



Esquimotaje

- Progresión del método para asimilar las diferentes maniobras que intervienen en el proceso del **esquimotaje**, técnica que permite desvolcar el kayak sin salir de este.
- Es la técnica de auto-rescate por excelencia.
- Es difícil establecer el tiempo necesario para aprender esta maniobra. Depende del grado de perfeccionamiento que se desea adquirir, de la flexibilidad a nivel de cadera y la coordinación de éste con el tronco superior. Para la mayoría de alumnos es suficiente con dos cursos de dos horas.
- Demostraciones en seco por parte del instructor ayudarán a visualizar las diferentes partes de la maniobra.

Duración Sesión de dos horas

Contenido

- Familiarizarse con la situación de volcar.
- Que el agua no nos resulte extraña, que no nos ponga nerviosos.
- Orientación bajo el agua: estar dentro del kayak bajo el agua nos cambia las referencias espaciales a las que estamos habituados. Debéramos aprender a tomar referencias de la nueva situación para poder ejecutar los ejercicios posteriores.
- Rescate esquimal.
- Ejercicios de coordinación sin pala.
- Posición inicial.
- Golpe de cadera, soporte lateral.
- Volcar sin preparar posición inicial.
- Esquimotaje.
- Esquimotear bajo presión.

Precio

- **65 € / persona**
- 10% de descuento con material propio.
- Tarifa con IVA incluido.