

FEDERAZIONE ITALIANA CANOA TURISTICA



Manuale per gli Istruttori

Versione 01.01 del 31 luglio 2000

A cura delle Guide Fluviali:

Silvia Fedozzi

Michele Guarinoni

Claudio Sghia

Francesco Pamio

INDICE

1 – L'EVOLUZIONE DELLA CANOA	4
1.1 – Cenni storici	4
2 – L'ATTREZZATURA	6
2.1 – Il kayak	6
2.2 – La pagaia	6
3 – LA DIDATTICA	7
3.1 – Principi generali	7
3.2 – Prima di salire in canoa	7
4 – INTRODUZIONE AI FONDAMENTALI	9
4.1 – Posizione di base	9
4.2 – Impugnatura della pagaia	9
4.3 – Spazio di lavoro	9
4.4 – Parti del corpo interessate	10
4.5 – Terminologia	10
4.6 – Uso della pagaia	10
5 – I FONDAMENTALI	11
5.1 – Fondamentali di propulsione	12
5.1.1 – Pagaia avanti	12
5.1.2 – Pagaia indietro	14
5.1.3 – Spostamento laterale	16
5.1.3.1 – Spostamento laterale ad un tempo	16
5.1.3.2 – Spostamento laterale continuo	18
5.2 – Fondamentali di rotazione	19
5.2.1 – Pagaia circolare avanti	19
5.2.2 – Pagaia circolare indietro	21
5.2.3 – Aggancio	22
5.2.4 – Richiamo	24
5.3 – Fondamentali di equilibrio	25
5.3.1 – Appoggio basso	25
5.3.2 – Appoggio alto	27
5.3.2.1 – Appoggio alto di andata	27
5.3.2.2 – Appoggio alto di ritorno	29
5.3.3 – Appoggio continuo	30
5.3.4 – Note sugli appoggi	30
5.3.5 – Eskimo base	31
5.4 – Fondamentali di acqua mossa	32
5.4.1 – Entrata in corrente	32
5.4.2 – Entrata in morta	32
5.4.3 – Traghetto	33

1 – L'EVOLUZIONE DELLA CANOA

1.1 – Cenni storici

La canoa, come molte attività sportive moderne, trae le sue origini dalle necessità dell'uomo e dagli usi e costumi dei popoli. Essa infatti fu probabilmente il primo mezzo che i nostri antenati realizzarono per potersi spostare sull'acqua.

Scavando un tronco d'albero nacque la piroga: la forma più rudimentale e primitiva di canoa. Successivamente tale imbarcazione si perfezionò evolvendosi a seconda degli usi richiesti. La canoa si differenzia da tutte le altre imbarcazioni per due specifiche caratteristiche:

- l'uomo volge la fronte verso la direzione di marcia;
- il mezzo di propulsione (la pagaia) non ha alcun punto di appoggio sull'imbarcazione, ma è □ libera nelle mani del pagaiatore.

Queste caratteristiche, unite alle ridotte dimensioni, danno all'imbarcazione una grande mobilità ed una altrettanto grande manovrabilità, che la rendono il mezzo ideale per la navigazione e per attività quali la caccia e la pesca, come fanno gli esquimesi ancora ai nostri giorni.

Dall'antica piroga si sono sviluppati diversi tipi di imbarcazioni, a pala semplice e a pala doppia: dalle prime trae origine l'attuale canoa canadese, così chiamata in quanto è l'erede diretta di quella usata dagli indigeni e dai cacciatori di pelli del Nord America; dalle seconde nascerà il kayak, l'imbarcazione usata ancora oggi dagli esquimesi per la caccia delle foche ed il trasporto delle pelli.

Il kayak differisce dalle altre canoe in quanto è un'imbarcazione interamente coperta a sponde basse. Il pagaiatore sta seduto: si introduce nel kayak attraverso un pozzetto aperto nella copertura ed impugna una pagaia a doppia pala.

La canadese è invece un'imbarcazione parzialmente coperta ed il pagaiatore, in ginocchio, utilizza una pagaia a pala singola.

Intorno al 1745 il resoconto di alcuni cacciatori russi diffonde in Europa le caratteristiche e gli utilizzi di questo particolare tipo di imbarcazione degli Esquimesi della Groenlandia.

Devono però trascorrere circa cento anni prima di vedere un kayak in Europa ed è proprio in Gran Bretagna, patria della maggior parte degli sport moderni, che nasce la prima canoa. E' infatti lo scozzese John Mc Gregor che nel 1865 progetta e costruisce una canoa su modello del kayak esquimese, per poter, come scrive lo stesso Mc Gregor, "pagaiare lungo i corsi d'acqua e le rive dei mari".

Egli chiama il suo kayak, che oggi è custodito in un museo londinese, Rob Roy; e scrive un libro che va a ruba in quel periodo, dal titolo "Mille miglia sul Rob Roy", nel quale descrive i suoi viaggi e le sue avventure in kayak.

Pur essendo il fondatore di questo sport, Mc Gregor preferì sempre metterne in rilievo gli scopi turistici più che quelli agonistici.

Egli stesso fonda a Londra nel 1866 il primo club di canoa del mondo; lo stesso club nel 1873 diventa, con decreto della Regina d'Inghilterra, il Royal Canoe Club ed è frequentato anche da alti esponenti politici del tempo.

Il 27 aprile 1867 si svolge sul Tamigi la prima regata in kayak sulla distanza di un miglio.

Negli anni che seguono questa attività prende sempre più piede e nel 1900 il kayak è entrato nella maggior parte dei Paesi Europei ed Anglo-sassoni.

In questo periodo viene pubblicato il primo trattato sulla tecnica della pagaiata: ne è autore il premio Nobel per la scienza Fridtjof Nansen. Scienziato ed esploratore, durante i suoi viaggi in Groenlandia ed altri paesi artici studia e sintetizza le tecniche di voga delle diverse tribù. Il periodo pionieristico di questo sport termina nel 1936 quando ai Giochi di Berlino diventa specialità Olimpica, essendo uno degli sport più praticati nei Paesi dell'Est e del Nord Europa.

Per quanto riguarda l'Italia si hanno solo alcune notizie confuse tra il 1889, data del primo campionato italiano di kayak e il 1936, quando la Reale Federazione Italiana di Canottaggio istituisce la sezione di canoa intesa nel duplice aspetto di turismo e agonismo.

2 - L'ATTREZZATURA

2.1 – Il Kayak

La lunghezza degli attuali kayak per fiume varia tra i 3 e i 4 metri con una larghezza attorno ai 60 cm, mentre le barche più corte, tra i 2 e i 3 metri sono concepite per l'uso in torrente di montagna consentendo infatti manovre più strette. Le barche corte non sono adatte durante l'apprendimento a causa della loro scarsa direzionalità ma possono essere utilizzate dal canoista esperto.

I kayak monoposto per il turismo hanno un volume che varia da 260 ai 300 litri. Passiamo ora a descrivere le parti di cui è composta un kayak.

Il *pozzetto* deve essere ampio almeno 80 per 50 centimetri per agevolare l'uscita delle gambe, è collocato in una struttura indeformabile: nella sua parte interna si trova il *premicosce* opportunamente sagomato che serve come punto di forza per le gambe. Il bordo del pozzetto offre la sede all'elastico del *paraspruzzi*: la buona qualità di quest'ultimo garantisce la chiusura stagna e l'agevole fuoriuscita in caso di bagno. Il *puntapiedi*: ha la funzione di appoggio per i piedi del canoista e inoltre irrobustisce la scocca in polietilene e impedisce lo schiacciamento della coperta. Il *poggiaschiava* con posizione regolabile e imbottita, offre appoggio alla zona lombare nel punto più alto possibile. E' fondamentale per l'assetto. All'interno dello scafo, nelle due estremità, sono sistemati i *sacchi di punta* che garantiscono l'inaffondabilità della barca. Alcune canoe sono rinforzate internamente con *longheroni verticali* che se da una parte forniscono un certo galleggiamento, dall'altra possono ostacolare l'uscita delle gambe dal pozzetto. Per poterlo recuperare o trasportare, il kayak è dotato di *maniglie* in punta e in coda realizzate in corda o in plastica. Il *seggolino* deve essere proporzionato alle misure di chi vi si siede e a questo scopo può essere imbottito e personalizzato con neoprene o poliuretano. La comodità non è un fattore superficiale ma contribuisce all'efficienza dei movimenti.

2.2 - La pagaia

La pagaia è formata dal manico e dalle due pale. La misura della pagaia adatta all'uso turistico varia, a seconda delle misure antropometriche del canoista, da 190 a 220 cm e le due pale sono sfalsate di 90°. Derivando dall'esperienza delle competizioni anche le pagaie si sono evolute nei materiali, passando dal legno all'alluminio al carbonio e materiali compositi, nella forma e nella sfasatura delle pale, anticipandola anche di parecchi gradi.

3 - LA DIDATTICA

3.1 – Principi generali

L'obiettivo di qualsiasi disciplina sportiva è quello di pervenire ad apprendimenti corretti in tempi stabiliti relativamente brevi e comunque legati alle caratteristiche psicosomatiche e funzionali dell'allievo. Stabiliti gli obiettivi finali e intermedi del processo di apprendimento, e i metodi da usare per meglio ottenerli, è indispensabile tradurre in azione tutto ciò. La didattica quindi non è altro che quell'insieme di azioni attraverso le quali si mettono in pratica le metodologie prescelte tentando di raggiungere gli obiettivi prefissati. L'istruttore è la chiave di volta dell'intervento didattico che è il vero momento educativo durante il quale l'allievo può interiorizzare le proposte che l'istruttore sta formulando. Se questo non avviene non sempre dipende dall'incapacità dell'atleta ma spesso dall'insegnante e dalle sue capacità didattiche. Per quanto riguarda l'attività canoistica si presentano alcuni particolari problemi che, sono nelle prime fasi dell'insegnamento, riconducibili a tre momenti fondamentali:

- *familiarizzazione con il mezzo* (imbarcazione, pagaia ed equipaggiamento);
- *apprendimento della tecnica*;
- *condizione fisica dell'allievo*.

L'istruttore può scegliere proposte didattiche finalizzate miranti ad uno dei tre obiettivi specifici oppure può realizzare proposte miste. Questa metodologia trova ulteriore conferma di validità anche in aspetti non strettamente motori quali:

- *motivazione* che stimola l'allievo a scoprire subito le possibilità operative di questo mezzo attraverso una "avventura" nuova;
- *gratificazione* che è la soddisfazione di poter padroneggiare un mezzo apparentemente instabile e di difficile uso, non disgiunta dalla conquista dell'avanzamento della canoa in acqua;
- *aspetto ludico e avventuroso* che l'andare in canoa realizza dopo i primi momenti di approccio. Le uscite in gruppi, gli eventuali bagni per ribaltamento, la conquista di spazi sconosciuti possono essere appunto motivo di gioco;
- *miglior conoscenza del proprio corpo* in rapporto al mezzo e all'ambiente grazie all'insieme di stimolazioni provenienti dall'acqua, dall'instabilità della canoa, dalla sensibilità sulla pagaia, etc;
- *socializzazione* in quanto questo sport, anche se praticato a volte individualmente, determina sempre situazioni di reciproco aiuto e assistenza e ritorno all'ambiente naturale.

3.2 – Prima di salire in canoa

L'acquaticità è la qualità che permette di avere confidenza e dimestichezza con l'acqua. La sua importanza nella pratica della canoa è evidente. Durante i corsi di canoa è indispensabile valutare l'acquaticità di ogni allievo in piscina, se a disposizione, o direttamente in ambiente, e, a seconda del livello richiesto, verificare tecniche di nuoto, qualità fisiche (resistenza e velocità), apnea, orientamento e tuffi. Bisogna inoltre verificare apnea e rovesciamenti con il

kayak. La pratica della canoa, in particolar modo quella fluviale, costringe a muoversi lungo le rive che a volte hanno una conformazione tale da rendere spesso difficili gli spostamenti. Si suggerisce pertanto di prevedere dei momenti di allenamento atti ad imparare a muoversi con disinvoltura in ambienti diversi quali spiaggette o pareti. E' perciò consigliabile a tutti coloro che intendano proseguire su gradi più alti di difficoltà acquisire gli elementi di base dell'arrampicata, partecipando a corsi specifici molto utili, tra l'altro, all'apprendimento dei nodi e all'uso della corda.

Come per ogni gesto atletico, è vivamente raccomandata l'esecuzione di un buon riscaldamento prima di entrare in canoa. Le finalità che si perseguono con il riscaldamento sono:

- adattamento dell'organismo agli sforzi da compiere;
- facilitazione degli scambi gassosi e dei processi energetici a livello muscolare;
- aumento dell'irrorazione sanguigna;
- diminuzione del grado di viscosità e degli attriti interni muscolari ed articolari;
- prevenzione di infortuni muscolari ed articolari;
- preparazione psicologica all'attività da svolgere.

Orientativamente un buon riscaldamento di 10/15 minuti dovrebbe stimolare:

- apparato circolatorio e respiratorio con corsa blanda, pagaiate, saltelli, esercizi di scioltezza □ generale, etc;
- muscolatura ed articolazioni: polso, spalla, bacino, dorso e braccia.

Il riscaldamento può essere effettuato anche in canoa, meglio ancora se si prevede una parte a secco e una parte in acqua.

4 - INTRODUZIONE AI FONDAMENTALI

4.1 – Posizione di base

Il canoista è seduto a gambe leggermente flesse e divaricate; i piedi divaricati in leggera flessione plantare, sono appoggiati sul puntapiedi con l'avampiede ed sul fondo della canoa con i talloni. Le cosce poggiano sulla parte superiore dell'imbarcazione in corrispondenza degli appositi premicosce. Il bacino aderisce al sedile ed è in una posizione di leggera anteroversione; è impedito lo scivolamento all'indietro della zona sacrale con accorgimenti quali cinghia o sedile alto.

La pressione esercitata dai piedi dovrà consentire una buona aderenza di tutte le parti del corpo per le quali è previsto un contatto con l'imbarcazione.

Il tronco è leggermente inclinato in avanti con la colonna vertebrale dritta ed il capo in linea. Le spalle sono decontratte. Le mani sono in linea con i gomiti in modo da non presentare nessun angolo a livello dei polsi.



4.2 - Impugnatura della pagaia

Il canoista impugna la pagaia: la distanza tra le mani è poco più ampia della larghezza delle spalle. Le mani sono equidistanti dalle pale; la pala destra è perpendicolare alla superficie dell'acqua, con il cucchiaino rivolto verso il canoista. La pala sinistra è parallela all'acqua: il centro della pagaia è all'altezza dello sterno ed ad una distanza costante da questo (circa quella della fine del pozzetto).

Solo la mano destra stringe la pagaia (la presa viene effettuata con pollice indice e medio) e ne comanda la rotazione. La mano sinistra invece non deve né scivolare lungo la pagaia né impedirne la rotazione.

4.3 - Spazio di lavoro

Per spazio di lavoro si intende lo spazio che si ha a disposizione per l'esecuzione di tutti i fondamentali e si divide in tre zone simmetriche:

- *Anteriore*: parte dal punto più avanzato possibile e termina all'altezza delle ginocchia.
- *Centrale*: parte dall'altezza delle ginocchia e termina appena dietro il bacino.
- *Posteriore*: parte da appena dietro il bacino e termina nel punto più arretrato possibile.

4.4 - Parti del corpo interessate

Nella spiegazione dei movimenti relativi ai fondamentali è importante esporre schematicamente (per semplicità espositiva) l'azione delle seguenti parti del corpo:

- *Testa*: sguardo sempre verso la direzione scelta.
- *Busto*: varia a seconda del fondamentale.
- *Tronco*: varia a seconda del fondamentale.
- *Braccia*: varia a seconda del fondamentale.
- *Gambe*: indispensabili per la trasmissione del movimento all'imbarcazione, sia per facilitare □ lo spostamento della barca nella direzione voluta che per mantenere o variare l'assetto. □
Generalmente la spinta con i piedi è proporzionale alla forza esercitata dalla pala sull'acqua.

4.5 - Terminologia

- *Abduzione*: movimento che allontana gli arti dalla linea mediana del corpo.
- *Adduzione*: movimento che avvicina gli arti all'asse mediano del corpo.
- *Assetto*: inclinazione dell'imbarcazione rispetto all'asse longitudinale.
- *Busto*: parte superiore del corpo umano, dal capo ai fianchi.
- *Pagaiata*: movimento ciclico ripetuto nel tempo con un certo ritmo.
- *Propulsione*: spinta in avanti dello scafo.
- *Retropulsione*: spinta all'indietro dello scafo.
- *Sfilata*: movimento della pala in acqua con effetto od azione neutra.
- *Stile*: la capacità di applicazione della tecnica da parte di ciascun canoista in base alle proprie □ caratteristiche anatomiche, fisiologiche, psicologiche, etc.
- *Tecnica*: l'insieme dei movimenti a cui il canoista deve tendere per ottenere il miglior □
rendimento in qualsiasi tipo di manovra.
- *Tronco*: parte del corpo umano a cui si attaccano la testa, le braccia e le gambe.

4.6 – Uso della pagaia

Il concetto di riferimento è quello di usare la pagaia in acqua come fulcro per avanzare, retrocedere, cambiare direzione e mantenersi in equilibrio. In relazione a questi concetti le funzioni principali si possono ricondurre al seguente schema:

<i>Propulsione</i> :□□	pagaiata avanti□□□ pagaiata indietro□□□ spostamento laterale
<i>Rotazione</i> :□□	pagaiata circolare avanti□□□ pagaiata circolare indietro□□□ aggancio e richiamo
<i>Equilibrio</i> :□□	appoggio□□□ eskimo

5 - I FONDAMENTALI

Le manovre fondamentali si possono catalogare suddividendole in quattro categorie:

Fondamentali di propulsione □

pagaiata avanti □
pagaiata indietro □
spostamento laterale

Fondamentali di rotazione □

pagaiata circolare avanti □
pagaiata circolare indietro □
aggancio □
richiamo

Fondamentali di equilibrio □

appoggio basso □
appoggio alto □
appoggio continuo □
eskimo

Fondamentali di acqua mossa □

entrata in corrente □
entrata in morta □
traghetto

5.1 – Fondamentali di propulsione

5.1.1 – Pagaia avanti

Definizione:

E' l'azione alternata delle pale in acqua, dalla zona anteriore a quella centrale, parallela all'asse longitudinale della canoa che permette alla stessa di avanzare in linea retta.

Fasi:

1 - Posizione e Immersione

Dalla posizione di partenza: il braccio della zona di lavoro (es: destro) si estende portando la pala vicino al kayak con il cucchiaio rivolto verso l'esterno con un angolo di circa 45° rispetto alla superficie dell'acqua. Contemporaneamente avviene la torsione del tronco che accompagna l'estensione del braccio di lavoro. Il braccio di spinta è flesso con il gomito leggermente più basso della spalla e il dorso della mano a livello del mento.

La pala entra di taglio nella posizione sopra descritta



2 - Propulsione

Spinta in avanti, fino alla sua completa distensione, del braccio opposto alla pala immersa, verso la punta del kayak. La mano di questo braccio rimane per tutto il movimento all'altezza della spalla e non oltrepassa la linea mediana del kayak. Il gomito rimane sempre più basso rispetto alla mano. Il tronco ruota mantenendo le spalle parallele alla pagaia. Il braccio della pala immersa si piega leggermente allargando la pagaia (allontanando la pagaia dal kayak). Spinta contro il puntapiedi del piede corrispondente al lato della pala in acqua



3 - Estrazione o Sfilata

Fase passiva della pagaia avanti: la pagaia riemerge senza sollevare acqua. Si effettua con un movimento dell'avambraccio verso l'alto con successivo leggero innalzamento del gomito.



4 - Fase Aerea

Una volta estratta la pala dall'acqua, il polso destro ruota la pagaia orientando la pala opposta in posizione corretta per la pagaiata successiva (dopo la rotazione del polso ci si trova già in posizione per la pagaiata successiva).



