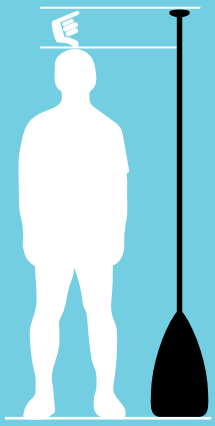

1 STANDING IN THE CENTER WITH BENT KNEES, PLACE YOUR FEET ON EITHER SIDE OF THE HANDLE

POSIZIONARSI NEL MEZZO DELLA TAVOLA CON I PIEDI IL PIÙ VICINO POSSIBILE AL BORDO DELLA TAVOLA E PIEGARE LE GINOCCHIA

BLADE NECK ANGLE IS FOWARD

IL RETRO DELLA PAGAIA GUARDA AVANTI

2

PLANT THE PADDLE DEEP INTO THE WATER NEAR THE NOSE OF THE BOARD AND PULL THE PADDLE TOWARDS YOU SELF

INSERIRE LA PAGAIA NELL'ACQUA VICINO ALLA PUNTA DELLA TAVOLA. SPINGERE CON L'IMPUGNATURA PIÙ ALTA, TIRARE CON L'IMPUGNATURA PIÙ BASSA

3

ONCE THE PADDLE PASS YOUR FEET, TAKE IT OUT FROM THE WATER TO PREPARE FOR THE NEXT STROKE

DOPO CHE LA PAGAIA HA PASSATO I PIEDI, RUOTARE LEGGERMENTE PER ESTRARLA DALL'ACQUA. SE RIMANE IN ACQUA HA UN'AZIONE FRENANTE