

Stand up paddle – Tecniche di pagaiata: Superman

In questo esercizio, i partecipanti acquisiscono le basi del «forward stroke».



Pagaiare come Superman. L'eroe vola con le braccia tese: durante la pagaiata bisogna tenere sempre le braccia tese.

Varianti

- Assicurarsi che la pala della pagaia venga immersa nell'acqua verticalmente.
- Aggiungere la rotazione delle anche e delle spalle: durante il «catch» in avanti la spalla e l'anca sul lato della mano inferiore ruotano. Ritrovano la posizione di base quando la pagaia ritorna all'altezza dei talloni («release»).

Osservazione: iniziare l'esercizio con le braccia completamente tese. In realtà il gomito è leggermente piegato per lasciare alle articolazioni un po' di margine di manovra. I polsi formano una linea retta con il braccio (nessuna flessione), per prevenire il rischio di infiammazione del gomito (noto anche come «gomito del tennista»).

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 UFSP