

# Canoismo – Allenamento in piscina: Test kayak livello 4

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

## Contenuto dei test

- **Autonomia:** offrire aiuto ad un altro allievo che sta imparando la rotazione: a) porgere le mani b) condurre la pagaia c) girare lo scafo in caso di necessità
- **Equilibrio:** sedersi sul bordo del boccaporto, appoggiare i piedi dove normalmente ci si siede: pagaiare per una vasca intera
- **Eskimo:** fare un eskimo senza pagaia su un lato, ruotare a sinistra e a destra con la pagaia, 3 rotazioni con la pagaia sul lato migliore in 12 secondi.
- **Sorreggersi:** simulazione in acque selvagge: il monitore cerca di rovesciare lo scafo a sorpresa – sostenersi forte/dondolarsi, oppure fare un eskimo – 3 volte – ma mai scendere dall'imbarcazione.
- **Sangue freddo:** mostrare un trucco che implica una rotazione: fare un eskimo con un giornale in modo da non bagnarlo, oppure un eskimo canadese o un freestyle....
- **Sicurezza:** nuotare verso la boa indossando il giubbotto di salvataggio, successivamente trainare per una vasca intera la persona da salvare, che è inerme e indossa il giubbotto di salvataggio (presa al giubbotto).
- **Nuotare:** per 300 metri a stile libero in 9 minuti; per 50 metri a crawl (dorso) senza limite di tempo.
- **Immergersi:** immergersi sotto 2 scafi con il giubbotto di salvataggio e riemergere in mezzo ad essi..

[Canoismo – Allenamento in piscina: Test kayak livello 4 \(pdf\)](#)

[Vai alla panoramica](#)

---

Fonte: [Matthias Rohrer, Capodisciplina G+S Canoismo](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO