



ENSEÑANZA DEL PIRAGÜISMO
Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Murcia

TEMA 4
Contenidos en la enseñanza del Piragüismo

Dr. Fernando Alacid Cárceles

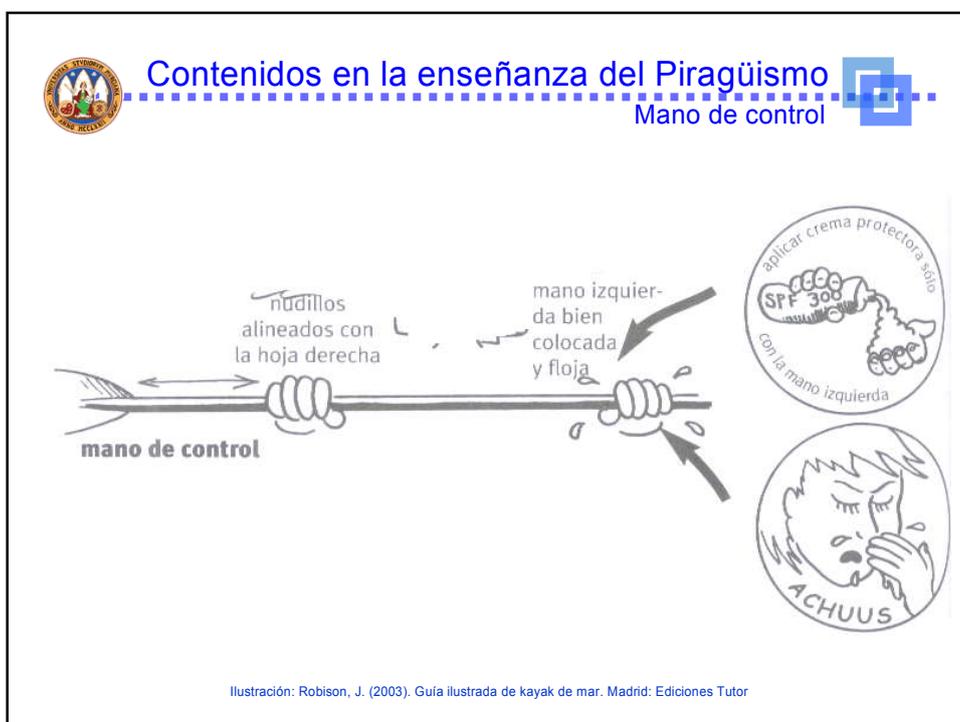
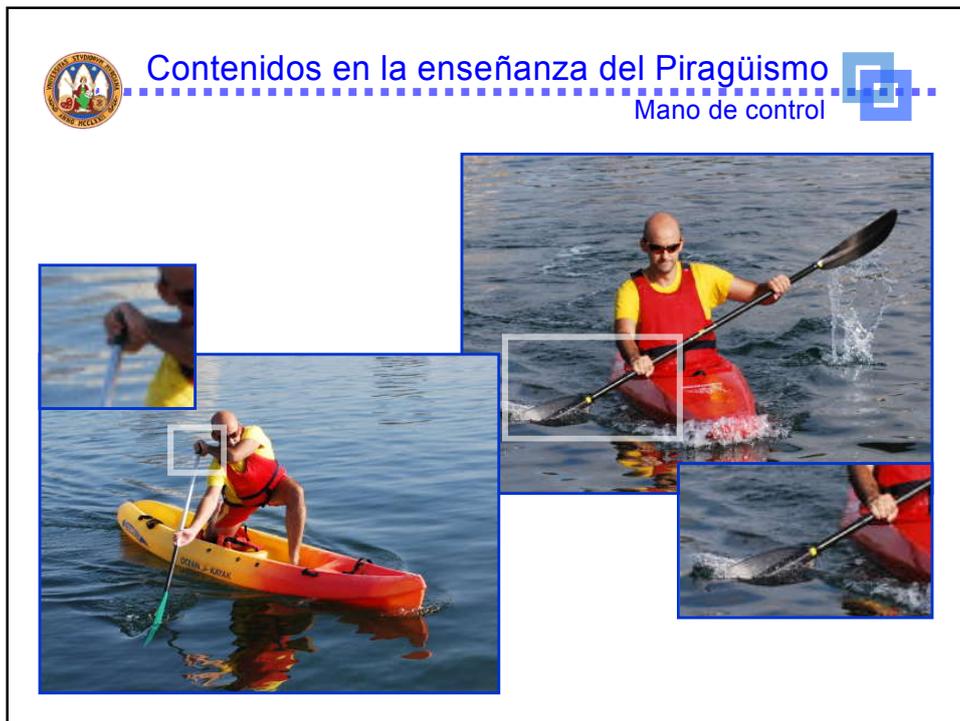


