

Test 4

Gli allievi dimostrano di essere capaci. Il test 4 può essere l'occasione per offrire maggiore responsabilità/autonomia ai g



Tema	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
Immersione:	Immergersi sotto 2 scafi con il giubbotto di salvataggio e riemergere in mezzo ad essi.