



Corsi Base di Canoa Programma Estivo

Il KTT organizza nel periodo estivo corsi Base di Canoa, i corsi sono tenuti da Istruttori Federali aggiornati con le tecniche più attuali e si articolano in 4 lezioni teorico/pratiche, divise su 2 week-end, della durata di circa 3 ore ciascuna .

I corsi sono aperti a tutti senza limiti di età. (età consigliata 12 anni, per i minorenni è necessaria l'autorizzazione di un genitore)

L'attrezzatura tecnica necessaria (canoa, pagaia, paraspruzzi, giubbotto salvagente e casco) vengono forniti dal Club.

Programma del Corso

Prima Lezione – Sabato

Parte a Secco:

- introduzione all'utilizzo della canoa e della pagaia
- prove di pagaiata a secco
- ricerca dell'assetto e della corretta posizione in canoa;
- breve spiegazione della sicurezza in acqua comportamento da mantenere in caso di ribaltamento

Parte in Acqua

- prove di pagaiate in acqua ferma (grado I)
- mantenimento della canoa nella direzione desiderata;
- primi rudimenti pagaiate circolari
- prove di ribaltamento e uscita dalla canoa

Seconda Lezione – Domenica

Parte in acqua

- prove di pagaiata
- prove di pagaiate circolari ed appoggi
- applicazione della pagaiata circolare e degli appoggi per prove di entrate in corrente ed in morta (grado II)
- prime prove di traghetti
- breve discesa su tratti di Ticino/Naviglio

WWW.KAYAKTEAMTURBIGO.IT

Sede Legale : Via Giovani XXIII n 5 – Turbigo – MI

Sede nautica: Via Roma n°24 20029 Turbigo –MI

CF: 93005410159



Terza Lezione – Sabato

Parte in acqua

continuazione prove di pagaiata
applicazione della pagaiata circolare e degli appoggi per prove di entrate in corrente ed in morta (grado II/III)
prove di traghetti in tratti di corrente più decisa
breve discesa su tratti di Ticino/Naviglio

Quarta Lezione – Domenica

Parte in acqua

A secondo del livello raggiunto dai partecipanti al Corso ed ai livelli di acqua nei torrenti e fiumi della zona discesa in acqua Bianche (Sesia, Trebbia o similari)
Prima dell'imbarco vi sarà un breve ripasso teorico delle manovre imparate (pagaiata, pagaiata circolare, appoggi e traghetti) nonché un breve ripasso della sicurezza in fiume e delle manovre da eseguire in caso di uscita dalla canoa.
La discesa didattica prevederà l'applicazione delle tecniche imparate nei giorni precedenti alla discesa in fiume. (grado II/III)

Costo del corso è di €80 - comprensiva dell'iscrizione al club e dell'utilizzo del materiale tecnico per la durata del corso e successivamente sino a scadenze dell'iscrizione esclusivamente su Ticino e Naviglio.

Facoltativa con aggiunta di €7,00 iscrizione FICK con assicurazione

Date prossimi corsi 2006: fine Luglio e inizio Settembre

i corsi si terranno solo al raggiungimento minimo di 4 iscritti le date sono da confermare

Che cosa comprende l'adesione al corso per principianti:

- iscrizione al Kayak Team Turbigo per l'anno in corso;
- quattro lezioni di 3 ore ciascuna
- un uscita su torrente
- utilizzo dell'attrezzatura (canoa, pagaia, salvagente).

Per prenotare o avere ulteriori informazioni.

marcello@kayakteamturbigo.it