

Canoismo - Allenamento in piscina coperta: Test 2

Con la tavoletta, si esegue la rollata in modo autonomo e fluido. Imparare a usare il gonnellino.



Tema	Test
Autonomia	Nuotare verso l'imbarcazione indossando il gonnellino e salire nello scafo. Chiudere il gonnellino (la chiusura deve rimanere fuori!)
Equilibrio	Sedersi nello scafo – alzarsi in piedi e pagaiare 5 volte – risedersi
Rollata	3 rotazioni con la tavoletta a destra e a sinistra.
Sorreggersi	Sfiorare la superficie dell'acqua con la pagaia da entrambi i lati, davanti, dietro e con movimenti rotatori dei polsi per dare un impulso alle pale.
Sangue freddo	Capovolgersi da seduti, nuotare qualche metro per raggiungere un luogo su cui issarsi (bordo della vasca, parte anteriore dello scafo, ecc.). Da entrambi i lati. Cercare di respirare/gridare.
Sicurezza	Capovolgersi e una volta sott'acqua aprire il gonnellino, uscire dallo scafo. Girare l'imbarcazione, mettere le pagaie nello scafo e nuotare fino a riva trainando lo scafo con il passante per appenderlo.
Nuotare	Nuotare a stile libero per 100 metri, senza appoggiarsi e senza limite di tempo.
Immersione	Immergersi e raccogliere 4 oggetti disseminati sott'acqua in una zona di 5x5 metri.