Arti inferiori:

L'intervento delle gambe e dei piedi sul puntapiedi sarà quello di spinta alternata dal lato del braccio di trazione.

Assetto:

Normale.

Note:

A seconda della verticalizzazione della pagaia possiamo parlare di pagaiata alta, media o bassa.

5.1.2 – Pagaia indietro

Definizione:

E' l'azione alternata delle pale in acqua, dalla zona posteriore a quella anteriore, parallela all'asse longitudinale della canoa che permette alla stessa di retrocedere in linea retta. Il lavoro si esegue con il dorso della pala.

Fasi:

1 - Posizione e Immersione

Dalla posizione di base il busto effettua una torsione completa verso il lato di lavoro mantenendo il mento all'altezza della spalla. Le braccia seguono il movimento del busto: il braccio di spinta è leggermente flesso, il gomito si solleva e il polso con una leggera rotazione porterà la pala con il dorso quasi parallelo alla superficie dell'acqua; l'altro braccio incrociando l'asse longitudinale del kayak porta la pagaia quasi parallela allo scafo con la mano all'altezza della spalla. Lo sguardo è rivolto verso la direzione scelta.

La pala viene immersa vicino al bordo del kayak con il dorso quasi parallelo alla superficie dell'acqua.



2 - Propulsione

Spinta da dietro in avanti della pala immersa effettuando un movimento di rotazione del busto con spinta del braccio di lavoro fino alla sua estensione, mantenendo sempre la stessa distanza tra il braccio opposto e il corpo (perciò non piegando il braccio).

Spinta contro il puntapiedi del piede corrispondente al lato della pala in acqua.



3 - Estrazione o Sfilata

Fase passiva della pagaia. Alla fine della retropulsione la pala si troverà all'altezza dei piedi e già di taglio rispetto al piano dell'acqua, basterà quindi sfilarla con un movimento del braccio verso l'alto.



4 - Fase Aerea

Una volta estratta la pala dall'acqua il braccio di lavoro si alza fino a portare la mano all'altezza della spalla. Il busto si inclina leggermente all'indietro per portarsi nella posizione di partenza di una nuova pagaiata.



Arti inferiori:

Spinta alternata opposta al lato di lavoro.

Assetto:

Normale.

5.1.3 – Spostamento laterale

Definizione:

Azione compiuta dal cucchiaio della pala nella zona centrale atta a spostare l'imbarcazione parallelamente al suo asse longitudinale.

5.1.3.1 – Spostamento laterale ad un tempo

Fasi:

1 - Posizione

Si esegue con un rotazione del busto orientando l'asse delle spalle lateralmente. Lo sguardo è rivolto verso il punto dove la pala effettua la presa. Il braccio di lavoro si estende in fuori mentre l'altro, flessa a circa 90°, si pone con il dorso della mano all'altezza del viso, posizionando la pala in acqua il più lontano possibile dal fianco della canoa con il cucchiaio parallelo allo scafo.



2 - Trazione

Si compie una azione simultanea di trazione con il braccio della pala in acqua e di leggera spinta con il braccio della pala in aria fino a portare la pagaia in posizione verticale vicino al kayak. Contemporaneamente si solleva il fianco del kayak dalla parte del lato di lavoro.



3 - Rotazione della pala

Al termine della trazione, tramite la flessione del polso, si posiziona la pala perpendicolare allo scafo.



4 - Estrazione o Sfilata

Estendendo il braccio di lavoro, si riporta la pagaia nella posizione precedente alla trazione per proseguire l'azione ripetedone più volte le fasi.

Assetto:

Sollevato dalla parte della pala in acqua.

5.1.3.2 – Spostamento laterale continuo

Fasi:

1 – Posizione

Si esegue con un rotazione del busto orientando l'asse delle spalle lateralmente. Lo sguardo è rivolto verso il punto dove la pala effettua la presa.



2 – Posizionamento della pala

Il braccio di lavoro si estende mentre l'altro, flesso a circa 90°, si pone con il dorso della mano all'altezza del viso, posizionando quasi verticalmente la pala con il cucchiaio parallelo allo scafo.

3 – Rotazione della pala

Tramite la flessione del polso, si posizionerà la pala con l'angolo di incidenza obliquo rispetto alla linea di azione tale da consentire lo spostamento laterale della canoa

4 – Trazione

Alzando il fianco del kayak dalla parte del lato di lavoro ed effettuando una leggera rotazione del busto si porta alternativamente la pala verso la punta e verso la coda. Le braccia seguono il movimento del busto che serve da perno per l'intera azione.



Assetto:

Sollevalo dalla parte della pala in acqua.

5.2 - Fondamentali di rotazione

5.2.1 – Pagaia circolare avanti

Definizione:

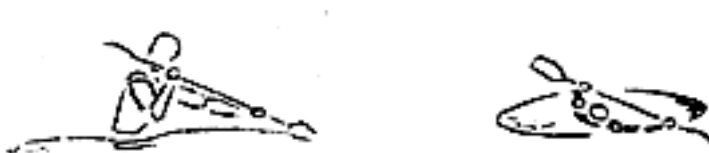
E' l'azione che si compie con il cucchiaino di una pala seguendo un'ampia traiettoria circolare che permette alla punta di girare verso il lato opposto della pagaia.

Fasi:

1 – Posizione

Leggera rotazione del tronco dalla parte opposta al lato di lavoro.

Il braccio della pala in acqua si estende in avanti portando la pala oltre il puntapiedi tenendola in posizione perpendicolare rispetto il piano dell'acqua e con il cucchiaino rivolto all'esterno vicino al kayak. Il braccio opposto flessa con il gomito più basso rispetto alla mano che si trova circa all'altezza della spalla. Lo sguardo rivolto verso il punto di arrivo (in fase di apprendimento può essere utile seguire con lo sguardo il movimento della pala in acqua).



2 – Immersione

Si inserisce la pala nell'acqua nella posizione sopra descritta

3 – Rotazione

Si effettua una rotazione completa del tronco mantenendo fissa la posizione delle braccia fino a portare la pala vicino alla parte posteriore del Kayak. La pala disegna un ampio semicerchio dalla punta alla coda. Il braccio della pala in aria effettua verso la fine del movimento una leggera spinta. Contemporaneamente si effettua una spinta con il piede corrispondente al lato della pala in acqua. A metà della rotazione del tronco si comincia ad alzare il fianco del Kayak dalla parte del lato di lavoro per permettere all'acqua di passare sotto lo scafo.



4 - Estrazione o Sfilata

Si sfila la pala sempre perpendicolare alla superficie dell'acqua pronti per effettuare la nuova manovra (solitamente appoggio o aggancio dalla parte opposta).

Arti inferiori:

Spinta corrispondente al lato della pala in acqua.

Assetto:

Abbassato durante l'azione nella zona anteriore, normale durante l'azione nella zona centrale, sollevato durante l'azione nella zona posteriore.

5.2.2 – Pagaia circolare indietro

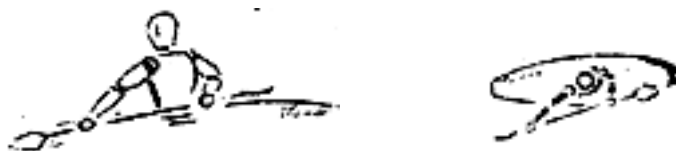
Definizione:

E' l'azione che si compie con il dorso della pala seguendo un'ampia traiettoria circolare che permette alla coda di girare verso il lato opposto della pagaia.

Fasi:

1 – Posizione

Rotazione completa del tronco verso il lato di lavoro. Il braccio della pala in acqua si estende indietro portando la pala vicino al kayak e con il cucchiaio rivolto verso lo stesso, in posizione perpendicolare rispetto alla superficie dell'acqua. Il braccio opposto leggermente flessa segue il movimento del busto mantenendo la stessa distanza dallo stesso (la pagaia raggiunge una posizione quasi parallela allo scafo). Lo sguardo è rivolto verso il punto di arrivo. In fase di apprendimento può essere utile seguire con lo sguardo il movimento della pala in acqua.



2 - Infilata

Si inserisce la pala nell'acqua nella posizione sopra descritta

3 - Rotazione

Si effettua una rotazione completa del tronco mantenendo fissa la posizione delle braccia fino a portare la pala vicino alla parte anteriore del Kayak. La pala disegna un ampio semicerchio dalla coda alla punta. Contemporaneamente si effettua una spinta con il piede opposto al lato della pala in acqua. A metà della rotazione del tronco si comincia ad alzare il fianco del Kayak dalla parte del lato di lavoro per permettere all'acqua di passare sotto lo scafo.



4 – Estrazione o Sfilata

Si sfila la pala sempre perpendicolare alla superficie dell'acqua pronti per effettuare la nuova manovra.

Arti inferiori:

Spinta dal lato opposto a quello della pala in acqua.

Assetto:

Abbassato durante l'azione nella zona posteriore, normale durante l'azione nella zona centrale, sollevato durante l'azione nella zona anteriore.

5.2.3 – Aggancio

Definizione:

Azione della parte concava della pala dalla zona centrale o anteriore, utilizzata per agevolare ed accentuare la traiettoria circolare compiuta dall'imbarcazione mentre questa effettua una curva verso il lato della pala in acqua.

Fasi:

1 – Posizione del busto

Si esegue con una rotazione del busto orientando l'asse delle spalle all'interno della curva. Lo sguardo è rivolto verso il punto dove la pala effettua la presa.



2 – Posizionamento della pala

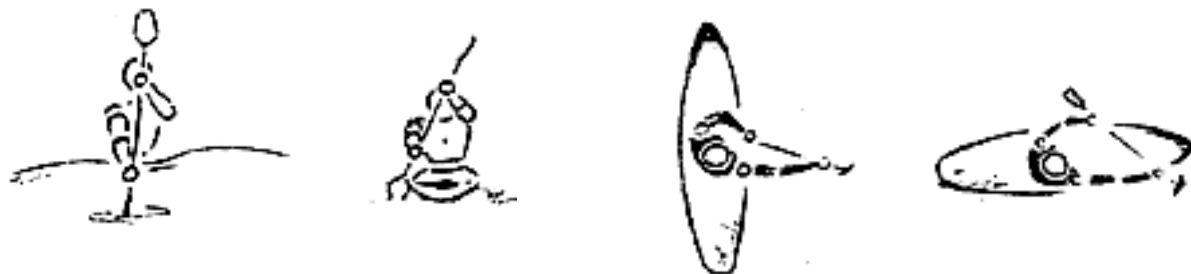
Il braccio di lavoro si estende leggermente mentre l'altro, flessa a circa 90°, si pone con il dorso della mano all'altezza della fronte posizionando verticalmente la pagaia che taglia l'acqua con la pala.

3 – Presa

Si flette dorsalmente la mano (come accelerando in moto) del braccio di lavoro fino a trovare la presa della pala nell'acqua. Tale flessione varierà a seconda dell'angolo di incidenza con l'acqua.

4 – Rotazione

Immaginando il punto in cui la pala fa presa come il fulcro attorno al quale il kayak deve girare, tramite l'azione delle gambe e degli addominali obliqui si ruoterà il kayak avvicinando la punta alla pala.



Note:

- Risulta sconveniente dal punto di vista muscolare immergere la pala nello spazio posteriore rispetto alla linea del bacino.
- Eseguire l'aggancio con dei movimenti "esasperati" come ad esempio portare il braccio della pala in aria in posizione sopra o retro cervicale, è da evitarsi in quanto pericolose per l'articolazione scapolo-omerale.

- Quando si ricerca un'accentuata incidenza della pala (angolo molto aperto anteriormente) □□ con azione di frenata oltre che di aggancio, si può arretrare la mano della pala in aria fino □□ a portarla in posizione sotto o latero mentoniera.
- Notevole importanza per la ricerca del giusto angolo di incidenza riveste la flessione dorsale □ della mano. Da un punto di vista biomeccanico è evidente il dispendio energetico che si ha □ con questa azione; in fatti il "polso spezzato" agisce da "rompi-forza" ma è stato rilevato che □ è quasi impossibile effettuare un aggancio corretto ed efficace senza flettere dorsalmente □□ la mano. Si deve comunque cercare, per quanto possibile, di ridurre la flessione, ruotando □□ maggiormente il busto ed extraruotando l'avambraccio.

Arti inferiori: mantengono l'assetto e facilitano lo spostamento dello scafo.

Assetto:

Abbassato all'interno della curva.

5.2.4 – Richiamo

Definizione:

Azione che compie il cucchiaino della pala in acqua secondo una traiettoria circolare utilizzata per spostare le estremità dell'imbarcazione avvicinandole alla pala.

Esecuzione del richiamo di punta:

Il movimento è simile all'aggancio ma si differenzia per utilizzo ed effetti ricercati. Viene utilizzato per direzionare la punta della canoa con spostamenti ridotti della stessa.

Esecuzione del richiamo di coda:

Il movimento è simile alla parte finale della pagaiata circolare avanti, ma si differenzia per l'utilizzo ed effetti ricercati. Viene utilizzato per spostare la coda sulla stessa linea della punta dell'imbarcazione.

Arti inferiori:

Mantengono l'assetto e facilitano lo spostamento delle estremità.

Assetto:

Leggermente sollevato sul lato di lavoro.

5.3 – Fondamentali di equilibrio

5.3.1 – Appoggio basso

Definizione:

E' l'azione che si compie con il dorso della pala, dalla zona posteriore a quella anteriore descrivendo una ampia traiettoria circolare che permette il temporaneo mantenimento di un assetto abbassato o di ristabilire l'equilibrio.

Fasi:

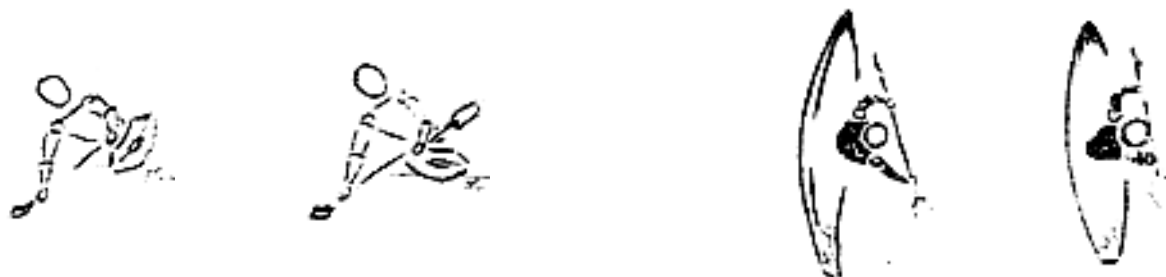
1 - Posizione

Lieve rotazione del tronco verso il lato dello sbilanciamento del kayak fino a portare la pagaia quasi parallela allo scafo. Il braccio della pala in acqua è leggermente flesso, con l'avambraccio in linea con il polso (quindi l'avambraccio è perpendicolare al piano della pala). Il braccio della pala in aria è leggermente flesso, e mantiene la pagaia quasi orizzontale.



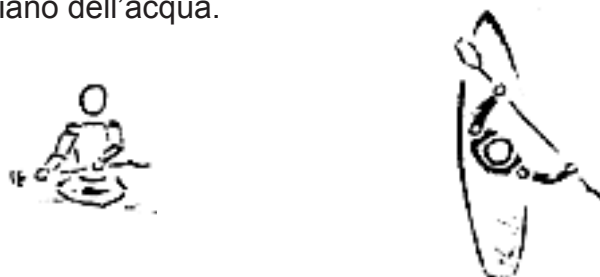
2 – Appoggio

L'azione viene svolta principalmente dalla torsione del busto, le braccia accompagnano il movimento e mantengono la posizione descritta. Si scarica parte del peso del nostro corpo sulla pala facendone ricadere lo sforzo sulla spalla. La pala ha un angolo di incidenza tale da creare l'attrito sufficiente ai fini dell'appoggio necessario. Contemporaneamente si riporta il kayak in equilibrio utilizzando la spinta delle ginocchia.



3 – Rotazione

Una volta che il kayak è in equilibrio e la spinta è terminata, si ruota la pala fino a una posizione perpendicolare rispetto al piano dell'acqua.



4 – Estrazione o Sfilata

La pala esce dall'acqua senza far resistenza riportandosi in posizione di partenza.

Assetto:

Abbassato durante l'azione nella zona posteriore e centrale, normale durante l'azione nella zona anteriore.

5.3.2 – Appoggio alto

5.3.2.1 – Appoggio alto di andata

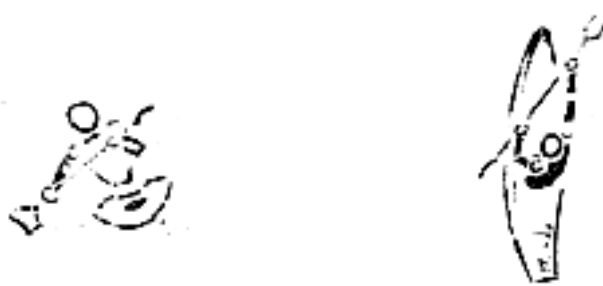
Definizione:

E' l'azione che si compie con il cucchiaino della pala, dalla zona anteriore a quella centrale descrivendo una traiettoria circolare che permette di ristabilire l'equilibrio.

Fasi:

1 – Posizione

Rotazione e flessione del busto dalla parte opposta allo sbilanciamento. Il braccio di lavoro si estende quasi completamente, orientando la pala con il cucchiaino rivolto verso il basso e verso la direzione del movimento e con un angolo di circa 30° rispetto al piano dell'acqua. Il braccio della pala in aria si flette mantenendo invariata la distanza della pagaia dal corpo.



2 – Appoggio

Rotazione del busto verso il lato dello sbilanciamento, le braccia accompagnano il movimento e mantengono la posizione descritta. La pala seguendo il movimento del busto appoggia nell'acqua dando sostegno al corpo rallentandone la caduta.



3 – Riassetto

Quando si riesce a fermare la caduta, continuando la rotazione del busto, con le ginocchia si comincia a raddrizzare il kayak scaricando il peso sulla pala che a questo punto è più parallela alla superficie dell'acqua.



4 - Riequilibrio

Interrompendo la rotazione del busto si continua ad appoggiare il peso sulla pala avvicinandola al kayak fino a riportarsi con il corpo sul baricentro.



Assetto:

Abbassato durante l'azione nella zona anteriore, normale durante l'azione nella zona centrale.

5.3.2.2 – Appoggio alto di ritorno

Definizione:

E' l'azione che si compie con il cucchiaino della pala, dalla zona centrale a quella anteriore descrivendo una traiettoria circolare che permette di ultimare il ristabilimento dell'equilibrio.

Fasi:

1 – Posizione

Rotazione del busto dalla parte dello sbilanciamento. Il braccio di lavoro si estende quasi completamente, orientando la pala con il cucchiaino rivolto verso il basso e verso la direzione del movimento e con un angolo di circa 30° rispetto al piano dell'acqua. Il braccio della pala in aria si flette mantenendo invariata la distanza della pagaia dal corpo, il dorso della mano è all'altezza del viso.



2 – Appoggio

Rotazione del busto verso il lato opposto dello sbilanciamento, le braccia accompagnano il movimento e mantengono la posizione descritta, il dorso della mano in aria si allontana dal viso. La pala seguendo il movimento del busto appoggia nell'acqua dando sostegno al corpo rallentandone la caduta.



3 – Riassetto

Quando si riesce a fermare la caduta, continuando la rotazione del busto, con le ginocchia si comincia a raddrizzare il kayak scaricando il peso sulla pala che a questo punto è più parallela alla superficie dell'acqua.

4 – Riequilibrio

Interrompendo la rotazione del busto si continua ad appoggiare il peso sulla pala avvicinandola al kayak fino a riportarsi con il corpo sul baricentro.

Assetto:

Abbassato durante l'azione nella zona centrale, normale durante l'azione nella zona anteriore.

5.3.3 – Appoggio continuo

Definizione:

E' l'azione combinata delle prime fasi dell'appoggio alto di andata e di ritorno effettuati nella zona centrale, che permette di mantenere un assetto abbassato.

Esecuzione:

Si effettua combinando l'appoggio di andata e ritorno usando come spazio di lavoro la zona centrale.

Arti inferiori:

Partecipano a mantenere l'assetto abbassato.

Assetto:

Abbassato durante tutta l'azione.

5.3.4 - Note sugli appoggi

In linea di massima è possibile affermare che l'appoggio basso viene usato dopo uno sbilanciamento ridotto, l'appoggio alto dopo uno sbilanciamento accentuato e l'appoggio continuo in uno sbilanciamento che si protrae nel tempo.

L'appoggio basso, che si usa per ristabilire l'equilibrio, data la necessità di avere un movimento rapido ed efficace, si esegue sfruttando prevalentemente la zona di lavoro centrale. Durante l'esecuzione degli appoggi, porre sempre molta attenzione nel mantenere "chiusa" (cioè con il gomito basso) la posizione del braccio della pala in aria per proteggere l'articolazione scapolo-omerale.

Quando abbiniamo due o più appoggi (ad esempio appoggio alto e appoggio basso) possiamo parlare di appoggi combinati.

5.3.5 – Eskimo base (proposto per l'insegnamento)

Definizione:

E' l'azione di appoggio che si compie dopo un capovolgimento. Si effettua con il cucchiaino della pala dalla zona anteriore alla zona centrale secondo una traiettoria circolare che permette di riportare il sistema uomo-canoa in assetto normale.

Esecuzione:

Nella posizione capovolta il busto è fortemente flesso in avanti ed in torsione verso il lato di lavoro. Il braccio della pala in acqua è disteso, mentre l'altro è flesso allo scopo di posizionare la pagaia in superficie parallela e a contatto con lo scafo. Dalla posizione descritta inizia il movimento circolare e pressorio della pala sull'acqua con un angolo di incidenza tale da impedirne l'affondamento e creare così il miglior appoggio. Contemporaneamente inizia la rotazione dello scafo attraverso l'azione del bacino e degli arti inferiori. Durante questa fase il busto determina il movimento della pagaia ed esce dall'acqua solo dopo il raddrizzamento dello scafo effettuato dal movimento del bacino e degli arti inferiori.



Note:

Alla manovra appena descritta si possono affiancare delle manovre complementari che hanno lo scopo di ultimare l'eskimo se mal riuscito o di consolidare l'equilibrio appena raggiunto. Queste manovre sono rappresentate da un appoggio alto di ritorno o da un'ulteriore pressione verso il basso alla fine del movimento circolare in superficie.

Arti inferiori:

Hanno un ruolo predominante nel ristabilire l'assetto normale.

Assetto:

Dall'assetto capovolto all'assetto normale.

5.4 – Fondamentali di acqua mossa

5.4.1 – Entrata in corrente

Definizione:

E' la manovra che permette di passare da una zona di morta ad una zona di corrente.

Esecuzione:

Partenza con la punta rivolta a monte, con velocità ed angolo di incidenza variabili in relazione alla differenza di velocità tra le due zone di corrente ed alla traiettoria (raggio di curvatura) che si vuole ottenere. Parliamo di entrata in corrente quando l'angolo di incidenza è compreso tra 0° e 90°: normalmente un angolo medio si aggira intorno ai 40°.

La manovra si effettua usando generalmente i seguenti fondamentali:

- pagaiate circolari e appoggio basso.
- pagaiate circolari e aggancio.

Arti inferiori:

Mantengono l'assetto.

Assetto:

Abbassato all'interno della curva.

5.4.2 – Entrata in morta

Definizione:

E' la manovra che permette di passare da una zona di corrente ad una zona di morta.

Esecuzione:

Partenza con la punta rivolta a valle, con velocità ed angolo di incidenza variabili in relazione alla differenza di velocità tra le due zone di corrente ed alla traiettoria che si vuole ottenere. Parliamo di entrata in morta quando l'angolo di incidenza è compreso tra 0° e 90°: normalmente un angolo medio si aggira intorno ai 45°. La manovra deve iniziare con un certo anticipo in relazione alla velocità della corrente, alla velocità della canoa ed allo spazio da percorrere.

La manovra si effettua usando generalmente i seguenti fondamentali:

- pagaiata circolare e appoggio basso
- pagaiata circolare e aggancio.

Arti inferiori:

Mantengono l'assetto.

Assetto:

Abbassato all'interno della curva.

5.4.3 – Traghetto

Definizione:

E' la manovra che permette il passaggio da una zona di morta ad un'altra, diametralmente opposta ed alla stessa altezza.

Esecuzione:

Partenza con la punta rivolta a monte, con velocità ed angolo di incidenza variabili in relazione alla differenza di velocità tra le due zone di corrente. La manovra si effettua generalmente usando pagaiate avanti abbinandole a pagaiate circolari per mantenere costante l'angolo d'incidenza della punta con la corrente.

Arti inferiori:

Mantengono e variano l'assetto.

Assetto:

Abbassato a valle durante l'ingresso e l'attraversamento della corrente, normale al momento dell'entrata in morta.

6 – CORSO BASE

6.1 – Modulo n. 1

A secco:

- Riscaldamento.
- Allungamenti.
- Storia della canoa, tipi di canoa e materiali.
- Entrata in canoa.
- Regolazione del puntapiedi ed assetto.
- Uscita dalla canoa.
- Ribaltamento.
- Posizione da assumersi dopo il ribaltamento.
- La pagaia e la sua forma.
- Come si impugna la pagaia.
- Rotazione del polso.
- Tecnica della pagaiata.
- Trasporto della canoa.

In canoa:

- Ambientamento.
- Rollio.
- Pagaiata con le mani.
- Prove di ribaltamento.
- Pagaiata avanti.

CONSIGLIARE AGLI ALLIEVI DI EQUIPAGGIARSI CON OCCHIALINI E TAPPANASO PER I MODULI SUCCESSIVI

6.2 – Modulo n. 2

A secco:

- Riscaldamento.
- Allungamenti.

In canoa:

- Impugnatura corretta della pagaia.
- Esercizio: impugnare la pagaia larga e stretta (estremizzando).
- Simultaneità della trazione e della spinta.
- Esercizio: pagaiare con mano di spinta aperta e mano di trazione con indice e pollice.
- Rotazione del busto.
- Esercizio: guardare la coda della canoa alla fine della pagaiata.
- Pagaiata circolare avanti.
- Esercizio: pagaiate circolari avanti col busto inclinato all'interno.
- Prove di stabilità.
- Esercizio: con e senza pagaia inclinare la canoa mantenendo il busto verticale
- Esercizio: percorso con manovra.

6.3 – Modulo n. 3

A secco:

- Riscaldamento.
- Allungamenti.

