



Terza lezione

Ripasso dei fondamentali della pagaia

Pagaiata avanti

Viene approfondita ulteriormente la tecnica.

Si focalizza l'attenzione sulla torsione del busto e sull'uso delle gambe. Testa alta, spalle rilassate, gomiti bassi, manico della pagaia parallelo all'asse delle spalle. Tutta la pala in acqua per la massima presa.

Pagaiata indietro

Viene approfondita ulteriormente la tecnica.

Riprendiamo questo movimento e ci focalizziamo su:

- torsione del busto, lo sguardo segue la torsione e ci permette di vedere dove andiamo
- la spinta avviene sul poggia schiena mediante il bacino. Lo spazio di lavoro va dalla coda alla punta.

Pagaiata circolare avanti

Viene approfondita ulteriormente la tecnica.

Si focalizza l'attenzione sulla torsione del busto e sull'uso delle gambe. Mentre si esegue una pagaia molto larga con il braccio teso, dallo stesso lato la gamba spinge con forza. Il lavoro maggiore è a carico del busto mentre la pagaia rimane quasi parallela rispetto all'acqua.

La timonata

E' un gesto fondamentale per il controllo direzionale del kayak in particolare in caso di corrente. La pala viene usata come timone, si piega leggermente il busto all'indietro per consentire alla pagaia di entrare in acqua (cucchiaio verso il fianco dell'imbarcazione).

La pala deve essere immersa quasi completamente, il braccio la manovra alternando trazione verso la coda e spinta verso l'esterno con il dorso.

Spostamento laterale

Lo spostamento laterale è usato per muovere il kayak non nel senso della lunghezza ma di lato. E' un gesto particolarmente utile per avvicinarsi alla riva ma anche per allineare il kayak, evitare massi e ostacoli.

Seduti dritti si ruota il busto verso il lato verso cui vogliamo muoverci. Solleva il braccio opposto alla direzione verso cui muovere portando la mano di fronte al viso. L'avambraccio non deve essere più alto della fronte mentre la mano rimane ferma rispetto al lato dello scafo in direzione dello spostamento.

Si allontana la pala dai fianchi e con il braccio basso la si affonda nell'acqua.

Con il cucchiaio parallelo al fianco dello scafo tira la pagaia facendo attenzione che la mano agisca allineata nello spazio tra le anche e il metà coscia. E' importante tenere questa direzione altrimenti il kayak ruoterà.



Il kayak scivolerà verso la pala mentre si tira la pagaia.

E' fondamentale mantenere il braccio superiore alto e di fronte al viso fino a che il movimento non è stato completato. La mano superiore deve rimanere ferma sopra in bordo dello scafo e muoversi solo per il recupero.

Mantenere la pagaia più verticale possibile garantisce una forza maggiore nell'esecuzione del movimento.

Prima che la pala colpisca il lato dello scafo, fermarsi e ruotare la pala di 90° ruotando il polso verso l'interno e sfilare la pala riportandola nella posizione iniziale.

Un metodo alternativo consiste nello sfilare completamente la pala dall'acqua riportandola nella posizione iniziale.

Mentre il kayak si muove l'acqua deve passare sotto lo scafo e non sopra il pozzetto. Per avere questo sollevare leggermente lo scafo facendo forza con ginocchio e fianco.

Accenni degli appoggi

- appoggio basso
- appoggio alto