Stand up paddle – Techniques de pagayage: Superman

Dans cet exercice, les participants acquièrent les bases du «forward stroke».

Pagayer avec les bras toujours tendus.

→ Technique: Forward stroke

Variantes

- Veiller à ce que le manche de la pagaie entre dans l'eau verticalement.
- Inclure la rotation des hanches et des épaules: lors du «catch» vers l'avant, l'épaule et la hanche côté main inférieure pivotent. Elles reprennent leur position de base lorsque la pagaie revient à la hauteur des talons («release»).

Remarque: Commencer l'exercice avec les bras complètement tendus. En réalité, l'articulation du coude est très légèrement fléchie pour lui laisser un peu de jeu. Les poignets forment avec le bras une ligne droite (pas de flexion) afin de limiter le risque d'inflammation au niveau du coude (le fameux «tennis elbow»).

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO