

# Corsi Sup - Standing Up Paddle

**Novità: crea il tuo corso di Stand Up Paddle "su misura"!**

## Livello Base

### Scopo

Il corso base di Sup ha come obiettivo l'apprendimento delle tecniche di conduzione del mezzo in acqua piatta e mossa esempio (corrente e vento):

- Come si sta in piedi sulla tavola
- Come è composta la pagaia e come viene regolata
- Esame della remata a secco ed in acqua
- Sistemi di remata e spostamenti
- Manovre esempio come girare
- Posizione piedi pari a posizione di Stance
- Utilizzo del leash (laccio alla caviglia)
- Come eseguire un allenamento completo
- Errori da evitare
- Esercizi a secco e in acqua

La lezione inizia con una introduzione all'attività, elementi di teoria, si passa ad un riscaldamento di alcuni distretti muscolari tramite esercizi a secco ed infine messa in pratica con allenamento in acqua, rientro feedback dell'attività svolta.

L'obiettivo è quello di proporre un allenamento fisico e psicofisico innovativo e multilaterale in grado di sviluppare varie capacità motorie.

Durata della singola lezione 60 minuti. Le lezioni possono essere svolte privatamente su appuntamento concordato con l'istruttore.

### Modalità

I corsi si svolgono con frequenza concordata con l'istruttore.

L'intera ora come descritto nel programma sarà dedicata all'allenamento e apprendimento delle tecniche di pagaia e manovra.

Per la frequenza al corso è richiesta una sufficiente capacità natatoria!

Durata lezione 60'

## **Livello Intermedio**

### Lezione a secco

- Analisi della pagaia (differenze tra resina e carbonio)
- Analisi del movimento e dei muscoli coinvolti
- Simulatore pagaia a secco con elastico
- Riproduzione del gesto in acqua

### Lezione di potenziamento

- Riscaldamento al simulatore
- Analisi 4 fasi della pagaia
- Potenziamento interval training

### Lezione con tavola race

- Stance e posizione sulla tavola
- Lavoro su equilibrio
- Tecnica di pagaia ed andatura

### Obiettivo del corso intermedio

Ogni persona sarà in grado di pagaiare utilizzando una tecnica corretta, un movimento muscolare più fluido e più potente. Dunque gestire al meglio situazioni di vento e correnti maggiori ed avere un confronto su una tavola Race.

Il corso sarà articolato su 6 ore di lezione che comprendono parti teoriche e pratiche

Il tutto compreso di materiali forniti dalla scuola.

[Gli istruttori](#)

## Modalità

I corsi si svolgono con frequenza concordata con l'istruttore.  
L'intera ora come descritto nel programma sarà dedicata all'allenamento e apprendimento delle tecniche di pagaiata e manovra.

Per la frequenza al corso è richiesta una sufficiente capacità natatoria!

Durata lezione 60'

### Livello Avanzato

#### Lezione su virata e strambata

- Impostazione a secco posizione dei piedi e movimento del corpo
  - Test in acqua
  - Prova a piedi pari e stance surf
  - Rotazione su 360 poppa e prua

#### Allenamento in acqua

- Percorso slalom su boe
- Rotazione alla boa con arretramento e partenza rapida
- Start a tempo su 10mt
- Tavola allround

#### Allenamento in acqua

- Percorso 100mt con boa a destra e sinistra
- Allenamento a tempo
- Test finale 360 di poppa e prua con partenza
- Tenere Sup fermo con vento e corrente
- Tavola allround

#### Obbiettivo del corso avanzato

Concludere con un back ground completo e ricco di informazioni e situazioni acquisite durante

I corsi precedenti . Dunque sapersi muovere in autonomia ed impostare un allenamento proprio

Esempio: tipo di pagaiata ed allenamento su virate e strambate.

Il corso sarà articolato su 6 ore di lezioni pratiche e teoriche fornendo le tecniche necessarie

Per effettuare tali manovre in maniera corretta e continua.

Attrezzatura fornita dalla scuola.

## **Modalità**

I corsi si svolgono con frequenza concordata con l'istruttore.

L'intera ora come descritto nel programma sarà dedicata all'allenamento e apprendimento delle tecniche di pagaiata e manovra.

Per la frequenza al corso è richiesta una sufficiente capacità natatoria!

Durata lezione 60'

Scarica il



[Volantino corsi 2015](#)