

# Un Progetto Condiviso e Realizzato



# LA CANOA UNO SPORT



TRA CIELO E TERRA

# L'AVVIAMENTO

Sport Aerobico e di resistenza alla Forza, che esalta la coordinazione del gesto



# Sport nella Natura

Importante apprendere alcune  
direttive di base ed indispensabile  
saper nuotare



# La Pagaia

Strumento di Propulsione con il quale l'atleta o l'amatore esprime il gesto e determina la prestazione



# Uso corretto acquisito con la tecnica di base a secco



# Ricerca della Sincronia ed equilibrio nell'entrata in acqua Braccio destro e sinistro



# I Primi Passi

## Sicurezza e Praticità delle canoe





# ACQUATICITA'

## Uso delle mani e della pagaia nella conduzione della canoa



# La Direzione

## Uso della pagaia

Entrata in acqua e spinta, in relazione all'imbarcazione ed alla sua inclinazione



Differenziata per  
Canoa Fluviale e Ninfa senza timone  
Canoa evoluta KS e K1 con timone a barra



# L'Equilibrio

## Sempre la pagaia attrezzo per acquisire stabilità



# Dalla Ninfa al KS e K1



# TECNICA E PRESTAZIONE

- PAGAIA CON PALA
- PIATTA PER TURISMO
- AD ELICA PER
- AGONISMO



# TECNICA + PAGAIA + CANOA EVOLUTA = PRESTAZIONE AD ALTO LIVELLO



# L'allenamento Integrato



# Preparazione ed allenamento a terra

Lavoro in Palestra  
Coi Gruppi Muscolari  
Che l'atleta disabile  
Può utilizzare, Dorsali  
Potenziamento degli  
Arti Superiori e dove  
possibile anche degli  
Inferiori.  
Mobilità del Tronco







# Impianti e Barriere



# A Rovigo Un Esempio per tutti





# POLINESIANA

## Il Piacere di Stare Insieme



# La Canoa Non è Oggi Sport Olimpico



Per esserlo deve essere praticato in almeno  
3 Continenti e 25 Nazioni

Italia ed Inghilterra sono oggi le uniche nazioni europee  
in cui questo sport viene praticato con regolarità