



CORSO DI CANOA I°LIVELLO

Dedicato a chi intende acquisire la tecnica per la conduzione del kayak in acque tranquille (lago, fiume di pianura, mare calmo); non è necessaria alcuna precedente esperienza.

Scopo del corso:

Lo scopo del corso è quello di insegnare la tecnica per la conduzione del kayak in acqua piatta. La tecnica di pagaiata nei suoi vari aspetti, le manovre e gli appoggi. Tutto ciò che serve per la conduzione del kayak su acque tranquille in autonomia e sicurezza.

Dove:

Il corso si svolgerà presso la nostra sede sul lago di Avigliana.

Durata:

È composto da 4 lezioni di due ore l'una, per una durata complessiva di 8 ore.

PROGRAMMA:

Prima lezione 2h - conoscenza dei materiali e della terminologia correlata. - prove di equilibrio. - autosalvamento, ovvero come comportarsi in caso di ribaltamento.

Seconda lezione 2h. - pagaiata propulsiva avanti. - pagaiata circolare avanti - pagaiata propulsiva indietro. - pagaiata circolare indietro.

Terza lezione 2h - perfezionamento della tecnica di pagaiata - esercizi specifici.

Quarta lezione 2h - le manovre evolute - timonata - spostamenti laterali - aggancio – appoggi.

E' possibile utilizzare la propria attrezzatura, o noleggiarla presso il circolo.

L'abbigliamento personale - maglietta termica a manica lunga o corta, pantaloncino tecnico in lycra o in neoprene, corto o lungo, scarpette da spiaggia, meglio in neoprene, asciugamano - deve essere procurato dal corsista.

Requisiti minimi di ammissibilità:

E' indispensabile saper nuotare (almeno un poco). Muoversi senza problemi in acqua e mantenere la testa fuori dall'acqua indossando il giubbotto salvagente. Essere in buono stato di salute.

Costo:

100 € per 8 h di lezione. Minimo 4 partecipanti.

Noleggio materiale (kayak, pagaia, salvagente) € 20

Quando:

Week end del 7/8 14/15 aprile 2018 - pomeriggio

Informazioni e iscrizioni:

Per ulteriori info e iscrizioni scrivere a info@alpikayak.it [oppure telefonare a Valerio: 335.7585978]