Canoismo – Allenamento in piscina: Test per quattro livelli

Quattro serie di test, da effettuare durante l'allenamento invernale in piscina, permettono ai bambini di valutare le loro competenze su un'imbarcazione.

Queste serie di test, da effetttuare durante l'allenamento invernale di eskimo, sono lo strumento ideale per i monitori che impartiscono delle lezioni di canoismo a bambini e giovani perché rappresentano degli obiettivi stimolanti.

Gli esercizi che riguardano otto diversi temi (autonomia, equilibrio, eskimo, sorreggersi, sangue freddo, sicurezza, nuotare, immergersi) si basano su quattro livelli che fungono da fil rouge per l'insegnamento di questa disciplina sportiva in piscina.

Gli stemmi dei quattro test di canoismo possono essere ordinati presso la Federazione svizzera di canottaggio (5 franchi al pezzo): info@swisscanoe.ch

Serie di test

Canoismo – Allenamento in piscina: Test kayak livello 1

Durante questo test, destinato ai più giovani e ai bambini, sono valutate le capacità di base di otto diversi ambiti.

Mehr

Canoismo – Allenamento in piscina: Test kayak livello 2

Durante questa serie di test, i bambini dimostrano di saper ruotare con la tavoletta in modo naturale e fluido. Nel contempo si abituano al gonnellino.

Mehr

Canoismo – Allenamento in piscina: Test kayak livello 3

Durante questo test i bambini devono dimostrare di riuscire ad eseguire in modo regolare l'eskimo con le pagaie.

Mehr

Canoismo – Allenamento in piscina: Test kayak livello 4

Questo test può fungere da premessa per trasmettere ai giovani maggior responsabilità e autonomia.

Mehr

Fonte: Matthias Rohrer, Capodisciplina G+S Canoismo