Contenidos en la enseñanza del Piragüismo 
Contenidos

- Mano de control
- Trabajo en seco
- Embarque y desembarque
- Vaciado
- Control delante y desbordante
- Timón de popa
- Repaleo de salida o “J stroke”
- Tracción lateral
- Esquimotaje

BIBLIOGRAFÍA

- American Red Cross. (1973). Canoeing. New York: Doubleday & Company.
- Guillion, L. (1987). Canoeing and Kayaking. American Canoe Association Instruction Manual. Birmingham, AL: Menasha Ridge Press.
- Robison, J. (2003). Guía ilustrada de kayak de mar. Madrid: Ediciones Tutor.



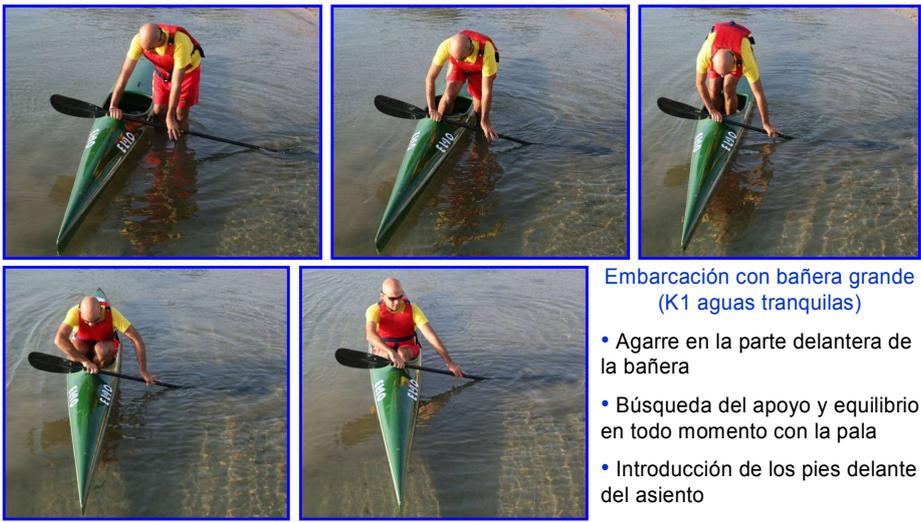
 **Contenidos en la enseñanza del Piragüismo** Trabajo en seco 



A dry-land orientation to strokes develops good habits from the beginning. Instructors provide individualized feedback easily and set the stage for a rewarding on-water practice.

Ilustración: Guillion, L. (1987). Canoeing and Kayaking. American Canoe Association Instruction Manual. Birmingham, AL: Menasha Ridge Press

 **Contenidos en la enseñanza del Piragüismo** Embarque desde la orilla 



Embarcación con bañera grande (K1 aguas tranquilas)

- Agarre en la parte delantera de la bañera
- Búsqueda del apoyo y equilibrio en todo momento con la pala
- Introducción de los pies delante del asiento
- Flexión de rodillas y caderas

 **Contenidos en la enseñanza del Piragüismo** 
Embarque desde la orilla



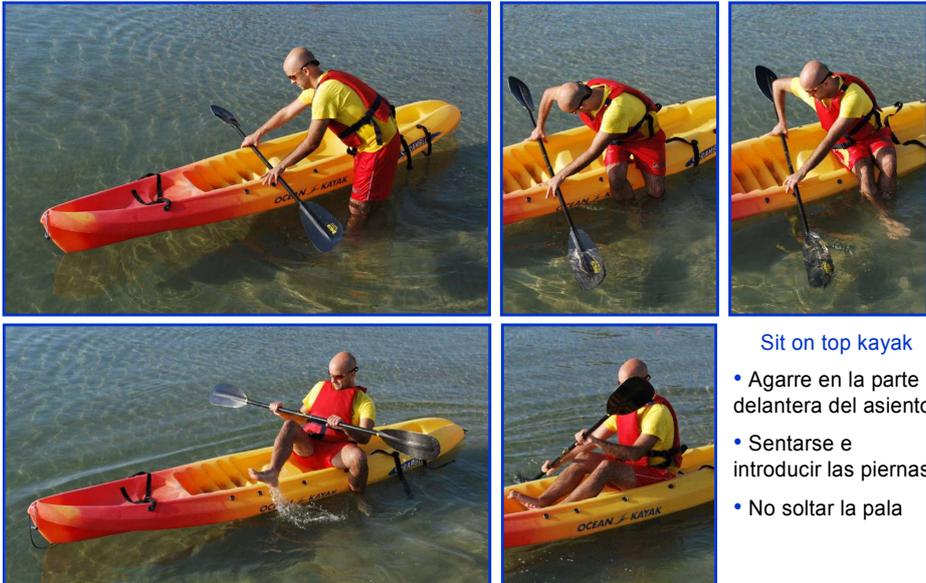
Embarcación con bañera reducida
(kayak de mar / kayak polo)

- Agarre en la parte posterior de la bañera
- Búsqueda del apoyo y equilibrio en todo momento con la pala
- Introducción de las piernas extendidas
- Deslizamiento hacia el interior del kayak

 **Contenidos en la enseñanza del Piragüismo** 
Embarque desde la orilla



 **Contenidos en la enseñanza del Piragüismo** 
Embarque desde la orilla



Sit on top kayak

- Agarre en la parte delantera del asiento
- Sentarse e introducir las piernas
- No soltar la pala

 **Contenidos en la enseñanza del Piragüismo** 
Desembarque en la orilla



Embarcación con bañera grande
(K1 aguas tranquilas)

- Sacar una pierna de la bañera
- Agarre en la parte delantera de la bañera y búsqueda del apoyo y equilibrio en todo momento con la pala
- Tracción de la parte delantera de la bañera para salir
- Extensión de rodillas y caderas
- Evitar dejar peso sobre la bañera en la banda de salida



Contenidos en la enseñanza del Piragüismo

Desembarque en la orilla



Embarcación con bañera reducida
(Kayak de mar / kayak polo)

- Apoyo en la parte posterior de la bañera
- Extensión de brazos para elevar el tronco
- Sacar las piernas con las rodillas extendidas
- Desembarcar por el lado del apoyo



Contenidos en la enseñanza del Piragüismo

Desembarque en la orilla



Sit on top kayak

- Sacar las piernas de la embarcación
- Mantener la embarcación sujeta
- No soltar la pala



 **Contenidos en la enseñanza del Piragüismo** 
Embarque desde pantalán



**Embarcación con bañera grande
(K1 aguas tranquilas)**

- Colocación de la embarcación paralela al pantalán
- Pies paralelos situados delante del asiento
- Agarre en la parte delantera de la bañera y del pantalán, flexión de rodillas y caderas
- Sentarse
- Mantener el equilibrio en todo momento

