

CURSO DE INICIACIÓN AL STAND UP PADDLE

DESCRIPCIÓN

En el Curso de iniciación al Stand Up Paddle te enseñaremos las destrezas y habilidades básicas del SUP race. Así como todos los **detalles** y **características** de los materiales para la iniciación a este **deporte**. También podrás descubrir y experimentar las tablas de All Round y Race. El curso consta de 4 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, **la haremos contigo** y te **marcaremos objetivos** para que logres ser autónomo en SUP. 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**, tablas estables y con alta flotabilidad. Aunque también retaremos tu habilidad con tablas más inestables.

CONTENIDOS

- Material y **generalidades** del Stand up Paddle
- **Partes** de la tabla y transporte
- **Técnica** de paleo en **seco**
- **Subir** y bajar de la tabla
- **Caída** y recuperación en la tabla
- **Técnica** de paleo en **agua**
- **Cambio de lado** de paleo
- **Maniobras** de conducción: girar, frenar, desplazamiento lateral y palada circular
- Juegos de **equilibrio general**
- Cambio de peso en la tabla
- Equilibrio, conducción y maniobras en tabla de **All Round**
- Equilibrio, conducción y maniobras en tabla de **Race**

- Técnica de **salida de tierra**
- **Círculo Técnica**
- **Círculo Long Distance**
- **Cuidado y mantenimiento** del material
- **Correcciones** de la **técnica** de paleo
- **Principios** de **navegación** en mar abierto
- **Travesía** en SUP

OBJETIVOS

1. Conocer e identificar el material y partes de las diferentes modalidades del Stand up Paddle
2. Subir y bajar en el agua sin alejarse de la orilla y sin desequilibrarse
3. Ajustar la pala y encontrar la posición correcta hasta conseguir solidarizarse con la embarcación
4. Provocar y/o controlar movimientos de la tabla
5. Recuperar la tabla ante una caída con ayuda del Leash y sin él
6. Recuperar la tabla de una caída y transportarla hasta la orilla sin pala
7. Realizar la técnica de palada correcta, encadenar el ciclo completo con el agarre correcto y la orientación óptima de la hoja
8. Cambiar la palada de lado con buena velocidad y deslizamiento
9. Mantener la posición correcta de las partes del cuerpo en la tabla de SUP mientras desliza
10. Avanzar en las diferentes tablas utilizando la pala como medio de propulsión, frenar, desplazarse marcha atrás y hacer cambios de dirección
11. Cambiar de sentido utilizando las maniobras básicas circular y freno.
12. Controlar una tabla All Round
13. Controlar una tabla Race
14. Hacer maniobras de giros con cambios de peso
15. Controlar la tabla de SUP en condiciones de ola y vie
16. Mejorar el deslizamiento de la tabla de SUP optimizando la técnica