In canoa:

- Verifica pagaiata avanti.
- Pagaiata indietro.
- Esercizio: pagaiare all'indietro dicendo quante dita mostra l'istruttore.
- Pagaiata circolare indietro.
- Appoggio basso.
- Esercizio: eseguire appoggi bassi da fermo e in velocità.
- Prove di stabilità.
- Esercizio: 360° con pagaiate circolari avanti e indietro alternate.
- Esercizio: percorso con manovra.

6.4 – Modulo n. 4

Lezione di idrodinamica e salvamento.

6.5 - Modulo n. 5

A secco:

- Riscaldamento.
- Allungamenti.

In canoa:

- Ripasso dei fondamentali.
- Prove di stabilità.
- Aggancio.
- Spostamento laterale a un tempo.
- Esercizio: percorso con manovre.
- Verifica finale.

7 – CORSO AVANZATO

7.1 - Modulo n. 1

A secco:

- Riscaldamento.
- Allungamenti.

In canoa:

- Pagaia libera con verifica livello ed errori.
- Impugnatura corretta della pagaia.
- Esercizio: impugnare la pagaia larga e stretta (estremizzando).
- Simultaneità della trazione e della spinta.
- Esercizio: pagaiare con mano di spinta aperta e mano di trazione con indice e pollice.
- Rotazione del busto.
- Esercizio: guardare la coda della canoa alla fine della pagaiata.
- Verifica della pagaiata.
- Esercizio: pagaiare ad occhi chiusi.
- Pagaia indietro.
- Esercizio: pagaiare all'indietro dicendo quante dita mostra l'istruttore.
- Pagaia circolare.
- Esercizio: effettuare pagaiate circolari avanti ed indietro col busto inclinato all'interno.
- Verifica dell'assetto.
- Esercizio: con e senza pagaia inclinare la canoa mantenendo il busto verticale.
- Esercizio: pagaiare con la barca inclinata sul fianco.
- Ribaltamento e posizione di sicurezza.

CONSIGLIARE AGLI ALLIEVI DI EQUIPAGGIARSI CON OCCHIALINI E TAPPANASO PER I MODULI SUCCESSIVI

7.2 - Modulo n. 2

A secco:

- Riscaldamento.
- Allungamenti.

In canoa:

- Spostamento laterale ad un tempo.
- Spostamento laterale continuo.
- Esercizio: percorso con spostamenti laterali.
- Esercizio: inclinazione della canoa aggrappandosi al bordo vasca.
- Esercizio: ribaltamento completo con raddrizzamento aggrappandosi al bordo vasca.
- Esercizio: ribaltamento completo con raddrizzamento a mezzo della tavoletta.
- Aggancio con scomposizione dei movimenti (pagaiata circolare, aggancio, trazione).
- Esercizio: percorso con aggancio.

7.3 - Modulo n. 3

A secco:

- Riscaldamento.
- Allungamenti.

In canoa:

- Esercizio: percorso con pagaiate circolari e con agganci (far notare la differenza).
- Appoggio basso.
- Esercizio: appoggio basso da fermo e in velocità.
- Esercizio: ribaltamento completo con raddrizzamento aggrappandosi al bordo vasca.
- Appoggio alto. ASSISTENZA IN ACQUA.
- Esercizio: appoggio alto derivando il movimento dalla pagaiata circolare.
- Esercizio: ribaltamento completo con raddrizzamento a mezzo della tavoletta.

7.4 - Modulo n. 4

A secco:

- Riscaldamento.
- Allungamenti.

In canoa:

- Eskimo: spiegazione del movimento. ASSISTENZA IN ACQUA.
- Esercizio: prove di eskimo.
- Verifica appoggio alto.
- Esercizio: appoggio alto derivando il movimento dalla pagaiata circolare.
- Esercizio: percorso con agganci.

7.5 - Modulo n. 5

A secco:

- Riscaldamento.
- Allungamenti.

In canoa:

- Eskimo: ripresa del movimento. ASSISTENZA IN ACQUA.
- Esercizio: prove di eskimo con correzione degli errori.
- Appoggio continuo.
- Esercizio: appoggio continuo derivando il movimento dallo spostamento laterale continuo.
- Eskimo a pala lunga.
- Esercizio: prove di eskimo a pala lunga.

8 - SCHEDE DI VALUTAZIONE

Il lavoro di ogni allievo sarà accompagnato nella progressione didattica da una scheda di valutazione che dovrà essere compilata, lezione dopo lezione, dall'istruttore durante l'intero svolgimento delle lezioni. Tale documento conterrà la traccia dei progressi conseguiti durante il corso e sarà integrato da un giudizio globale redatto dopo la verifica finale.

CORSO BASE

FICT – Federazione Italiana Canoa Turistica
Scheda di Valutazione

Corsista _____

Modulo n. 1 Data _____ Istruttore _____

Entrata ed uscita dalla canoa <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(4)
Tecnica della pagaiata <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(4)
Pagaiata con le mani <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(4)
Prove di ribaltamento <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(4)
Pagaiata avanti <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(4)

Modulo n. 2 Data _____ Istruttore _____

Impugnatura della pagaia <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(4)
Rotazione del busto <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(4)
Pagaiata circolare avanti <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(4)
Percorso con manovra <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>

Modulo n. 3 Data _____ Istruttore _____

Verifica pagaiata avanti <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(4)
Pagaiata indietro <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(4)
Pagaiata circolare indietro <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(4)
Appoggio basso <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(4)
Percorso con manovra <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(4)

Modulo n. 4 Data _____ Istruttore _____

Idrodinamica e salvamento <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(4)
---	---	---	---	-----

Modulo n. 5 Data _____ Istruttore _____

Ripasso dei fondamentali <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(4)
Prove di stabilità <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(4)
Aggancio <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(4)
Spostamento laterale a un tempo <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(4)
Percorso con manovre <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(4)
Verifica finale <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(4)

Giudizio globale:

(1) Insufficiente (2) Sufficiente (3) Buono (4) Molto Buono

CORSO AVANZATO

FICT - Federazione Italiana Canoa Turistica
Scheda di Valutazione

Corsista _____

Modulo n. 1 Data _____ Istruttore _____

Verifica della pagaiata <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Pagaiata circolare <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Verifica dell'assetto <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Ribaltamento e posizione di sicurezza <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Modulo n. 2 Data _____ Istruttore _____

Spostamento laterale ad un tempo <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Spostamento laterale continuo <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Aggancio <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Percorso con aggancio <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Modulo n. 3 Data _____ Istruttore _____

Appoggio basso <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Appoggio alto <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Modulo n. 4 Data _____ Istruttore _____

Eskimo <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Verifica appoggio alto <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Percorso con agganci <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Modulo n. 5 Data _____ Istruttore _____

Eskimo <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Appoggio continuo <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Eskimo a pala lunga <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Verifica finale <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Giudizio globale:

(1) Insufficiente (2) Sufficiente (3) Buono (4) Molto Buono