 **Contenidos en la enseñanza del Piragüismo** 
Desembarque desde pantalán



**Embarcación con bañera grande
(K1 aguas tranquilas)**

- Aproximación lateral al pantalán
- Agarre en la parte delantera de la bañera y del pantalán y flexión de rodillas y caderas
- Tracción de la parte delantera de la bañera coordinada con la extensión de rodillas y caderas para salir
- Mantener el equilibrio en todo momento

 **Contenidos en la enseñanza del Piragüismo** 
Des / Embarque desde pantalán



Sit on top kayak



- Aproximación paralela al pantalán
- Apoyar la mano más cercana al pantalán en la parte posterior del asiento
- Agarrarse al pantalán con la otra mano
- Extender las piernas ayudándose de ambos apoyos
- Ponerse de pie en la embarcación
- Desembarque mediante *acción inversa*

 **Contenidos en la enseñanza del Piragüismo** 
Vaciado



Con una embarcación muy llena de agua

- Colocar la embarcación de lado con la bañera hacia el palista
- Con una rodilla mantener la verticalidad de la bañera
- Echar el peso hacia atrás desde los hombros
- Elevar y vaciar poco a poco la embarcación
- Terminar el vaciado según la embarcación

 **Contenidos en la enseñanza del Piragüismo** 
Vaciado



Embarcación con bañera grande
(K1 aguas tranquilas)

- Tras vaciarlo lateralmente
- Con poca agua
- Hundir la popa y escorar ligeramente para que el agua evite el asiento
- Elevar la popa y voltear rápidamente

 **Contenidos en la enseñanza del Piragüismo** 
Vaciado



Kayak de mar

- Al tener compartimentos estancos y tabiques delante del reposapiés y detrás del asiento
- Elevar la proa y voltear completamente la embarcación

 **Contenidos en la enseñanza del Piragüismo** 
Vaciado



Kayak polo

- Vaciarlo lateralmente al máximo
- Separar las piernas y flexionar las rodillas buscando una buena base de sustentación
- Apoyar la bañera sobre la parte superior del muslo
- Oscilar subiendo proa y popa de forma alternativa



 **Contenidos en la enseñanza del Piragüismo** 
Vaciado / Rescate desde el agua



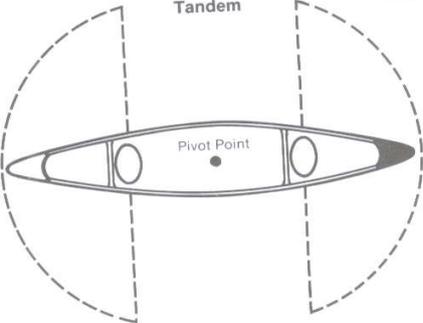
Embarcación de plástico llena de agua

- Vaciarlo lateralmente al máximo
- Apoyar la bañera de la embarcación hundida sobre la banda de nuestro kayak
- Elevar lateralmente usando nuestro peso
- Cuando quede poca agua subir sobre nuestra cubierta con la bañera hacia abajo
- Oscilar proa y popa de forma alternativa sobre nuestra cubierta



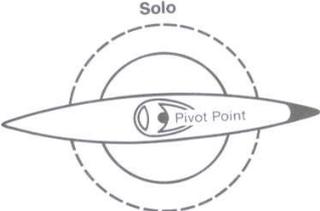
 **Contenidos en la enseñanza del Piragüismo** 
Palada circular

Tandem



Pivot Point

Solo



Pivot Point

Ilustración: Guillion, L. (1987). Canoeing and Kayaking. American Canoe Association Instruction Manual. Birmingham, AL: Menasha Ridge Press

