

Stand up paddle – Tecniche di pagaiata: Cross bow turn (rotazione di 180° in movimento)

Questa manovra consiste nel far scivolare la tavola all'indietro per riuscire ad affrontare alcune situazioni.



→ [Scheda descrittiva: Cross bow turn](#) (pdf)

Questa manovra permette di mantenere l'equilibrio e di evitare spostamenti sulla tavola, ciò che richiederebbe molto allenamento a seconda del tipo di tavola e dell'intensità delle onde. Il «cross bow turn» si basa sullo «[sweep stroke](#)» e sul «[extended sweep](#)». Rispetto all'«extended sweep», la pagaia può, durante il «cross bow turn», restare ancora in acqua per molto tempo a causa della velocità. Grazie a una piccola rotazione della pala la tavola «si avvolge» attorno alla pagaia.

Lo «sweep stroke» alla fine del movimento permette di migliorare la posizione e di infondere la nuova direzione alla tavola.

Elementi chiave

- All'inizio immergere la pagaia dall'altra parte per il maggior tempo possibile.
- Girare leggermente la pala in acqua in modo da mantenere il più possibile la pressione dell'acqua sulla pala.

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