



Corso KAYAK

SINGOLO e DOPPIO



*Utilizziamo il termine CANOA per comodità
ma questa differisce dal KAYAK
per origini, la pagaia è monopala e si pagaia in ginocchio.*

Attrezzatura e dispositivi di sicurezza



- **IMBARCAZIONE** Kayak singolo e doppio
- **PAGAIA** ➤ 2 PALE parte concava = *cucchiaio* (per far presa nell'acqua) parte convessa = *dorso*
~~REMO~~ ➤ inclinazione diversa (riduce resistenza all'avanzamento nell'aria della pala sollevata)
- **SALVAGENTE** ✓ simbolo CE ✓ PESO adatto ✓ allacciatura stretta soprattutto parte sotto
- **CASCO** [in ambiente con rocce]
- **PARASPRUZZI** (se imbarcazione con pozzetto)

Attrezzatura e dispositivi di sicurezza



IMPUGNATURA pagaia



PAGAIA sopra la testa:

al centro per simmetria + formare angolo retto braccio/avambraccio



IMPUGNATURA pagaia



Mano DESTRA governa:

impugnatura fissa (senza serrare)

PALA perpendicolare all'acqua

entra parte concava (cucchiaio guarda verso dietro)



Mano SINISTRA reggere la pagaia senza stringere impugnatura (la pagaia scorre)



IMPUGNATURA pagaia

Nelle nostre pagaie abbiamo inserito i segnali verde/rosso vicino alle pale per aiutare i ragazzi che non distinguono destra/sinistra + scritta "Esplora" e adesivo aiutano a capire se abbiamo afferrato la pagaia "dritta".



verde a destra e rosso a sinistra
(come i fari all'entrata dei porti)

PAGAIA [POSIZIONE]



Si pagaia con tutto il CORPO!

- IMPUGNATURA corretta + PAGAIA davanti naso/mento
- SGUARDO avanti
- BRACCIA distese (non rigide)
- GAMBE formano un leggero angolo



PAGAIATA [FASI] N.4 da eseguire con circolarità



1- ATTACCO

Entra PAGAIA quasi *verticale* DX/SX

immergo davanti i piedi (mi sporgo in avanti con spalla/braccio) + spingo con gamba



PAGAIATA [FASI]



Sincronizzare movimento gambe-pagaia: immergo dx - spingo dx
immergo sx - spingo sx ⇒ rotazione busto

Attenzione! Non lavorano braccia (non si accorciano mai verso il petto)

Spinta gambe

- ⇒ “direzionabilità” canoa (perchè pagaiata non è doppia) (no CHIGLIA, no TIMONE)
- ⇒ “distribuire” sforzo = > spinta

PAGAIATA [FASI]

2- **PASSATA** (“corsa” della PAGAIA)

tiro con un braccio/ **spingo** con l’altro

lungo il bordo della canoa



PAGAIATA [FASI]



3- ESTRAZIONE

altezza fianco



(Così si usa più il busto altrimenti uso gomito e fa da timone e va storta)

PAGAIATA [FASI]



4- FASE AEREA

ruotare il polso per controllare l'angolo della pala (do gas)

per mantenere corretta entrata PALA **rotazione** polso dx (apro e chiudo gas)

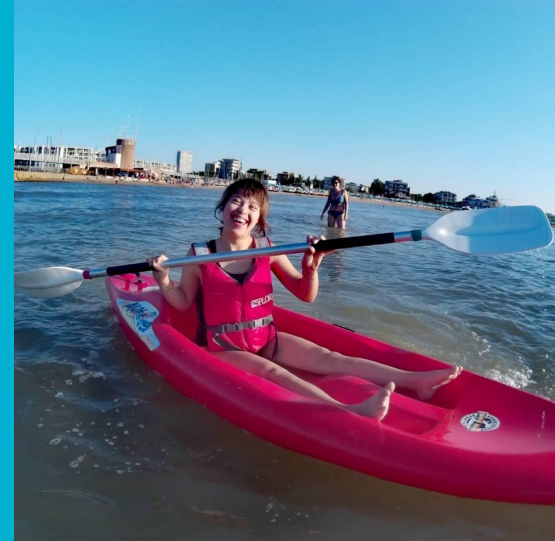
polso sx non si muove



MANOVRE

CURVARE la pagaia è circolare

INDIETRO (definita come manovra di servizio)
mantengo cucchiaio in avanti
perché sono pronto per manovre e/o
per non cadere



KAYAK DOPPIO – PAGAIARE IN COPPIA



Quando due persone siedono sulla stessa imbarcazione è importante riuscire a mantenerla "in assetto" – in *equilibrio* sull'acqua.

Una persona siede a PRUA (davanti) e l'altra a POPPA (dietro).
La persona a prua viene detta **prodiere** quella a poppa **timoniere**.

INSEGNANTE ⇨ dietro
ALLIEVO ⇨ davanti

E' importante una buona *comunicazione* tra i vogatori.



KAYAK DOPPIO - PAGAIARE IN COPPIA

- **PRODIERE** imposta il **ritmo di vogata** (timoniere deve *sincronizzare* le vogate).
→ raggiungere la massima spinta
- **TIMONIERE** gestisce la **direzione di rotta (virate)**.

* La ragione per cui il timoniere ha un maggiore controllo sulle virate della canoa è relazionata alla resistenza che l'acqua imprime all'imbarcazione. Siccome la prua della canoa "fende" l'acqua, ne sente anche costantemente la resistenza che la spinge fuori rotta. La poppa, invece, non subisce questa forza e di conseguenza sente anche meno la "spinta" dell'acqua circostante, riuscendo così a girare più facilmente.