



## AMERICAN CANOE ASSOCIATION REMADA Y REFINAMIENTO DE MANIOBRAS DEL KAYAK DE TRAVESIA

**RESUMEN DEL CURSO:** Asistir al kayakista en refinar sus remadas y maniobras básicas en todos los niveles. Podrá ser beneficioso volver a tomar este curso a diferentes niveles en la progresión de habilidades.

**OBJETIVOS DEL CURSO:** Usando la práctica en el agua, discusiones en el aula y análisis de video, los participantes *practicarán* las siguientes remadas/maniobras para *incrementar* la eficiencia, fluidez y control:

- Remada hacia adelante
- Barrida
- Remada en Reversa
- “Beam draw (In water recovery)”
- “Sculling draw”
- “Scull” para apoyo
- Braceo bajo
- Braceo Alto
- Giro con braceo estático
- Timón de proa
- “Side slip” (Hanging draw)
- Timón de popa

**Pre-requisito(s):** Participación en “Essentials of Kayak Touring”, “Basic Coastal Kayak”, o experiencia equivalente

**Equipo Personal Mínimo para el curso:**

Kayak de tamaño adecuado y equipado con flotación delantera y trasera. Equipo estándar y equipo de seguridad (remos, faldones, chalecos salvavidas –PFD-, “paddle float”, bombas de achique, y ropa apropiada para el clima y la inmersión)

**Duración del Curso:** Un día (7-8 horas)

**Lugar del Curso:** Las condiciones ideales para la enseñanza consisten en agua dulce protegida en un lago o agua salada de mar en una bahía protegida. Las olas no deben exceder un pie; el viento no debe exceder los 10 nudos. Los grupos deben estar dentro de la ½ milla de la costa

**Proporción para el Curso:** 1 Instructor cada 5 estudiantes (1:5) / 2:10 con un instructor adicional o con un asistente calificado



### **Introducción & Expectativas** (15 minutos)

Inscripciones pagas/responsabilidad civil  
Bienvenida y presentaciones personales  
Expectativas de los estudiantes y del instructor  
Itinerario del curso

### **Presentaciones en la costa** (45 minutos)

- Las dinámicas para el control de la embarcación
- La proa presurizada y la popa libre
- Ángulos del mango y la pala, puntos de agarre y liberación, la caja, rotación del torso y conduciendo los pedales
- Canteando para liberar la quilla
- Trabajando con el viento

### **Presentaciones en el agua**

#### **Remadas:**

##### **Remada hacia adelante**

- Extensión confortable hacia adelante y mantener la caja
- Manos a la altura del Hombro y “en plano”
- Conducir los pedales del mismo lado de la remada
- Rotación del Torso (de las 10 a las 2 en el reloj)
- Remada corta (entrada en el pie, salida en la cadera)
- Angulo del mango *relativamente* alto (dependiendo del tipo bote, anatomía, largo del remo, etc.)

##### **Barridas**

- Rotación del Torso (“windup”)
- Pala entra a la altura de los pies apenas debajo del agua
- En agua plana, siga la pala con los ojos. En aguas turbulentas mire entre los brazos
- Mantenga la caja & conduzca con el “pedal del agua”
- Agarre, liberación = línea de agua de proa a popa
- Más canto = menor línea de agua
- Angulo bajo del mango para máxima extensión

##### **Remada en reversa (para impulsar, maniobrar, detener)**

**Método A.** Mismo set-up inicial para propulsión, maniobrando y paradas de emergencia

- Mantener la caja del kayakista, rotar el torso sobre la espina, (no se recueste hacia atrás), coloque la parte externa de la pala, plana en el agua, a 45 grados respecto de la línea de quilla (requerirá que Ud. cantee la embarcación)
- Libere el torso al rotar la muñeca hacia arriba & hacia adelante para mantener la parte posterior de la pala cargada, pala apenas debajo de la superficie del agua
- Para corregir la dirección, mantenga el canteo por más tiempo y termine la remada más cerca de la popa.
- Practicar la técnica c/figuras en 8 y en reversa

**Método B.** Set-up para propulsión diferente que el de las barridas

- Para propulsión o stop, posicionar el remo paralelo a la embarcación, parte posterior del remo hacia abajo.
- Comenzar con el “catch cerca de las 6 en el reloj y conducir la parte posterior del remo hacia adelante a lo largo del axis longitudinal del bote
- Para 1 barrida, posicionar el remo paralelo al bote, con la parte posterior hacia afuera, pala cerca de las 6 en el reloj
- Conducir la cara posterior de la pala hacia afuera en un arco hacia la popa, canteando el bote hacia el lado en donde la pala está en el agua.

