

## **BAUTISMO EN KAYAK**

**Objetivo principal:** Acercar el piragüismo de aguas bravas, dar la oportunidad de conocerlo, comprobar si te gusta y poder seguir progresando con los cursos de kayak.

**Duración:** ½ día. La sesión tendrá una duración de entre 4 y 5 horas, contará con una parte teórica y otra práctica en el río. .

### **INTRODUCCIÓN AL PIRAGÜISMO (parte teórica):**

- Conocer el equipo necesario para la práctica del piragüismo.
- Conocer las diferentes partes del kayak.
- Aprender a regulárnoslo “calzarlo” adecuadamente, cómo cogerlo, y transportarlo.

### **TOMA DE CONTACTO CON EL RÍO (parte práctica):**

- Conocer y practicar las paladas básicas:
  - Para propulsar el kayak y dirigirlo (palada de propulsión, retro, palada y circular...)
  - Para estabilizar (estabilizadoras y/o apoyos dinámicos y estáticos)
- Ejercicios y juegos de estabilidad y autorescate.
- Descender un tramo del río.