

Stand up paddle – Tecniche di pagaiata: La principessa e l'orso

Questo esercizio permette ai pagaiatori di stabilizzare il «forward stroke». L'accento è posto sulle fasi «catch» e «power» del movimento.



Pagaiare con intensità differenti, ma con dei «catch» riconoscibili. Rendersi conto che la tecnica può essere adattata agli obiettivi perseguiti.

Varianti

- Pagaiare come un orso: immergere la pala nell'acqua e poi spingere con tutte le forze sul manico per farlo piegare. Bisogna infondere tutta l'energia che si ha a disposizione, risvegliando l'orso che c'è in noi!
- Pagaiare come una principessa: immergere la pala nell'acqua e far scivolare delicatamente la tavola lungo la pagaia ben ancorata in acqua. Poi ruotare il torso guardando le persone rimaste a riva. Girarsi a guardare in direzione dei compagni che si trovano a riva, ruotando il busto.

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