##### **Beam Draw (In water recovery)**

- “Enfrentar el trabajo” (rotación del torso)
- Bloquear brazo fuera del agua por sobre el pecho
- Mirada por sobre la muñeca del brazo fuera del agua
- Control con la mano en el agua
- Extender el mango y tirar la cara de propulsión hacia el bote
- Pala bien profunda en el agua
- Rotación de la muñeca y corte hacia afuera para re-setear

##### **Sculling Draw**

- Rotar el torso “para enfrentar el trabajo”
- Bloquear ambos codos y proveer de fuerza con el torso
- Mango en forma vertical
- El canto de la pala que lidera el movimiento ligeramente hacia afuera



- Rotar muñeca para cambiar el canto de la pala que lidera el movimiento
- Desplazamientos cortos (Arco de unos 70cm y unos 50cm hacia afuera)

#### **“Sculling” para apoyo**

- Desde la posición de braceo alto, con el lado de fuerza de la pala hacia abajo
- Angulo del mango completamente plano
- Pala sobre la superficie, con ángulo de pala ligeramente subiendo
- Control con mano del agua
- Torso sobre el agua
- No empuje hacia abajo, crear la elevación presionando la pala ligeramente hacia adelante y atrás con el canto de la pala ligeramente hacia arriba

#### **Braceos**

##### **Braceo Bajo**

- Angulo del mango completamente plano
- Codos sobre el mango
- Mantenga el agarre de referencia del mango
- Use la parte posterior de la pala para crear una “carga de profundidad”
- Recuperación con golpe de cadera

##### **Braceo Alto**

- Angulo del mango completamente plano
- Codos debajo del mango
- Golpear el agua con la cara de fuerza
- Recuperación con golpe de cadera

#### **Maniobras**

##### **Giro con braceo bajo/alto**

- Establecer velocidad del casco!
- Establecer impulso de la nariz con el borde exterior
- Transición rápidamente hacia el canto interno del bote
- Extienda la pala del remo y retrase el contacto con el agua
- Use los lados posterior y de fuerza de la pala con un ángulo ligeramente en subida, y sostenga el braceo (no se atasque hacia adelante hasta la recuperación)
- Recuperación con golpe de cadera
- Transición a la remada hacia adelante

##### **Timón de Proa**

- Establecer velocidad del casco!
- Iniciar giro (con canto externo & barrida)
- Sumergir la pala justo adelante del punto de pivot (normalmente justo adelante de la línea de 3-9 line)
- Rote la muñeca ligeramente para abrir el canto de delante de la pala, para que se cargue la cara de fuerza de la pala
- Control con la mano que esta n el agua y permita que la mano fuera del agua baje hasta una posición cómoda apoyada
- No sobreexponga l cara de fuerza de la pala
- Ajuste a medida que la velocidad del casco disminuya

##### **“Stationary Draw” (Hanging Draw, Side Slip)**

- Establecer velocidad del casco!
- Rotar para enfrentar “el trabajo”
- Mantener la caja & extender el remo hacia afuera
- Cortar con la pala desde un cuarto hacia atrás y adelante en su lugar a mas o menos las posiciones 3 o 9 al mismo tiempo que cantea el bote alejándose del remo
- Rotar la muñeca en el agua para mantener el filo de la pala ligeramente angulado hacia afuera, alejándose del bote
- Busque el lugar ideal. Muy adelante y atrae la popa. Muy atrás atrae la popa.
- Opción “B”, transición desde la remada de adelante hacia el mismo emplazamiento de la pala y cantee hacia la pala

##### **Timón de Popa**

- Establecer velocidad del casco!
- Pala en el agua en el cuarto de popa, con la parte posterior de la pala alejada del bote
- Ligero canteo hacia la parte exterior de la curva
- Cargue la parte posterior de la pala para girar hacia la pala
- Cargue la cara de fuerza de la pala para girar hacia afuera