

TEMA 5

TÉCNICA BÁSICA EN KAYAK

GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE
FUNDAMENTOS DEL PIRAGÜISMO
1º CURSO

INTRODUCCIÓN

- Para desarrollar cualquier actividad en piragua es necesario aprender las técnicas básicas que nos permitan su dominio:

MANIOBRAS DE EQUILIBRIO

MANIOBRAS DE PROPULSIÓN

MANIOBRAS DE CONDUCCIÓN

DEFINICIÓN DE TÉCNICA EN PIRAGÜISMO

- La técnica en nuestro deporte busca **alcanzar la máxima velocidad de desplazamiento** en una distancia dada, a través de una acción motriz propia del deportista y próxima a un “**movimiento ideal**”, que le permita la utilización de la forma más racional y económica posible su potencial individual (Sánchez y Magaz, 2003).
- **Gesto individual** que permite al palista alcanzar y mantener la **máxima velocidad** posible en una determinada distancia con la **mayor eficiencia** posible. (Alacid, 2009).

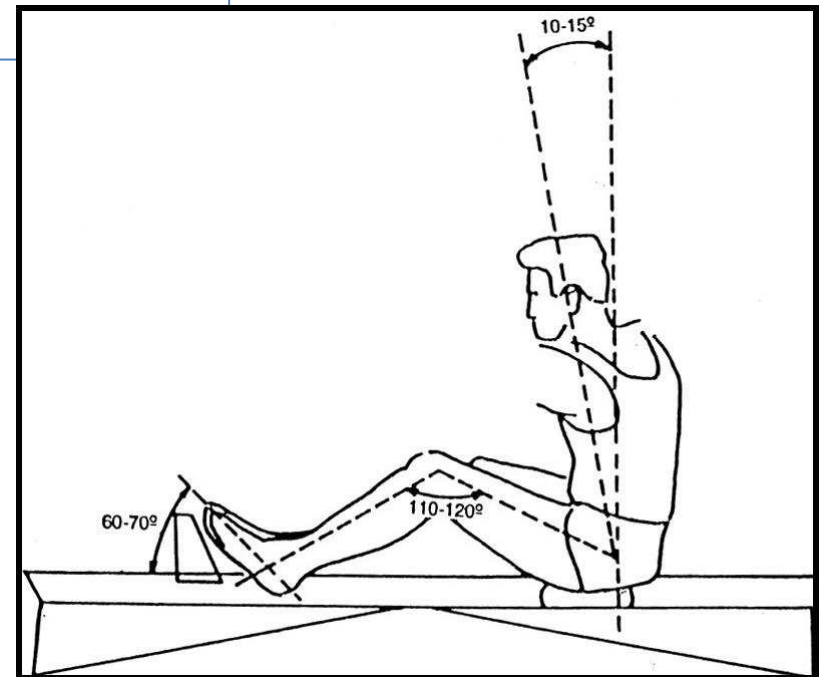
POSICIÓN BÁSICA EN LA PIRAGUA

- Asiento elevado 10 cm.
- Tronco inclinado hacia delante 10° - 15° .
- Rodillas flexionadas 110° - 120° .
- Talones apoyados en el casco.
- Metatarso apoyado en el resposapiés.
- Espalda recta.



ERRORES:

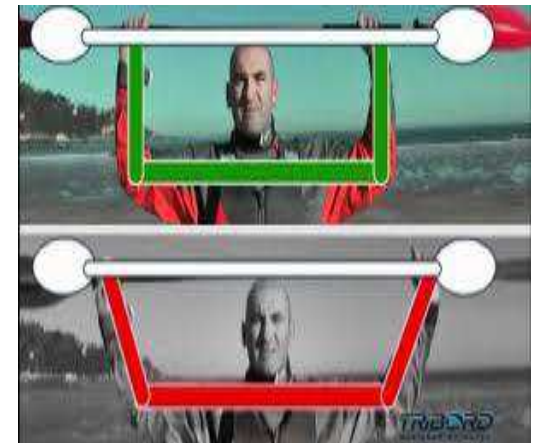
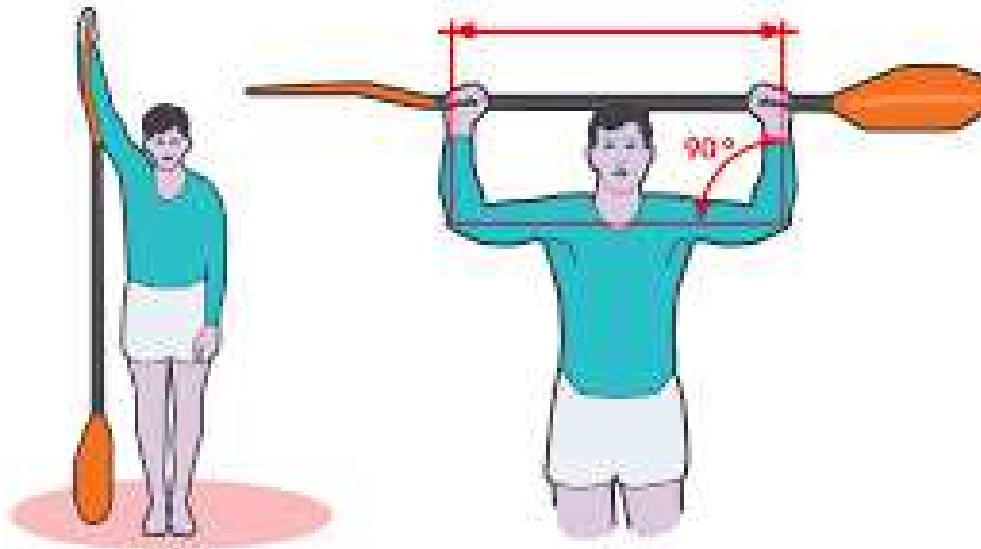
- Doblar la espalda hacia delante (chepa).
- Apoyar el cóccix en el asiento.
- Llevar las piernas abiertas en contacto con la bañera.
- Mirada hacia abajo, cierra la garganta y provoca la curvatura de la espalda.



AGARRE DE LA PALA

Una buena ejecución técnica depende de un correcto agarre de la pala, así como de una buena posición sobre la piragua.

- PALA POR ENCIMA DE LA CABEZA.
- CODOS FLEXIONADOS 90°.



MANIOBRAS DE EQUILIBRIO: EMBARQUE Y DESEMBARQUE

TENER EN CUENTA:

- Garantizar la **estabilidad** de la acción.
- **Evitar daños** en la embarcación.
- A ser posible, proa de cara al viento.

Varias formas de embarque/desembarque:

- Desde la **orilla** de la playa.
- Desde un **embarcadero** o pantalán alto.
- Desde dentro del agua.
- **Tipo de piragua** (estabilidad, amplitud de la bañera...).



EMBARCAR Y DESEMBARCAR EN EL KAYAK DE AGUAS TRANQUILAS

Desde la orilla:

- Sujetar con la mano la parte DELANTERA de la bañera y un extremo de la pala.
- Apoyar la otra parte de la pala en el suelo formando un **triángulo de fuerza**.
- Unir la pala y la piragua con la mano en la pala.
- Primero las piernas y después sentarse.
- **Desembarcar:** Sacar una pierna de la bañera y apoyarla en el suelo, apoyar la pala en la parte DELANTERA de la bañera con una hoja apoyada en el suelo (triángulo de fuerza). Flexionar hacia delante apoyando en la pala y sacar la otra pierna.



EMBARCAR Y DESEMBARCAR EN EL KAYAK DE MAR O KAYAK POLO

Desde la orilla:

- Colocar la pala en la parte TRASERA de la bañera.
- **Triángulo de fuerza:** apoyar un extremo de la pala en la parte posterior de la bañera y el otro en el suelo.
- Apoyarse en la pala e introducir primero las piernas y después sentarse.
- **Desembarcar:** Apoyar la pala en la parte TRASERA de la bañera con una parte apoyada en el suelo (triángulo de fuerza), apoyar el peso y ponerse de pie. Sacar un pie y después el otro.



EMBARCAR Y DESEMBARCAR EN EL KAYAK RECREATIVO

Desde la orilla:

- Sujetar la embarcación con las manos a ambos lados.
- Colocar la pala transversal sobre la embarcación y sujetarla con una mano.
- Sentarse de lado y subir las piernas.
- **Desembarcar:** Sujetar la pala con las manos, sacar las piernas por un lado, quedándonos sentados de lado y apoyarlas en el suelo. Levantarnos y ponernos de pie.



EMBARCAR Y DESEMBARCAR EN EL KAYAK

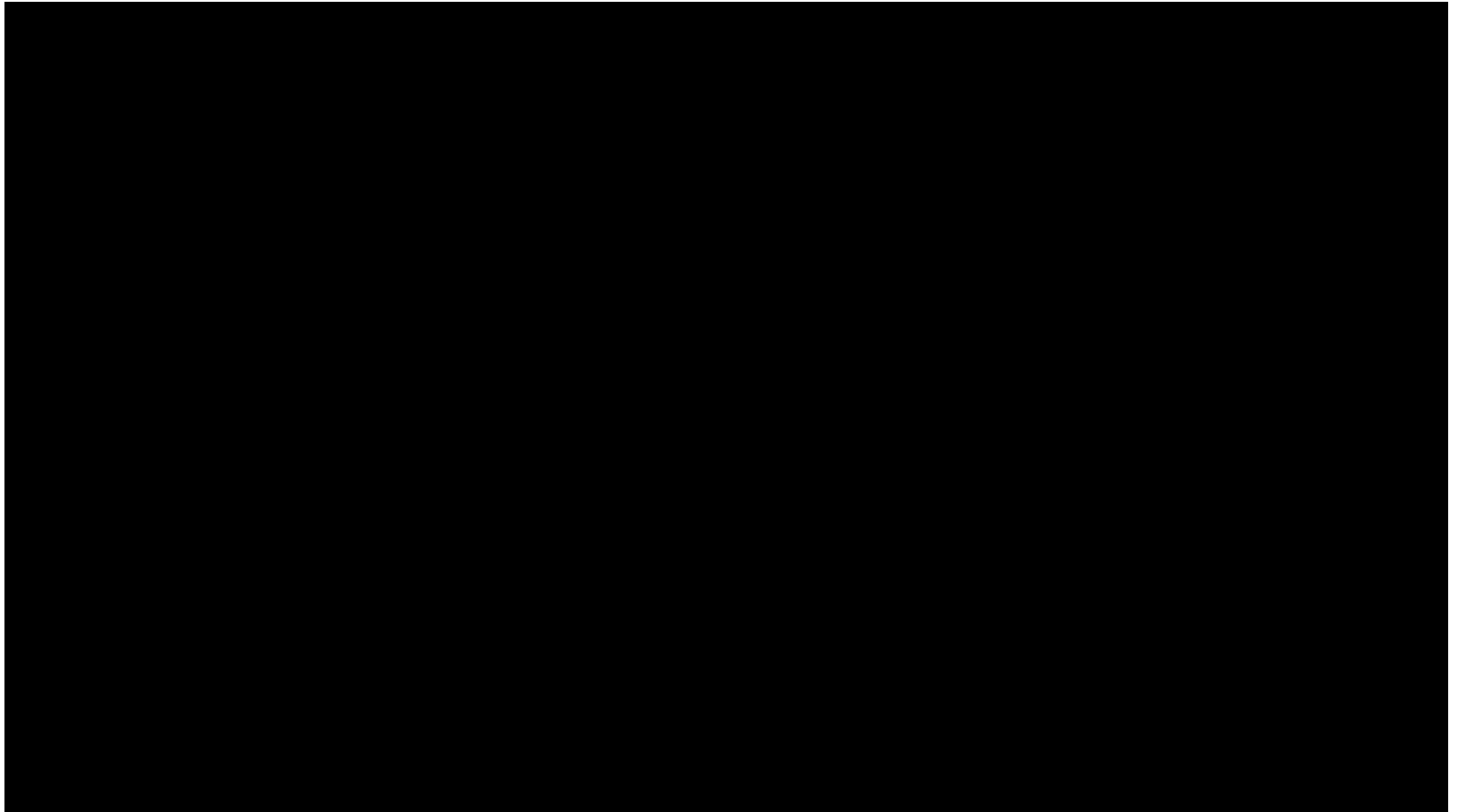
- **Desde pantalán o embarcadero:**
Colocar la **piragua paralela** al pantalán. **Sentarse en el pantalán**, introducir los pies en la piragua, agarrar la parte delantera de la bañera con una mano y con la otra apoyada en el pantalán, flexionar y sentarse. Después coger la pala (asegurarnos de que dejamos la pala a una distancia que tras sentarnos en la piragua la podamos coger).



EMBARCAR Y DESEMBARCAR

Embarque y desembarque en piragüismo.
<https://youtu.be/bMK-N6dT3uE>

SUBIR AL KAYAK DESDE LA ORILLA CON OLAS



Kayak Tutorial TRIBORD embarca en Kayak desde la playa N° 2

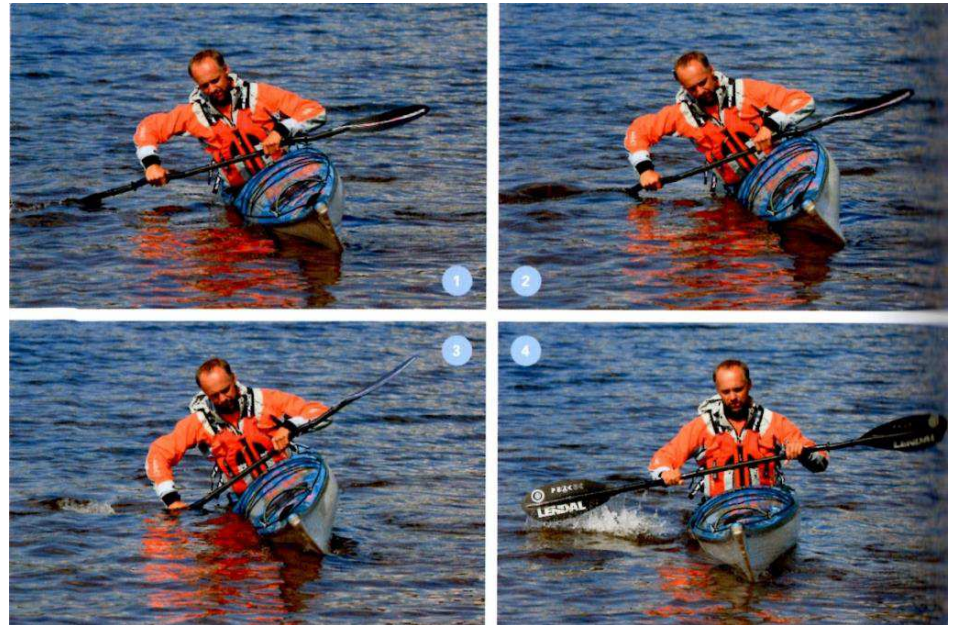
<https://youtu.be/483yhU904KY>

MANIOBRAS DE EQUILIBRIO: APOYO DE PRESIÓN

Recuperar el equilibrio mediante apoyo de la pala sobre la superficie del agua.

APOYO DE PRESIÓN

- Apoyo BAJO.
- Apoyo ALTO.



MANIOBRAS DE EQUILIBRIO: APOYO DE PRESIÓN BAJO

- Codos en flexión **hacia arriba.**
- Apoyo **con el dorso de la hoja.**
- Nudillos **hacia abajo.**
- Utilizado en pequeños desequilibrios.

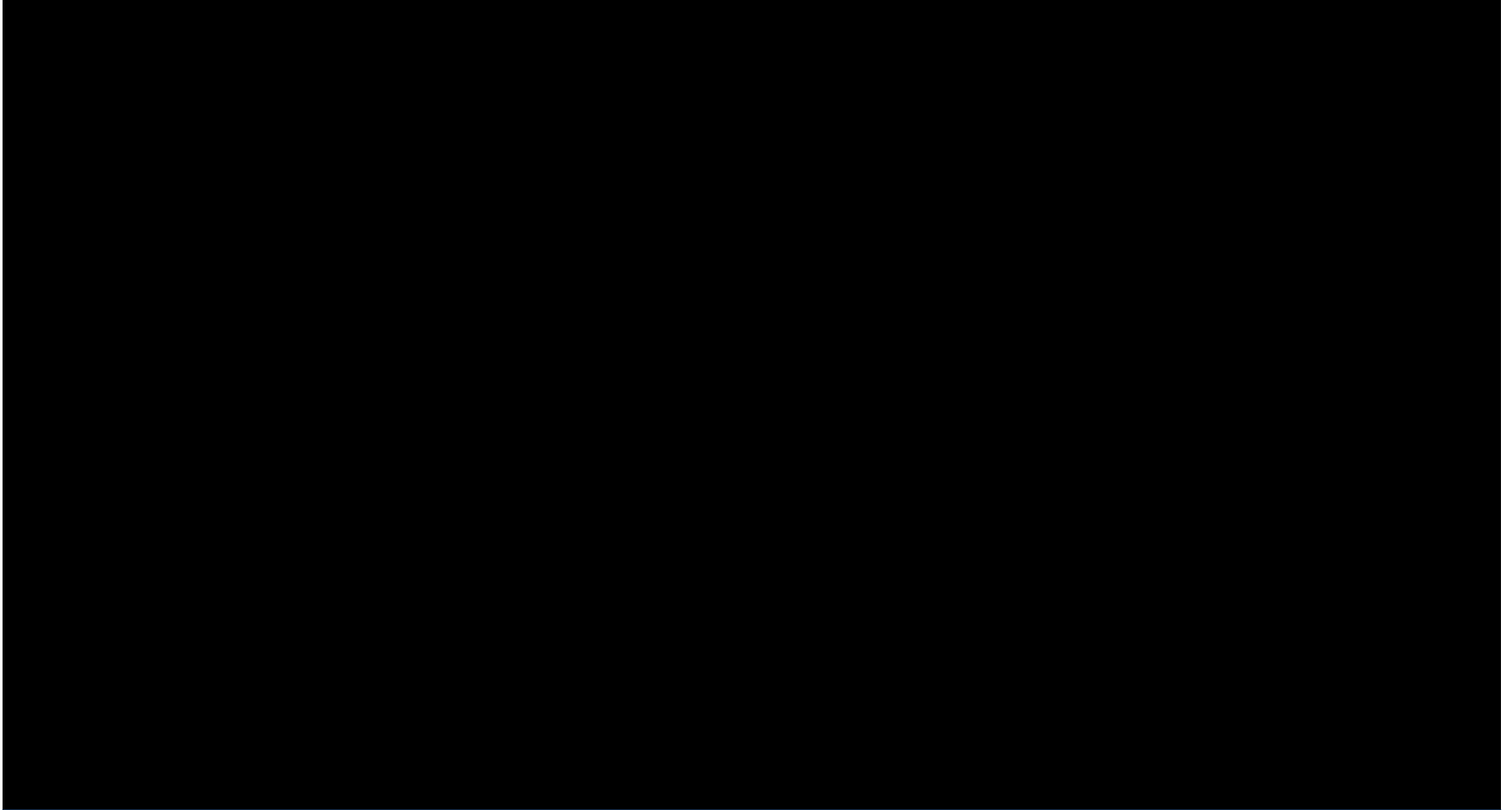


MANIOBRAS DE EQUILIBRIO: APOYO DE PRESIÓN ALTO

- Codos en **flexión hacia abajo**.
- Apoyo **con la parte propulsora de la hoja**.
- Nudillos **hacia arriba**.
- Utilizado en grandes **desequilibrios**.



MANIOBRAS DE APOYO (pequeños desequilibrios)



Mantenimiento de la estabilidad en piragüismo.

https://youtu.be/TRzP_WtiHDw

MANIOBRAS DE PROPULSIÓN TÉCNICA DE PALEO EN KAYAK

DISTINGUIMOS 2 FASES

FASE ACUÁTICA

(pala dentro del agua)

- ATAQUE ACUÁTICO.
- TRACCIÓN.
- SALIDA DE LA PALA.

FASE AÉREA

(pala fuera del agua)

- SUBIDA DE LA PALA.
- ATAQUE AÉREO.

FASE ACUÁTICA: ATAQUE

Comienza con la introducción de la pala en el agua y **termina** con la pala sumergida totalmente en el agua.

- Entrada de la **pala a 45°**.
- Casi máxima **torsión del tronco**.
- **Brazo de paleo totalmente extendido**.
- **Brazo de empuje** correctamente flexionado, mano a la altura de la sien y codo por debajo del hombro.
- La **pierna del lado del paleo flexionada**, la otra extendida.
- **Caderas rotadas** igual que el tronco.



FASE ACUÁTICA: TRACCIÓN

Comienza cuando la hoja esta completamente sumergida y **termina** cuando la hoja comienza a salir.

- **Objetivo:** Mantener la pala vertical el mayor tiempo posible (90º). El brazo de empuje (el alto), es el encargado de mantener la pala vertical.
- El **brazo de tracción empuja junto con la torsión del tronco**, terminando con una ligera flexión.
- Mano de empuje **a la altura de los ojos**.
- **Profundidad** de la pala y **proximidad** al barco.
- El trabajo de **tronco y brazos es en bloque**.
- **Presión de la pierna del mismo lado sobre el reposapiés con ligera extensión** (avance de la embarcación).



FASE ACUÁTICA: SALIDA

Comienza cuando la pala comienza a salir del agua y **termina** cuando la pala está completamente fuera del agua.

Objetivo: Sacar la pala lo más rápidamente posible del agua sin que disminuya la velocidad. La pala tiene un desplazamiento hacia atrás y hacia fuera.

- La salida de la pala coincide con el **comienzo del repaleo** (giro de la pala sobre su eje longitudinal).
- El **brazo de paleo un poco flexionado** se sitúa a la **altura de la cadera** para sacar la hoja del agua hacia afuera y hacia atrás.
- El **brazo de empuje se sitúa paralelo al agua** y un poco cruzado hacia el otro lado.
- El **tronco sigue su movimiento de torsión** acompañado por las caderas, aunque sin realizar prácticamente fuerza alguna.
- **La pierna del lado del paleo en extensión** y la contraria en flexión.



FASE AÉREA: SUBIDA DE LA PALA

Comienza cuando la pala sale del agua completamente y **termina** cuando la hoja de ataque logra la posición más alejada del palista.

Objetivo: Realizar la máxima torsión del tronco y aprovecharla en la siguiente subfase.

- El tronco se encuentra torsionado hacia el lado de paleo.
- El brazo de tracción ligeramente flexionado por el codo, la mano a la altura de la axila y lateralmente. Codo hacia atrás y por debajo del hombro.
- El brazo de impulsión al frente, a la altura de la garganta, por delante de las rodillas, cerca del pico de la bañera.
- La pierna del lado del paleo extendida sin llegar al máximo, la del lado de impulso más flexionada.
- Pala paralela al agua.



FASE AÉREA: ATAQUE AÉREO

Comienza con la máxima torsión del tronco y la hoja de ataque se encuentra lo más distante del cuerpo del palista. **Termina** con la entrada de la hoja en el agua. Vuelve a empezar el ciclo de paleo.

- Pala hacia delante colocando la hoja de ataque lo más lejos posible en el agua. Hoja hacia delante y hacia abajo.
- **Brazo de tracción** hacia abajo,-delante-fuera. Se extiende el codo (no completamente).
- **Brazo de empuje** hacia arriba-delante, situarlo a la altura de la sien. Orienta la pala para el ataque y completa el rapaleo.
- Se inicia la **torsión del tronco hacia el otro lado.**



ASPECTOS GENERALES DEL PALEO

El movimiento de paleo en el kayak debe ser:

- Movimiento RÍTMICO y CONTINUO DEL PALEO (no hay paradas ni cambios de velocidad en el ciclo de paleo, especialmente entre la fase acuática y aérea).
- Movimiento FLUIDO DE LA EMBARCACIÓN (no da cabeceos ni balanceos, lo cual frenaría la embarcación).
- AMPLITUD DE PALADA EN EL ATAQUE (buscaremos que el palista tenga la hoja sumergida totalmente en el punto más cercano a su ataque).
- Movimiento SIMÉTRICO.
- Movimiento COORDINADO.

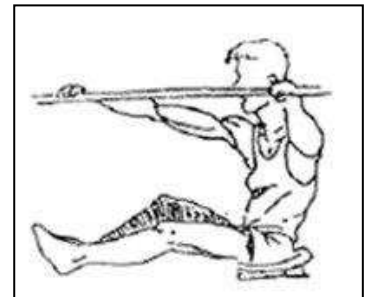
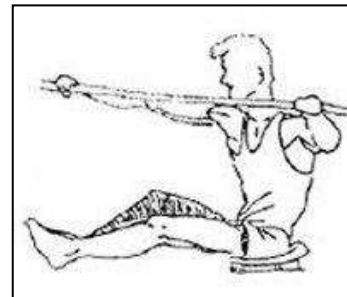
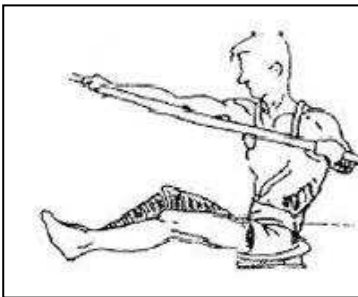
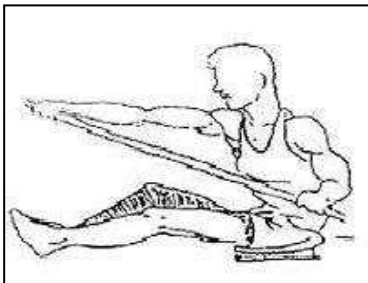
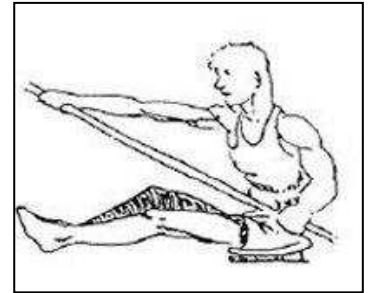
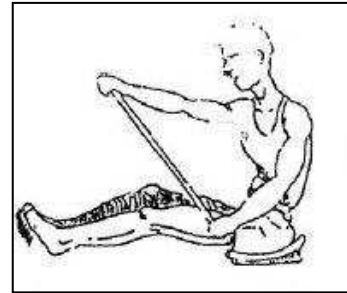
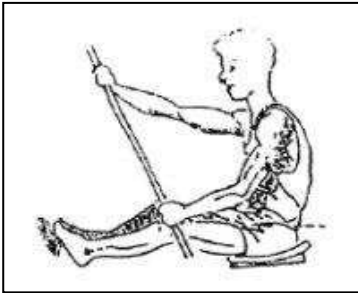
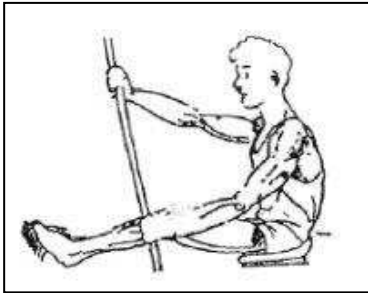
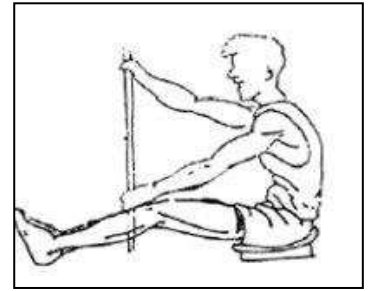
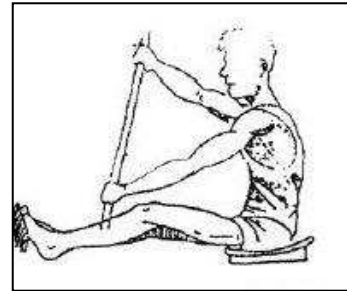
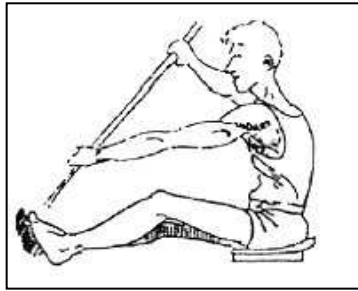
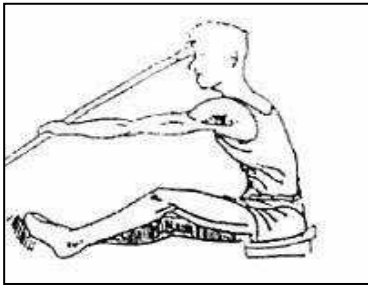
TÉCNICA DE PALEO EN KAYAK



TÉCNICA DE PALEO EN KAYAK



TÉCNICA DE PALEO EN KAYAK

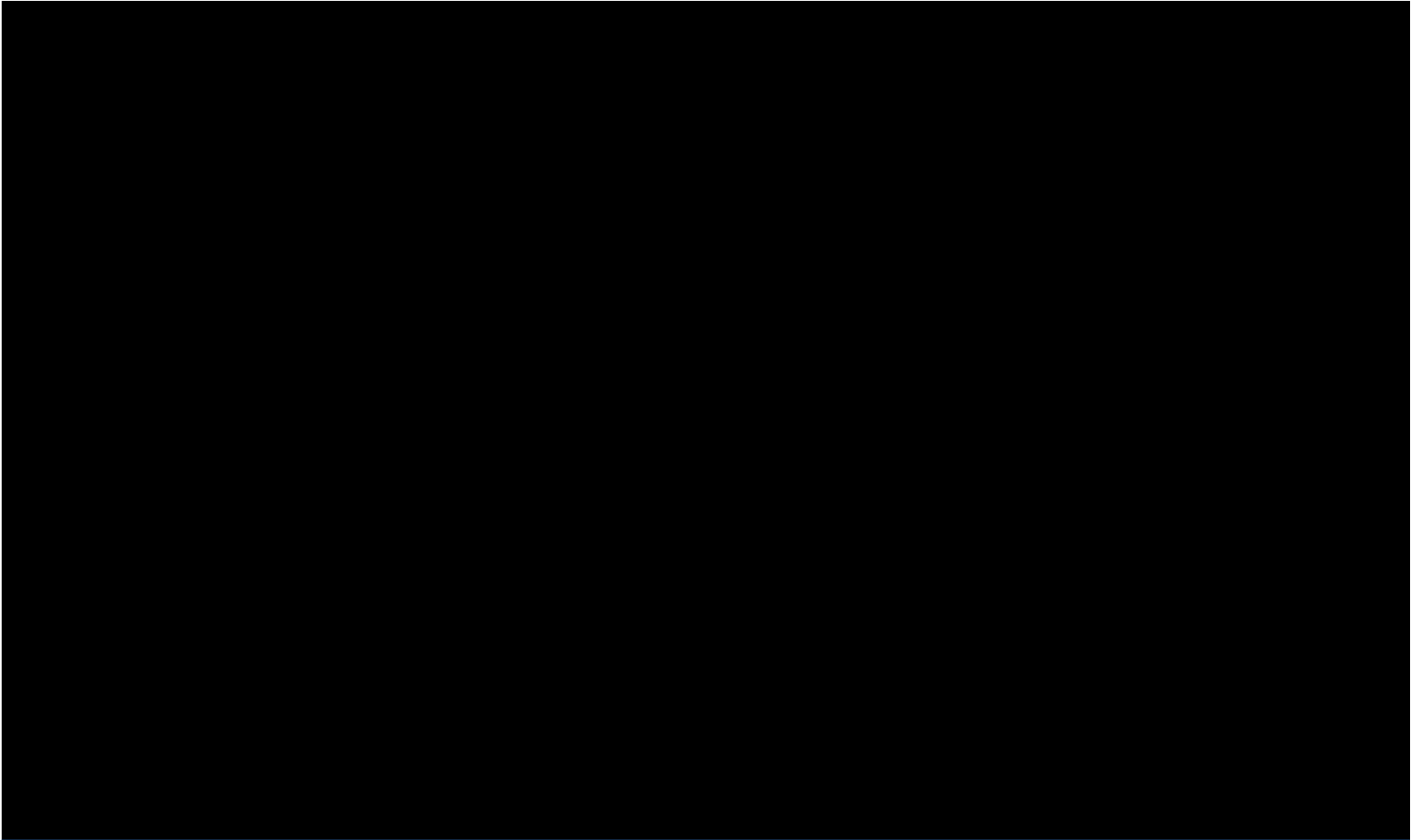


TÉCNICA DE PALEO EN KAYAK



Técnica de paleo en piragüismo de aguas tranquilas
<https://youtu.be/iAWjDf4naxg>

TÉCNICA DE PALEO EN KAYAK



Eiric Veras Larsen Technique
<https://youtu.be/IrsSYyuu8j0>

ANÁLISIS CUANTITATIVO DE LA TÉCNICA DE PALEO EN KAYAK

TECNICA KAYAK. HOJA DE VALORACION. CRITERIOS DE PUNTUACION

POSICION INICIAL

MAXIMA TORSION

- 0 puntos: Cuando los hombros se encuentren en línea de 90° con la línea de avance.
- 1 punto: Cuando los hombros formen un ángulo de 15° a 20° con la línea de avance.
- 2 puntos: Cuando los hombros formen un ángulo de 45° con la línea de avance.
- 3 puntos: Cuando podamos ver claramente la espalda o pecho del palista y existe avance de la cadera del mismo lado.

ATAQUE

MANTENER LA TORSION DEL TRONCO AL INTRODUCIR LA PALA EN EL AGUA

La puntuación máxima de este apartado es igual a la conseguida en el de posición inicial, restando puntos en función de la pérdida de torsión.

- 0 puntos: Cuando los hombros están alineados y forman 90° con la línea de avance.
- 2 puntos menos: Cuando el tronco tiene 20° menos de torsión que con respecto a la posición inicial.
- 1 punto menos: Cuando el tronco tiene 10° menos de torsión que con respecto a la posición inicial.

Misma puntuación

Cuando el tronco se encuentra con la misma torsión que durante la posición inicial.

NOTA: Cuando la torsión inicial es poca, prevalece el criterio de no existencia del parámetro (puntuación cero).

ENTRADA DE LA HOJA LO MAS ADELANTE POSIBLE EN UN ANGULO DE 45°

- 0 puntos: Cuando la entrada se produce a la altura de la rodilla, y la pala formando 90° o más con la superficie del agua.
- 1 punto: Cuando la pala entra entre el pie y la rodilla.
- 2 puntos: Cuando la pala entre a la altura de los pies.
- 3 puntos: Cuando la pala entre por delante de los pies y formando un ángulo de 45° con la superficie del agua.

BRAZO DE TRACCION EXTENDIDO

- 0 puntos: Cuando el codo tiene una flexión de 90°.
- 1 punto: Cuando el codo tiene una flexión de 110°.
- 2 puntos: Cuando el codo tiene una flexión de 140°.
- 3 puntos: Cuando el codo se encuentra extendido entre 170° y 175°.

PALA SIN CHAPOTEAR DURANTE EL ATAQUE

- 0 puntos: Cuando la pala salpica al palista y no entra completamente.
- 1 punto: Cuando la pala salpica al palista o la pala no entra completamente.

- 2 puntos: Cuando la pala chapotea ligeramente mojando la embarcación, pero no al palista.
- 3 puntos: Cuando la pala no chapotea.

TRACCION

MANO DE EMPUJE A LA ALTURA DE LOS OJOS DURANTE LA TRACCION

- 0 puntos: Cuando la mano de empuje realiza todo su recorrido durante la tracción por encima de la cabeza o por debajo del cuello.
- 1 punto: Cuando la mano de empuje realiza de forma oscilante su recorrido, pero siempre entre el borde superior de la cabeza y la base del cuello.
- 2 puntos: Cuando la mano empieza a la altura de los ojos, pero termina por debajo y nunca por debajo de la base del cuello.
- Cuando la mano se mantiene en el mismo plano, dentro de los límites marcados en el punto anterior y el avance de la mano se debe a la torsión del tronco y no por la extensión del codo.
- 3 puntos: Cuando la mano de empuje se mantiene a la altura de los ojos y el avance de la mano se debe a la torsión del tronco y no por la extensión del codo.

SALIDA DE LA PALA

LA SALIDA DE LA PALA COMIENZA A LA ALTURA DE LA CADERA

- 0 puntos: Cuando la mano de tracción comienza la salida a la altura de la rodilla.
- 1 punto: Cuando la mano de tracción comienza la salida por detrás de la bañera de la piragua.
- 2 puntos: Cuando la mano de tracción comienza la salida por detrás de la cadera o a medio muslo.
- 3 puntos: Cuando la mano de tracción comienza la salida a la altura de la cadera o ligeramente por delante de ella, en el tercio posterior del muslo.

ELEVACION DEL CODO HASTA LA ALTURA DEL HOMBRO

- 0 puntos: El codo se encuentra muy bajo y completamente pegado al cuerpo.
- 1 punto: El codo se encuentra muy bajo, pero separado del cuerpo.
- 2 puntos: El codo se encuentra ligeramente por encima o por debajo de la posición de referencia de la hoja de comprobación.
- 3 puntos: El codo se encuentra ligeramente por debajo del hombro, tal y como se muestra en la hoja de comprobación.

ASPECTOS GENERALES DEL PALEO

PALEO RITMICO Y CONTINUO

- 0 puntos: Existen paradas y tiempos muertos durante las diferentes fases del ciclo del paleo. Ejemplo: palea a trones, existen paradas en la fase de la salida y de la tracción, muy acentuadas, aparecen pérdidas de apoyo, existe falta de deslizamiento y frenajes.
- 1 punto: Las paradas y tiempos muertos durante el paleo se presentan de forma continuada, pero no constante. Estas paradas se producen durante la tracción.
- 2 puntos: Las paradas y tiempos muertos durante el paleo se presentan de forma esporádica. Estas paradas se producen durante la salida de la pala del agua.
- 3 puntos: No se producen paradas ni tiempos muertos durante ninguna de las fases del paleo.

PALEO SIMETRICO

- 0 puntos: Existe una asimetría total entre la palada derecha y la izquierda. De tal manera que tanto la amplitud de la palada como las trayectorias de la pala, mano, codo y hombros difieren totalmente.
- 1 punto: La asimetría sólo se produce en la amplitud de la palada, de forma muy clara. La palada derecha es distinta que la palada izquierda.
- 2 puntos: La asimetría sólo se produce en las trayectorias de la pala, mano, codo y hombros, pero se mantiene una amplitud de palada semejante entre lado izquierdo y derecho.
- 3 puntos: Cuando la simetría entre ambos lados es total.

AUSENCIA DE CABECEOS Y DE BANDAZOS DURANTE EL DESPLAZAMIENTO DE LA EMBARCACION Este apartado puntúa negativo y debe restarse de la puntuación total

- 0 puntos: No existen cabeceos ni bandazos laterales durante el desplazamiento de la embarcación.
- 1 punto: El desplazamiento del barco se produce con cabeceos o existe serpiente exagerado.
- 2 puntos: El desplazamiento del barco se realiza con bandazos laterales.
- 3 puntos: Existe cabeceo y bandazos laterales de la embarcación.

ANÁLISIS CUANTITATIVO DE LA TÉCNICA DE PALEO EN KAYAK

HOJA DE VALORACION TECNICA KAYAK

1.º POSICION INICIAL (Ataque aéreo)

A - Máxima torsión.

				A
0	1	2	3	

2.º COMIENZO ATAQUE ACUATICO

- A - Mantener torsión tronco.
 B - Extensión brazo.
 C - Entrada hoja en el agua lo más adelante posible en ángulo de 45º.
 D - Pala sin chapotear durante el ataque.

				A
				B
				C
				D
0	1	2	3	

3.º FINAL ATAQUE ACUATICO Y COMIENZO TRACCION

4.º DESARROLLO DE LA TRACCION

A - Mantener mano de empuje a la altura de la vista.

				A
0	1	2	3	

5.º COMIENZO EXTRACCION

A - Realizar extracción de la pala en el tercio posterior del muslo (135º).

				A
0	1	2	3	

6.º FINAL EXTRACCION

7.º ELEVACION DE LA PALA

A - Elevación del codo hasta la altura del hombro.

				A
0	1	2	3	

8.º PALEO RITMICO Y CONTINUO

A - Páleo rítmico y continuo.

				A
0	1	2	3	

9.º DESLIZAMIENTO DEL KAYAK

A - Ausencia de bandazos y cabeceo en el kayak.

				A
0	1	2	3	

10.º PALEO SIMETRICO

A - Páleo simétrico.

