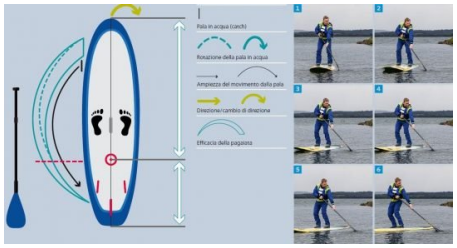
Stand up paddle – Tecniche di pagaiata: Sweep stroke (propulsione circolare)

Per manovrare la tavola con sicurezza sin dall'inizio, si consiglia di imparare la propulsione circolare. Questa tecnica permette di usare la pagaia per descrivere il più grande semicerchio possibile a sinistra o a destra della tavola.



→ Scheda descrittiva: Sweep stroke (pdf)

La tavola viene allontanata dalla pagaia, visto che quest'ultima è ancorata bene in acqua. È importante immergere la pala il più vicino possibile alla prua della tavola e allontanarla eseguendo un semicerchio (il più grande possibile). Più la parte posteriore della tavola si sposta verso la pagaia e la fine del movimento, più ridotto sarà l'effetto di rotazione perché la superficie della pinna contrasta la superficie della pagaia.

Osservazione: la velocità tende a ridurre il movimento. È possibile accorciare il movimento semicircolare della pagaia fermandolo appena dietro il corpo (linea rossa tratteggiata nel grafico sopra).

Elementi chiave

- Abbassare l'impugnatura fino all'altezza dell'addome per aumentare il raggio di portata della pagaia.
- Eseguire un movimento di rotazione del busto con le anche.

Variante

- Esperienza dei contrari/paragone: in che modo la tavola gira meglio?
  – Eseguire il semicerchio più grande possibile dalla prua alla poppa (pagaia quasi orizzontale).
  – Eseguire un semicerchio più piccolo dalla prua alla poppa (pagaia quasi verticale).

Più facile

- Iniziare eseguendo la propulsione circolare sulla tavola da fermi per esercitarsi e osservarne gli effetti.

Più difficile

- Eseguire la propulsione circolare in movimento.

Fonte: Peter Bigler, Cornelia Galliker, Nadin Herzig, René Lehmann, Alain Luck, Daniel Reinhart, Nicole Reinhart, Daniel Rüegsegger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO