

## **TEORIA TECNICA E DIDATTICA DI CANOTTAGGIO**

**ANNO ACCADEMICO 2017/2018**

**Prof.ssa: Marina Miglietta**

### **TECNICA DI VOGA**

Tiro orizzontale

Trasmissione

Punti di appoggio

Sospensione

Ritmo

Ciclo di voga di coppia

Voga al remoergometro

Voga in "vasca voga"

Modelli di allenamento

Adattamenti cardiaci

Categorie di gara

Nomenclatura imbarcazioni

Accenni sull'assetto dell'imbarcazioni

### **TEORIA TECNICA E DIDATTICA DI CANOA**

La didattica

aspetti elementari della didattica

mezzi, strumenti e consigli

metodologie

strategie

l'allievo istruttore

la formazione dei gruppi

l'entrata in acqua

prime operazioni

entrata ed uscita dall'imbarcazione

esercizi preliminari

problemi dell'iniziazione

i giochi in acqua

didattica della pagaiata

il controllo dell'imbarcazione: altre esercitazioni

esercitazioni in acqua calma

esercitazioni in acqua corrente

il passaggio delle porte nello slalom

dai giochi alla gara

LA TECNICA

(Acqua piatta e acqua mossa)

la tecnica: presentazione

la tecnica di base della pagaiata in kayak in acqua piatta

errori e difetti

la tecnica di base della pagaiata in canadese in acqua piatta

errori e difetti

la tecnica di base della pagaiata in canadese fluviale

la tecnica di base per il controllo del mezzo

la tecnica di base della pagaiata in canadese fluviale

l'Eskimo: tecnica e didattica

tecnica di base della pagaiata nella canoa polo

PREVENZIONE E SICUREZZA

elementi di sicurezza

pianificazione della sicurezza

elementi tecnici di salvamento