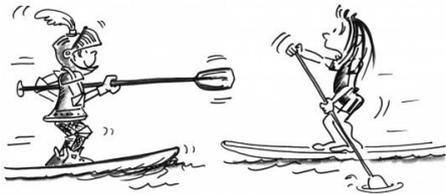


Stand up paddle – Manovre: Torneo di cavalieri

Un esercizio del Medioevo che ritorna in auge: due pagaiatori si dirigono uno verso l'altro e devono eseguire una virata stretta all'ultimo momento.



Dirigersi verso il proprio rivale e poco prima della collisione schivarlo cambiando direzione.

più facile

- Lentamente e schivare l'avversario con «crossbow turn».

più difficile

- Rapidamente e schivare l'avversario con «pivot turn».

Osservazione: entrambi devono schivarsi dallo stesso lato rispetto al loro punto di vista!

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO