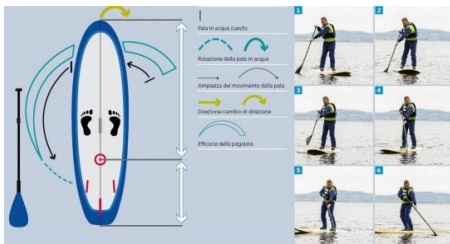


Stand up paddle – Tecniche di pagaiata: Extended sweep stroke (propulsione circolare estesa)

Il movimento è lo stesso di quello descritto sopra, ma la pagaia descrive un semicerchio passando davanti alla tavola e non lateralmente.



→ [Scheda descrittiva: Extended sweep stroke](#) (pdf)

Ruotare tutta la parte superiore del corpo senza cambiare la posizione dei piedi e dell'impugnatura.

Elementi chiave

- Immergere la pagaia dal lato opposto della tavola lasciando abbastanza spazio tra la pagaia e la tavola.
- Ruotare il busto con un movimento che parte dalle anche.

Più facile

- All'inizio eseguire la propulsione circolare estesa da fermi per esercitarsi e osservarne gli effetti.

Più difficile

- Eseguire la propulsione circolare estesa in movimento.

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

Nicole Reinhart, Daniel Rügsegger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO