



# Programma corso kayak CKCC 2024

## 1° LEZIONE - TEORICA

MERCOLEDI' DALLE 20,30 ALLE 23

- Cos'è il Kayak in acqua mosca
- Cosa faremo durante il corso
- Materiali: il kayak e le sue parti, pagaia, abbigliamento base (casco, aiuto al galleggiamento, paraspruzzi, casco)
- Cenni di sicurezza, cosa fare se si rovescia il kayak, comunicazione in fiume, pericoli generici dell'ambiente che andiamo a conoscere, ecc

## 2°LEZIONE - PRATICA

SABATO DALLE 9 ALLE 13

- Consegna e regolazione materiali e kayak con spiegazione di come scegliete taglie aiuto al galleggiamento e lunghezza pagaia e tipo di kayak
- Riscaldamento a secco con uso pagaia
- Ingresso in acqua con pagaia
- Pagaia propulsione avanti/indietro
- Pagaia circolare avanti/indietro
- Equilibrio (giochi di equilibrio) / spiegazione pancia
- Spiegazioni pericoli del fiume e del fare kayak
- Prova di ribaltamento/acquaticità

## 3°LEZIONE – PRATICA

DOMENICA DALLE 9 ALLE 13

- Riscaldamento a secco, impostazione kayak, abbigliamento ecc. come da precedente lezione
- Ingresso in acqua con imbarco svizzero
- Ripasso delle manovre apprese nella precedente lezione
- Appoggio basso
- Appoggio alto
- Timonata
- traghetto



## 4°LEZIONE – PRATICA

DA DECIDERE CON L ISTRUTTORE/I DI RIFERIMENTO IN BASE ALLE CAPACITA' FINO AD ORA APPRESE E IN BASE ALLA DISPONIBILITA' DEL CORSISTA E DELL 'ISTRUTTORE

- Riscaldamento a secco, impostazione kayak, abbigliamento ecc. come da
- Precedenti lezioni
- Ripasso di tutti i fondamentali fatti nelle precedenti lezioni
- entrata in corrente/uscita in morta
- Colpo spinta

## 5°LEZIONE – PRATICA

DA DECIDERE CON L ISTRUTTORE/I DI RIFERIMENTO IN BASE ALLE CAPACITA' FINO AD ORA APPRESE E IN BASE ALLA DISPONIBILITA' DEL CORSISTA E DELL 'ISTRUTTORE

- Riscaldamento a secco, impostazione kayak, abbigliamento ecc come da precedenti lezioni
- ripasso di tutti i fondamentali e le manovre apprese nelle precedenti lezioni
- esercizi in acqua mossa applicando tutto quando appreso durante le lezioni
- spiegazione posizione di sicurezza/corda/segnali e ripasso pericoli del fiume

**BUON DIVERTIMENTO E BUONE PAGAIATE A TUTTI....**

**E RICORDATEVI CHE GLI ISTRUTTORI C.K.C.C. SONO SEMPRE A DISPOSIZIONE PER CHIARIMENTI E/O INFO SU TUTTO QUELLO CHE RUOTA INTORNO AL NOSTRO CLUB E AL MONDO DEL KAYAK**