



**Consell Català
de l'Esport**



Generalitat
de Catalunya

FORMACIÓ CONTINUADA

Seminari de Caiac de Rodeo

**Dirigit Preferentment a:
Tècnics d'Esport en Piragüisme Nivells I o II
Afiliats a la Federació Catalana de Piragüisme**



FEDERACIÓ CATALANA DE
PIRAGÜISME

2005

Seminari de Caiac de Rodeo

CÀRREGA LECTIVA 30 HORES

Dirigit preferentment a:

- Tècnics d'Esport en Piragüisme Nivell I
- Afiliats a la Federació Catalana de Piragüisme com a Tècnics.
- Dates DIES: 10, 11, 17, 18 de JUNY de 2006

FORMACIÓN CONTINUADA: PROGRAMA DEL CURSO DE RODEO

Contextualitzación

Este curso de rodeo, esta dirigido a todos/as los técnicos de nivel 1 que deseen incrementar sus conocimientos en esta modalidad del piragüismo. Este curso les permitirá entender los esquemas de acción de las técnicas elementales del rodeo y por lo tanto mejorar su nivel en la ola.

Objetivos

- Integrar los principales esquemas de acción de los principales elementos técnicos que conforman la navegación en rodeo.
- Saber identificar los errores más frecuentes en la ejecución de los principales elementos técnicos que conforman la practica del rodeo
- Corregir los propios errores, analizando las causas que los originan.
- Ampliar el abanico de recursos, medios y elementos que permitan la autocorrección una vez finalizado el curso

Contenidos del curso:

1.- Fundamentos del rodeo

- El rodeo ¿Que es?
- Binomio piragua-piragüista: La importancia de un buen calaje
- Conceptos básicos:
 - Casco

Punto duro
Plato
Aligerar el barco

2-Técnica básica

- La pala: Dadme un punto de apoyo y moveré el barco.
- Elementos técnico-tácticos y esquemas de acción del rodeo:

1.Las cinco reglas de oro del rodeo:

- Rotación del tronco superior
- Siéntate en el barco y no en la pala
- Controla tu kayak.
- Cuida tus hombros
- Mira hacia arriba

2.Figuras básicas:

- Surf hacia delante
- Surf hacia atrás
- Chandel
- Surf de lado
- El 360
- El cartwheel
- El splitwheel
- El loop

Desarrollo del curso:

El curso se compone de 10 sesiones de 2 horas y media cada una, que se desarrollarán en Sort.

La mayoría de las sesiones se desarrollarán de manera práctica en el agua, utilizando el video como recurso didáctico.

Professorado:

Jordi Domenjo i Cadefau

-2on al mundial de Penrith 2005 en OC1

-5è al Campionat d'Europa 2004 a Sort en C1