

CURSO BÁSICO DE AGUAS BRAVAS

Es un curso dirigido para palistas que practiquen aguas bravas poseedoras de licencia federativa con la Federación Vasca de Piragüismo, con una jornada de duración, donde se trabajará los aspectos básicos técnicos y de navegación.

Fecha: 10 de diciembre

Horario: de 10:00 a 14:00

Punto de encuentro: Campo de slalom de San Miguel (río Bidasoa)

Precio: 20€ (con licencia) / 30€ (sin licencia)

Correo de contacto: piraguismoa@gmail.com

Whatsapp: 634-90-55-75

Nº Cuenta: ES58 2095 5005 95 1060507935

Coordinador/instructor: Aitor Goikeotxea

Plazas: máximo 12 plazas.

ESQUEMA DE CONTENIDOS

OBJETIVOS DEL CURSO

- Impartir un curso básico de piragüismo de aguas bravas para palistas con poca experiencia.
- Proveer al palista de las diferentes herramientas y ejercicios tanto en agua parada como en aguas bravas con puertas de slalom que le faciliten el entendimiento y el aprendizaje de estos conceptos.
- Proveer al palista nociones básicas de la técnica de palada como de navegación.

CONTENIDOS

- INTRODUCCIÓN:
 - o Calentamiento fuera y dentro del agua
- TÉCNICA DE PALADA
 - o Posición
 - o Postura
 - o Entrada y salida de la pala
 - o Empuje del cuerpo (Rotación del tronco, empuje del pie, mano de arriba...)
 - o Tipos de paladas (adelante, atrás, paladas de dirección)
- NAVEGACIÓN
 - o Tomas de corriente
 - o Entradas en contracorrientes

¿QUÉ HAY QUE LLEVAR?

- Embarcación de kayak de río con reposapiés ajustables y riñonera.
- Equipamiento personal del palista: cubrebañeras de neopreno, pala, chaleco salva vidas, calzado y vestimenta adecuada acorde a las condiciones climatológicas y temperatura del agua.