

PROGRAMMA DEL CORSO BASE DI KAYAK

Nota: Lo sviluppo del corso potrà subire variazioni in funzione delle capacità dei partecipanti.

Prima lezione - 2 ore

A terra

- Presentazione del corso e aspetti organizzativi.
- Introduzione alle specialità agonistiche e amatoriali, con panoramica sui principali modelli di imbarcazioni.
- Equipaggiamento essenziale del canoista: caratteristiche e utilizzo.
- Nozioni di base sulla sicurezza in kayak.

In acqua

- Tecniche di salita e discesa dal kayak.
 - Introduzione alla tecnica della pagaia.
-

Seconda lezione - 2 ore (in acqua)

- Ripasso degli esercizi della lezione precedente.
 - Esercizi pratici di pagaia in avanti e in retro, con correzione della direzione.
 - Tecniche per gli spostamenti laterali.
-

Terza lezione - 2 ore (in acqua)

- Ripasso degli esercizi della lezione precedente.
 - Introduzione alla gestione delle onde: tecniche per affrontarle in sicurezza.
 - Navigazione nei canali esterni di Venezia: approcci e strategie.
-

Quarta lezione - 2 ore (in acqua)

- Ripasso degli esercizi della lezione precedente.
 - Tecniche avanzate di salita e discesa dal kayak senza l'uso della pagaia.
 - Approfondimento delle manovre in kayak: precisione e controllo.
 - Introduzione alle manovre di aiuto e alle basi del salvataggio in acqua.
-

Quinta lezione - 2 ore (in acqua)

- Escursione guidata verso Venezia o Murano.
 - Durante l'escursione:
 - Ripasso della corretta tecnica della pagaia.
 - Esercizi di controllo del kayak in un contesto reale.
-

Obiettivi del corso

Al termine del corso, i partecipanti saranno in grado di:

- Padroneggiare le tecniche di base della pagaia e delle manovre in kayak.
- Affrontare in sicurezza le situazioni tipiche dell'ambiente lagunare.
- Partecipare a escursioni in kayak con maggiore consapevolezza e competenza.