



Tècnica de paleig

Durada

- Dues hores en una sessió.

Contingut

- Aprendre a regular el caiac i conèixer la posició de paleig .
- Remar optimitzant el moviment .
- Aprendre i practicar la palada efectiva de propulsió .
- Palada circular y retropaleig.
- Girar, frenar, corregir el rumb y remar enrere.
- Consolidar una bona tècnica de paleig .
- Suport baix de pressió .
- Navegació en diferents condicions .
- Escorar el caiac .
- Conducció escorada amb la palada circular i palada de frenada .
- Timó de popa.
- Timó de proa.
- Desplaçament lateral amb la palada lateral de ziga-zaga .
- Desplaçament lateral amb la palada lateral de tracció .
- Traccions orientades.
- Suport baix i alt estàtic .
- Suport baix i alt dinàmic .

Preu

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