

## CURS ESPECÍFIC D'ESQUIMOTATGE

### OBJECTIU:



Aquest curs té com a objectiu l'aprenentatge de l'esquimotatge, la tècnica que permet recuperar la posició de la piragua després d'haver bolcat sense sortir de l'embarcació. L'adequat coneixement d'aquesta tècnica és indispensable

per a la pràctica de totes les modalitats dels piragüisme d'aigües braves, el caiac-polo, caiac de mar i el caiac-surf .

### ESTRUCTURA DEL CURS, DATES I LLOC:

El curs es portarà a terme en tres sessions pràctiques de dues hores a la **Piscina Municipal climatitzada de Salt**.

#### **1ª. Sessió:**

- L'esquimotatge: tècnica bàsica per a la seguretat.
- Familiarització amb el material.
- Familiarització amb la posició invertida dins l'aigua.
- Moviment de maluc.
- Moviment de la pala i del cos des del costat dominant (pala llarga)

### INSCRIPCIONS:

Mitjançant el corresponent formulari que trobareu a [www.sat-ter.net](http://www.sat-ter.net) dins l'apartat Què fem / Cursos.

Prèviament a l'inici del curs és imprescindible fer el pagament de la quota d'inscripció al número de compte 2030 0024 25 3300010522. Caldrà lliurar el comprovant de l'ingrés el primer dia del curs o enviar-lo prèviament.

#### **2ª. Sessió:**

- Familiarització amb la posició invertida dins l'aigua.
- Moviment de maluc.
- Moviment de la pala i del cos des del costat dominant, amb i sense ajuda (pala llarga)
- Moviment de la pala i del cos des del costat dominant, amb i sense ajuda (pala curta fins arribar a presa normal)

#### **3ª. Sessió:**

- Moviment de maluc.
- Moviment de la pala i del cos des d'ambdós costats, amb i sense ajuda (pala llarga)
- Moviment de la pala i del cos des d'ambdós costats, amb i sense ajuda (pala curta fins arribar a presa normal)

### MATERIAL:

El Club Piragüisme Salt-Ter aportarà el següent material: piragua, pala, tapabanyera i armilla de seguretat.

### PREUS:

Socis del Club Piragüisme Salt-Ter 55,00 €  
No socis 80,00 €