



# Técnica de paleo

## Duración

- Dos horas en una sesión.

## Contenido

- Aprender a regular el kayak y conocer la posición de paleo.
- Remar optimizando el movimiento.
- Aprender y practicar la palada efectiva de propulsión.
- Palada circular y retropaleo.
- Girar, frenar, corregir el rumbo y remar atrás.
- Afianzar una buena técnica de paleo.
- Apoyo bajo de presión.
- Navegación en diferentes condiciones.
- Escorar el kayak.
- Conducción escorada con la palada circular y palada de frenada.
- Timón de popa.
- Timón de proa.
- Desplazamiento lateral con la palada lateral de zigzag.
- Desplazamiento lateral con la palada lateral de tracción.
- Tracciones orientadas.
- Apoyo bajo y alto estático.
- Apoyo bajo y alto dinámico.

## Precio

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