

NIVEL II O AVANZADO

Dirigido a piragüistas que hayan realizado el curso de iniciación de nivel I y otros piragüistas que hayan realizado diferentes modalidades del piragüismo y estén acostumbrados al manejo de la pala.

Objetivo inicial: Esquimotaje, lectura de río avanzada, elección de la línea adecuada, seguridad y rescate, como organizar un descenso en grupo.

Duración: 2 días no necesariamente consecutivos. Cada día se impartirán 8 horas de práctica y teoría. Estas se dividirán en 4 sesiones de 4 horas cada una, diferenciadas con su parte de teoría seguida de su correspondiente práctica.

TEMARIO

Día 1:

1ª SESIÓN (4 HORAS)

Descenso de un tramo del Gállego con rápidos clase II, III realizando diferentes maniobras y en diferentes rápidos para mejorar la lectura de río y combinar las diferentes paladas para realizarlas, empezaremos a identificar Olas, rulos, rebufos y deflectores (lectura avanzada).

PAUSA PARA COMER Y DESCANSO

2ª SESIÓN (4 HORAS)

Esquimotaje, teoría del esquimotaje y sus diferentes modalidades, conocer y interiorizar la técnica y las partes del cuerpo a utilizar en cada fase del esquimo.

Practicaremos las diferentes fases del esquimo hasta conseguir fluidez y encadenarlas, por los dos lados.

Cumplido objetivo se pasará al esquimo en corriente con un corto descenso.

Día 2:

3ª SESIÓN y 4ª SESIÓN, se fusionan con un pequeño descanso para comer algo y prepararse antes de ir al río, haciendo de ambas sesiones una jornada más intensa.

Parte teórico-práctica (2 horas)

- Se hará un repaso de lo aprendido con anterioridad para refrescar los puntos más importantes.
- Teoría, Anatomía de un río, lectura avanzada, logística de un descenso en grupo, seguridad y rescate.

Parte práctica (4 horas)

- Descenso por el río en un tramo de clase II-III, donde repasaremos la teoría anteriormente descrita con ejemplos prácticos se ara hincapié en el esquimotaje en corriente.
- Todos estos ejercicios se grabarán en video para posteriormente comentar y corregir la técnica.

Parte final (2 horas)

- Visualización de los videos para crear conciencia personal y objetiva, comentando los errores observados y la forma de corregirlos.

Objetivo final: Afianzar al piragüista consiguiendo un esquimotaje solido con la intención de darle seguridad a la hora de seguir mejorando.

Para los cursos se incluye:

- Instructor titulado con amplia experiencia en piragüismo.
- Todo el material técnico necesario y didáctico para la realización del curso (kayaks de última generación, casco, chaleco, cubre bañeras, pala, traje de neopreno.
- Seguros
- Coche de apoyo al río.
- Soporte bibliográfico y visual.
- Asesoramiento en la compra de equipo así como contacto continuado con el alumno si lo desea para cualquier consulta telefónica.