 **Contenidos en la enseñanza del Piragüismo** 
Palada circular



- Máxima separación del eje de giro de la embarcación
- Implicación del tronco

 **Contenidos en la enseñanza del Piragüismo** 
Control delante



 **Contenidos en la enseñanza del Piragüismo** 
Control delante

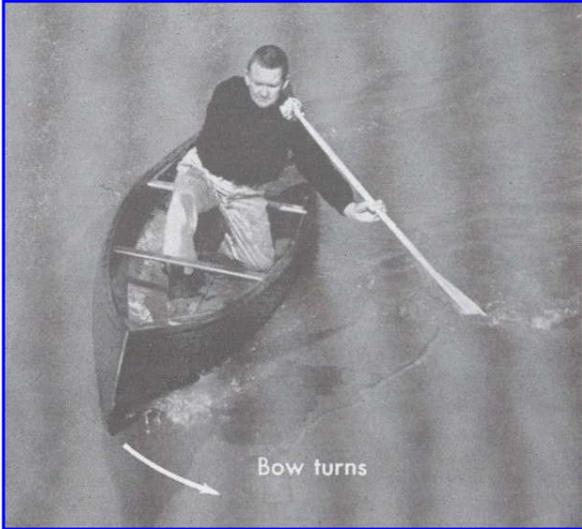


- Lo más delante posible
- Mano de control fija
- Parte propulsora mira a la embarcación
- Acción de “mirar la hora o taparse el sol”

 **Contenidos en la enseñanza del Piragüismo** 
Control delante



 **Contenidos en la enseñanza del Piragüismo** 
Control delante



Bow turns

American Red Cross. (1973). Canoeing. New York: Doubleday & Company

 **Contenidos en la enseñanza del Piragüismo** 
Control desbordante



 **Contenidos en la enseñanza del Piragüismo** 
Control desbordante





Contenidos en la enseñanza del Piragüismo

Control desbordante



- Máxima torsión del tronco
- Acción realizada con la parte propulsora de la hoja
- Inicio de palada circular más allá del lado del paleo



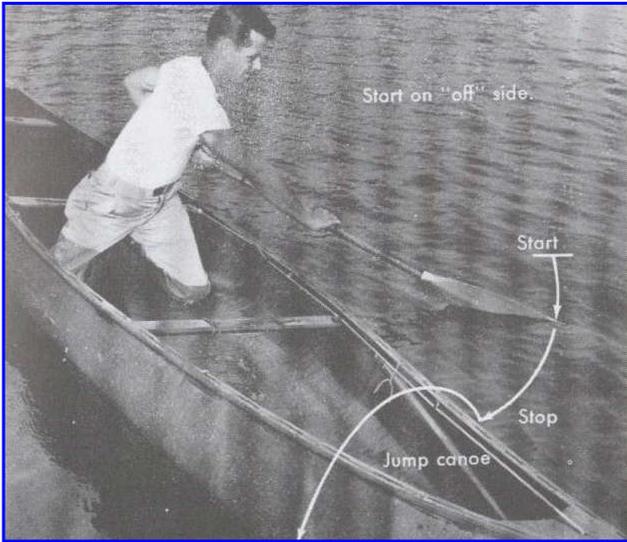
Contenidos en la enseñanza del Piragüismo

Control desbordante



American Red Cross. (1973). Canoeing. New York: Doubleday & Company

 **Contenidos en la enseñanza del Piragüismo** 
Control desbordante



American Red Cross. (1973). Canoeing. New York: Doubleday & Company

 **Contenidos en la enseñanza del Piragüismo** 
Timón de popa



- Uso de la pala como timón

 **Contenidos en la enseñanza del Piragüismo** 
Timón de popa



¿Hacia que lado gira el kayak en cada foto?

 **Contenidos en la enseñanza del Piragüismo** 
Repaleo de salida o "J Stroke"

Modern "J" Stroke

The "J" stroke begins with a forward stroke (see preceding illustrations). However, move the blade under the boat and carve the "J" by levering the paddle off the boat. Both hands remain in front of the upper body plane.



Ilustración: Guillion, L. (1987). Canoeing and Kayaking. American Canoe Association Instruction Manual. Birmingham, AL: Menasha Ridge Press

 **Contenidos en la enseñanza del Piragüismo** 
Repaleo de salida o "J Stroke"



A photograph showing a person in a yellow and red kayak on calm water. The person is wearing a red life vest and a yellow shirt. The kayak has "SCRAMBLER" and "OCEAN KAYAK" written on it. The person is holding a paddle and appears to be in a starting position.

