

CURSO ESQUIMOTAJE

Es un curso dirigido tanto para palistas de kayak de mar como para palistas de aguas bravas poseedoras de licencia federativa con la Federación Vasca de Piragüismo, con una jornada de duración, donde se trabajará el movimiento conocido como “esquimotaje”.

Fecha: 26 de noviembre

Horario: de 9:30 a 13:30

Punto de encuentro: Tribord, Hendaia

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 del movimiento conocido como “esquimotaje”, es decir, el movimiento que capacita al piragüista de volver a situar el kayak boca arriba una vez volcado.
- Proveer al palista de las diferentes herramientas y ejercicios que le faciliten el entendimiento y el aprendizaje de este movimiento.

CONTENIDOS

- INTRODUCCIÓN:
 - o Practicar salir nadando
 - o El golpe de cadera
- ESQUIMOTAJE
 - o Practicar el esquimotaje “Alemán”

¿QUÉ HAY QUE LLEVAR?

- Embarcación de kayak cerrado (mar o río) con reposapiés ajustables y riñonera.
- Equipamiento personal del palista: cubrebañeras de neopreno, pala, chaleco salva vidas y vestimenta adecuada para estar un buen rato a remojo (es aconsejable llevar neopreno).