



## Esquimotatge

- Progressió del mètode per assimilar les diferents maniobres que intervenen en el procés de l'esquimotatge, tècnica que permet desbolcar el caiac sense sortir d'aquest .
- És la tècnica d'auto-rescat per excel·lència .
- És difícil establir el temps necessari per aprendre aquesta maniobra. Depèn del grau de perfeccionament que es desitja adquirir, de la flexibilitat a nivell de maluc i la coordinació d'aquest amb el tronc superior. Per a la majoria d'alumnes ha prou amb dos cursos de dues hores .
- Demostracions en sec per part de l'instructor ajudaran a visualitzar les diferents parts de la maniobra .

**Durada** Sessió de dues hores

## Contingut

- Familiaritzar-se amb la situació de bolcar .
- Que l'aigua no ens resulti estranya, que no ens posi nerviosos .
- Orientació sota l'aigua: estar dins del caiac sota l'aigua ens canvia les referències espacials a les quals estem habituats. Hauríem d'aprendre a prendre referències de la nova situació per poder executar els exercicis posteriors .
- Rescat esquimal.
- Exercicis de coordinació sense pala .
- Posició inicial.
- Cop de maluc, suport lateral .
- Bolcar sense preparar posició inicial .
- Esquimotatge.
- Esquimotejar sota pressió.

## Preu

- **65 € / persona**
- 10% de descompte amb material propi.
- Tarifa amb IVA inclòs.