 **Contenidos en la enseñanza del Piragüismo** 
Repaleo de salida o "J Stroke"



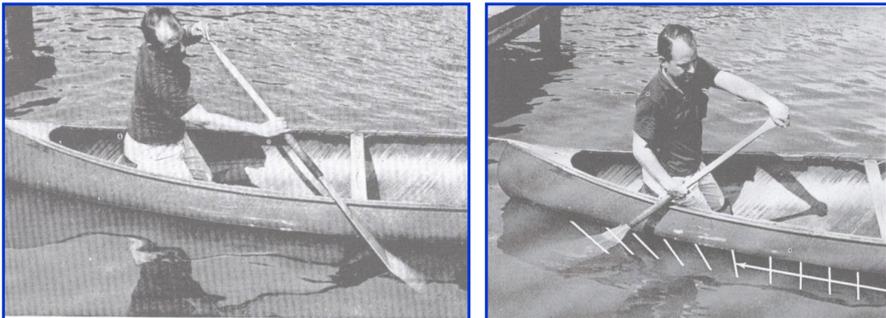
A photograph showing a person in a yellow and red kayak on water. The person is wearing a red life vest and a yellow shirt. The kayak has "SCRAMBLER" and "OCEAN KAYAK" written on it. The person is holding a paddle and appears to be in a starting position, performing a "J Stroke".

 **Contenidos en la enseñanza del Piragüismo** 
Repaleo de salida o "J Stroke"



- Tracción con verticalidad
- Final de la palada: giro de la pértiga "el pulgar empuja hacia abajo"
- Apoyo en la banda
- Ligero freno con la parte propulsora
- Trayectoria de la pala en forma de "J"

 **Contenidos en la enseñanza del Piragüismo** 
Repaleo de salida o "J Stroke"



American Red Cross. (1973). Canoeing. New York: Doubleday & Company

 **Contenidos en la enseñanza del Piragüismo**
Contrapaleo 

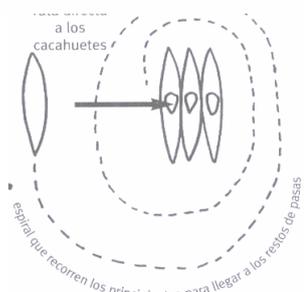


- Unión de Control Delante y Repaleo
- Trayectoria de la pala en forma de "C"

 **Contenidos en la enseñanza del Piragüismo**
Tracción lateral 



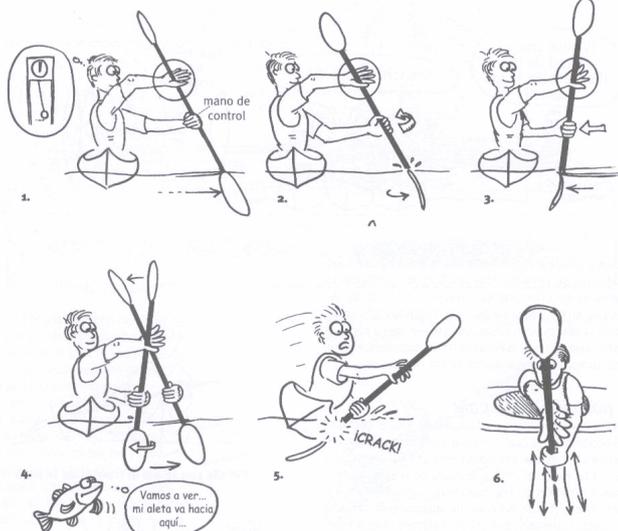
Palada con la parte frontal de la hoja



Mejor, empezad así.

Ilustración: Robison, J. (2003). Guía ilustrada de kayak de mar. Madrid: Ediciones Tutor

 **Contenidos en la enseñanza del Piragüismo**
Tracción lateral



1. mano de control

2.

3.

4. Vamos a ver... mi aleta va hacia aquí...

5. ¡CRACK!

6.

Ilustración: Robison, J. (2003). Guía ilustrada de kayak de mar. Madrid: Ediciones Tutor

 **Contenidos en la enseñanza del Piragüismo**
Tracción lateral



- Verticalidad
- Trabajo de la mano de control
- Torsión del tronco
- Tracción hacia la cadera

 **Contenidos en la enseñanza del Piragüismo**
Tracción lateral en ocho o espadilla

También conocido como sculling



The sculling draw: Gradually open the blade angle on the forward portion, then switch it so the leading edge is open as you bring the blade back. Don't try to pull in on the blade or apply too much force.

Ilustración: Robison, J. (2003). Guía ilustrada de kayak de mar. Madrid: Ediciones Tutor

Ilustración: Guillion, L. (1987). Canoeing and Kayaking. American Canoe Association Instruction Manual. Birmingham, AL: Menasha Ridge Press

 **Contenidos en la enseñanza del Piragüismo**
Tracción lateral en ocho o espadilla



- Verticalidad
- Trabajo de la mano de control
- Torsión del tronco
- Tracción continua en forma de 8

Enseñanza del Piragüismo

 **Contenidos en la enseñanza del Piragüismo** 

Apoyo bajo

Apoyo bajo
cara posterior
codos arriba
nudillos hacia abajo

estimulo para manteneros derechos

inclinación de cabeza
golpe con la pala

golpe de cadera
cabeza inclinada hacia abajo
nudillos atrás
subir de golpe la pala



Ilustración: Robison, J. (2003). Guía ilustrada de kayak de mar. Madrid: Ediciones Tutor

 **Contenidos en la enseñanza del Piragüismo** 

Apoyo alto



- Apoyo con la parte propulsora
- Codo hacia abajo
- Nudillos hacia arriba

 **Contenidos en la enseñanza del Piragüismo**
Errores en los apoyos

Errores más habituales

codos

caja del palista

la hoja de la pala resbala hacia atrás

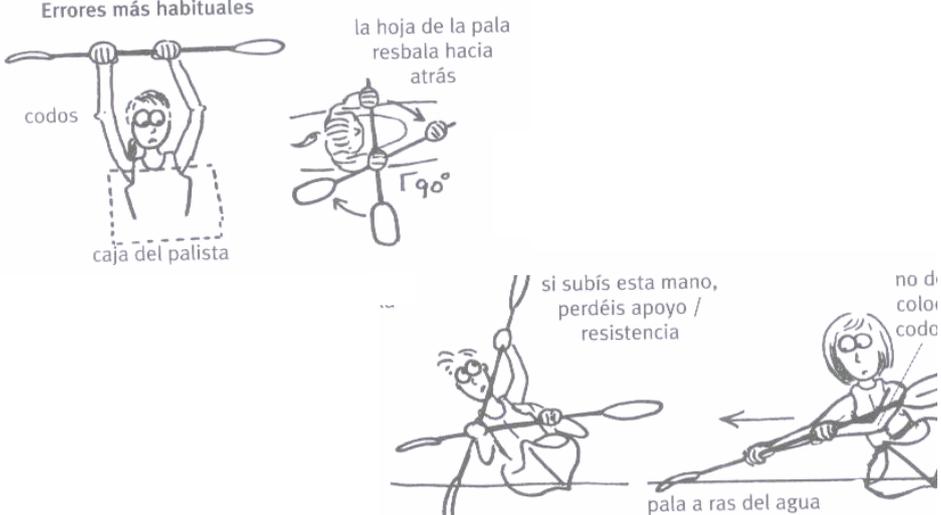
90°

si subís esta mano, perdéis apoyo / resistencia

pala a ras del agua

no da color codo

Ilustración: Robison, J. (2003). Guía ilustrada de kayak de mar. Madrid: Ediciones Tutor



