

Piragüismo aguas bravas - Iniciación I



Nivel:

La mejor forma de tomar contacto con la piragua y aprender la técnica básica para disfrutar de este deporte con garantías. Daremos las primeras paladas en compañía de monitores experimentados y con el material adecuado para que el aprendizaje sea agradable y efectivo.

Objetivos: Aprender las maniobras de propulsión, conducción y equilibrio; y trazar trayectorias aprovechando los diferentes movimientos del agua.

Contenidos Acciones de propulsión, conducción y equilibrio; diferentes materiales y normas básicas de seguridad en aguas bravas

- Lugar: Murillo de Gallego.
- Temporada/ Fechas: Abril - Noviembre.
- Duración: 2 sesiones de 3 horas. Opción de cursos de más de 2 días. Consultar.
- Nivel: Iniciación.
- Numero de plazas: 6 plazas por curso.
- Dirigido a: piragüistas que buscan acercarse al kayak de aguas bravas con garantías. Particulares, grupos, clubes.
- Requisitos: saber nadar. Edad mínima 16 años. Grupo mínimo 4 personas.
- Observaciones: opción de fechas a petición.
- Precio: 87,40 €/persona.
- Ratio 1/5
- Incluye: monitor, material, instalaciones, transporte y seguro. IVA 7% incluido.

Descripción técnica y contenidos

Dos sesiones teórico-prácticas

El guía asignado procederá a presentar el curso, incluyendo los objetivos propuestos, contenidos, desarrollo del programa, etc. Mediante una metodología teórica – práctica, comenzamos con los contenidos previstos para la primera sesión:

Sesión 1: Comenzaremos la sesión con una presentación de las aguas bravas, familiarización con los materiales y equipos empleados, para pasar desde ahí a ver la técnica básica y los tres pilares básicos del manejo de las embarcaciones, propulsión, conducción y equilibrio, con especial atención a las posiciones en el kayak y el uso de la pala, además de ver las nociones básicas de seguridad en el río.

Sesión práctica 2: Realizaremos la práctica descendiendo una sección de río de clase II-III, de baja dificultad e ideal para progresar. Aprendiendo in situ la técnica de paleo y la seguridad básica. Comenzamos también las primeras nociones de lectura de río, o lo que es lo mismo, el arte de reconocer las señales del río, de diseñar la ruta y de maniobrar con seguridad.