



- club piragüisme -

C/ Indústria, 14
17190 Salt (Gironès)

Telèfon 972233180 / salt-ter@salt-ter.net / www.salt-ter.net

CURS ESPECÍFIC D'ESQUIMOTATGE

OBJECTIU:



Aquest curs té com a objectiu l'aprenentatge de l'esquimotatge, la tècnica que permet recuperar la posició de la piragua després d'haver bolcat sense sortir de l'embarcació. L'adequat coneixement d'aquesta tècnica és indispensable

per a la pràctica de totes les modalitats dels piragüisme d'aigües braves, el caiac-polo, caiac de mar i el caiac-surf.

ESTRUCTURA DEL CURS, DATES I LLOC:

El curs es portarà a terme en tres sessions pràctiques de dues hores a la **Piscina Municipal climatitzada de Salt**.

1^a. Sessió:

- L'esquimotatge: tècnica bàsica per a la seguretat.
- Familiarització amb el material.
- Familiarització amb la posició invertida dins l'aigua.
- Moviment de maluc.
- Moviment de la pala i del cos des del costat dominant (pala llarga)

INSCRIPCIONS:

Mitjançant el corresponent formulari que trobareu a www.sat-ter.net dins l'apartat Què fem / Cursos.

Prèviament a l'inici del curs és imprescindible fer el pagament de la quota d'inscripció al número de compte **ES65 2100 8115 4723 0004 6361**. Caldrà lliurar el comprovant de l'ingrés el primer dia del curs o enviar-lo prèviament.

2^a. Sessió:

- Familiarització amb la posició invertida dins l'aigua.
- Moviment de maluc.
- Moviment de la pala i del cos des del costat dominant, amb i sense ajuda (pala llarga)
- Moviment de la pala i del cos des del costat dominant, amb i sense ajuda (pala curta fins arribar a presa normal)

3^a. Sessió:

- Moviment de maluc.
- Moviment de la pala i del cos des d'ambdós costats, amb i sense ajuda (pala llarga)
- Moviment de la pala i del cos des d'ambdós costats, amb i sense ajuda (pala curta fins arribar a presa normal)

MATERIAL:

El Club Piragüisme Salt-Ter aportarà el següent material: piragua, pala, cobrebanyera i armilla de seguretat.

PREUS:

Socis del Club Piragüisme Salt-Ter 60,00 €
No socis 90,00 €