 **Contenidos en la enseñanza del Piragüismo**
Esquimotaje





En todos los casos

- Mantener la pala en la superficie
- Separar el apoyo del eje de giro
- Tronco hacia atrás o adelante
- Acción potente de piernas y caderas



 **Contenidos en la enseñanza del Piragüismo**
Esquimotaje italiano 



Colocación correcta de las manos

 **Contenidos en la enseñanza del Piragüismo**
Esquimotaje alemán o central 



Agarre de la pala en la pértiga

 **Contenidos en la enseñanza del Piragüismo** 
Esquimotaje Pawlata



Agarre de la pala en la pértiga y en la hoja

 **Contenidos en la enseñanza del Piragüismo** 
Esquimotaje de popa



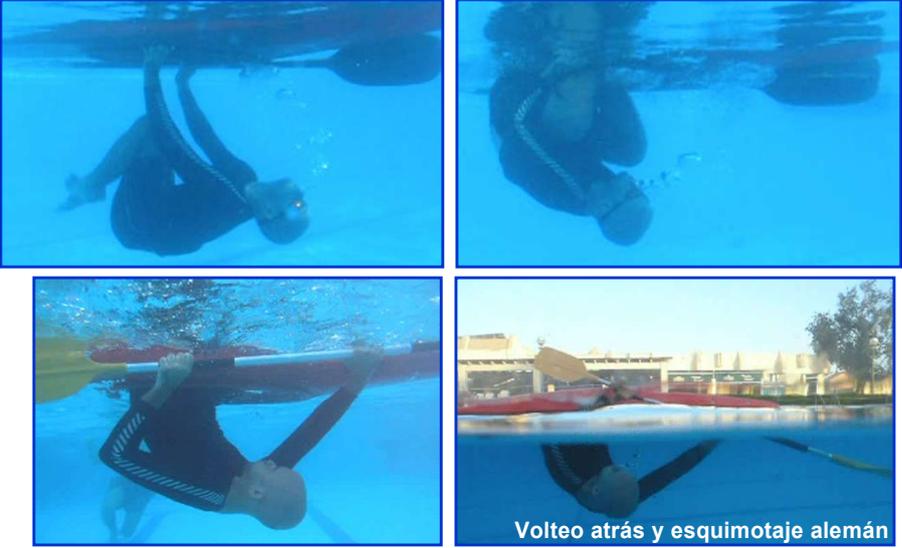
Colocación de la pala igual que "control delante"

 **Contenidos en la enseñanza del Piragüismo** 
Esquimotaje de manos



Apoyo de manos y antebrazos

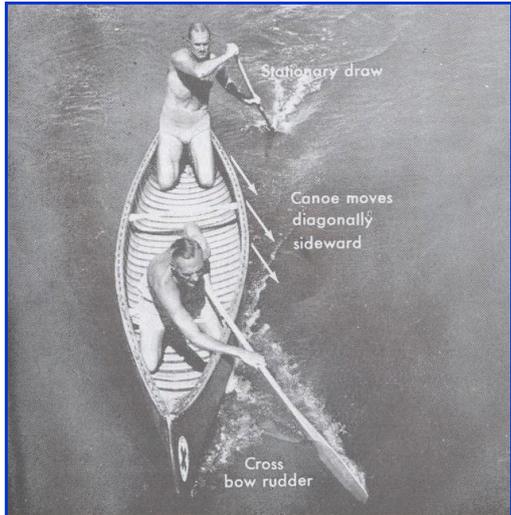
 **Contenidos en la enseñanza del Piragüismo** 
Esquimotaje con reentrada



Volteo atrás y esquimotaje alemán

 **Contenidos en la enseñanza del Piragüismo** 
Aplicaciones al C2

Eran otros tiempos...



American Red Cross. (1973). Canoeing. New York: Doubleday & Company

 **Contenidos en la enseñanza del Piragüismo** 
Aplicaciones al C2

Eran otros tiempos...



American Red Cross. (1973). Canoeing. New York: Doubleday & Company