

# CURSO DE INICIACIÓN AL PIRAGÜISMO

## DESCRIPCIÓN

En el Curso de iniciación al piragüismo te enseñaremos las destrezas y habilidades básicas del piragüismo. Así como todos los **detalles** y **características** de los materiales para la iniciación a este **deporte**. También podrás descubrir y experimentar las **modalidades** más importantes del piragüismo. El curso consta de 4 a 5 sesiones de 90', el tiempo suficiente para que puedas completar la sesión con éxito sin perder la atención y sin cansarte demasiado para que puedas realizar las 4 sesiones. Nos es necesario nivel de condición física mínimo porque **tú marcarás la velocidad** y el nivel de rendimiento. Nosotros te explicaremos toda la teoría y práctica y **la haremos contigo** y te **marcaremos objetivos** para que logres ser autónomo en piragua y en cada una de las modalidades. Es por ello que la edad o características físicas individuales, no son impedimento para poder completar el curso con **éxito**.

## MATERIAL

El **materia** que usaremos será de **iniciación**, piraguas estables y con alta flotabilidad. Aunque también retaremos tu habilidad con piraguas más inestables.

## CONTENIDOS

- Material y **generalidades** del piragüismo
- **Partes** de la embarcación y transporte
- **Técnica** de paleo en **seco**
- **Embarque** y desembarque
- **Vuelco** y volver a montar en la piragua
- **Técnica** de paleo en **agua**
- **Maniobras** de conducción: girar, frenar, desplazamiento lateral y palada circular
- Juegos de **equilibrio**
- Técnica de **vaciado** individual y en pareja
- Vuelco, recuperación y **rescate** en piragua de fibra con timón
- **K1 de fibra con timón**; Adaptación del equilibrio y maniobras de conducción

- **Kayak polo**; Adaptación del equilibrio y maniobras de conducción en
- **Surfski estable**; Adaptación del equilibrio y maniobras de conducción en
- **Vuelco, recuperación** y rescate en **Surfski estable**
- **Equilibrio** y **desequilibrio** en **Surfski inestable**
- **Cuidado** y **mantenimiento** del material
- **Correcciones** de la **técnica** de paleo
- **Principios** de **navegación** en mar abierto
- **Travesía** en piragua

## OBJETIVOS

1. Conocer e identificar el material y partes de las diferentes modalidades del piragüismo
2. Embarcar y desembarcar en el agua sin alejarse de la orilla y sin desequilibrarse
3. Ajustar el reposapiés/ pedal y/o asiento de la piragua hasta conseguir solidarizarse con la embarcación
4. Provocar y/o controlar movimientos de la embarcación
5. Vaciar una embarcación llena de agua con y sin ayuda
6. Volcarse y abandonar la embarcación sin agobiarse
7. Recuperar la piragua en un vuelco y trasportarla hasta la orilla o un compañero
8. Realizar la técnica de palada correcta, encadenar el ciclo completo con el agarre correcto y la orientación óptima de las hojas
9. Avanzar en las diferentes piraguas utilizando la pala como medio de propulsión, frenar, desplazarse marcha atrás y hacer cambios de dirección
10. Cambiar de sentido utilizando las maniobras básicas circular y freno.
11. Controlar una piragua autovaciante
12. Controlar una piragua de aguas tranquilas con timón y pedales
13. Controlar una piragua de kayak polo, conducirla al lugar deseado y combinarla con el manejo de un balón
14. Controlar una piragua de mar, Surfski
15. Hacer técnica de rescate en piragua de aguas tranquilas con ayuda de un compañero
16. Hacer técnica de rescate solo/a en piragua de mar, Surfski