				A
0	1	2	3	

Suma = Simetría

--	--	--	--	--

Quando observamos al palista de perfil

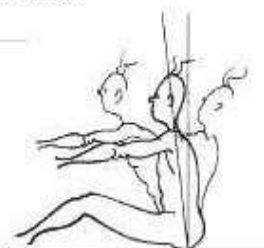


1. La posición de la cabeza

- ☐ Adelantada
- ☐ Recta
- ☐ Atrasada

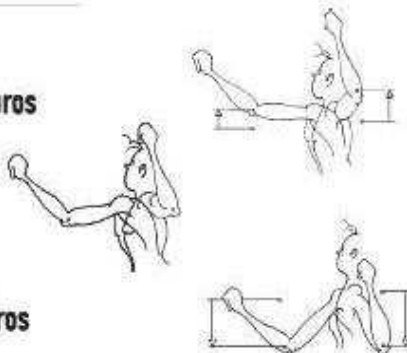
2. La posición del tronco

- ☐ Adelantado
- ☐ Un pelín adelantado
- ☐ Atrasado

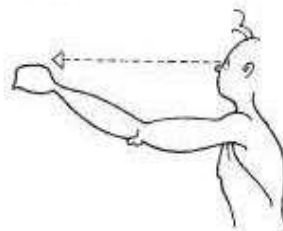


3. La altura de los codos

- ☐ Por encima de los hombros
- ☐ A la altura del hombro
- ☐ Por debajo de los hombros

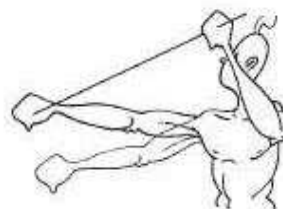


En posición de ataque



4. La mano de adelante

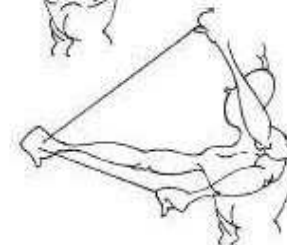
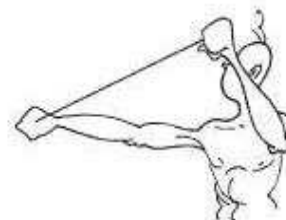
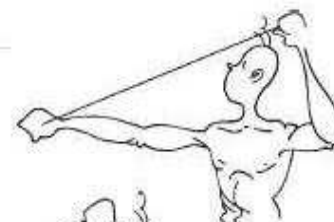
- ☐ A la altura de los ojos



- ☐ Por debajo de los ojos

5. La mano de atrás

- ☐ Por encima de la vista
- ☐ Delante de la vista
- ☐ Por debajo de la vista



ANÁLISIS CUALITATIVO DE LA TÉCNICA DE PALEO EN KAYAK

En posición de tracción

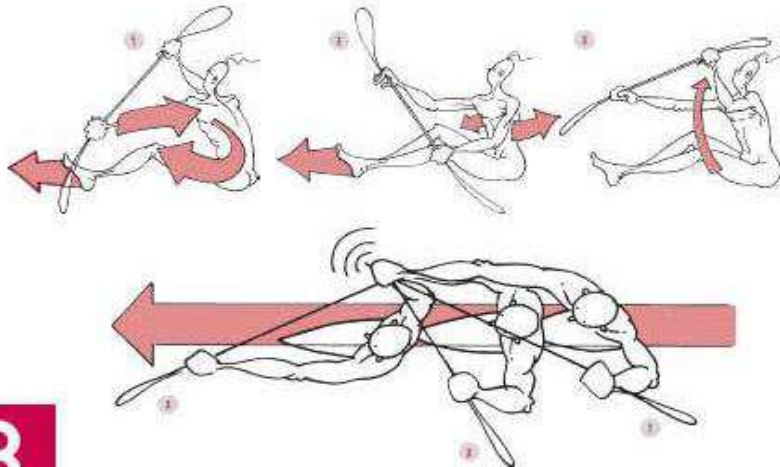
6.

- ☐ Me agarro con la pala en el agua para desplazar el kayak
- ☐ Desplazo la pala por el agua y el kayak no avanza



7.

- ☐ Agarro en el agua con la pala y transmito la fuerza por todo el cuerpo desde el pie, empujando con fuerza
- ☐ No utilizo las piernas para transmitir la fuerza de tronco y brazos

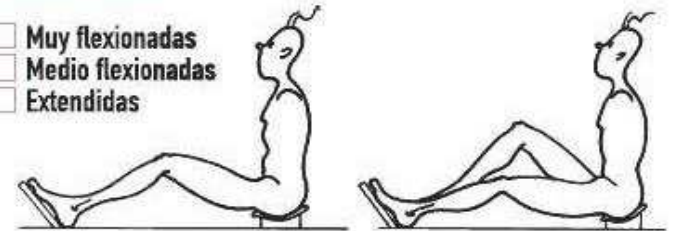


8. Cuando termino la tracción inicio la salida de la pala

- ☐ Con la mano delante del cuerpo
- ☐ Con la mano detrás del cuerpo

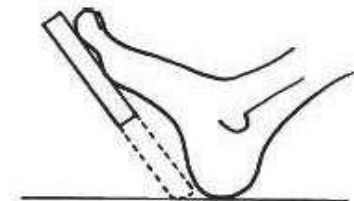
9. Las piernas están

- ☐ Muy flexionadas
- ☐ Medio flexionadas
- ☐ Extendidas



10.

- ☐ Apoyo el talón en el fondo del casco y sobre el reposapiés el metatarso
- ☐ No apoyo bien

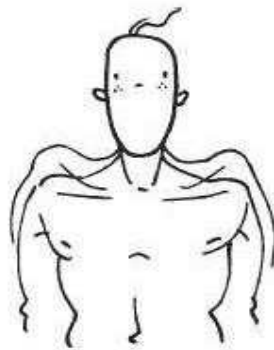
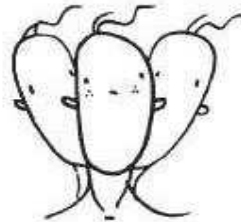


ANÁLISIS CUALITATIVO DE LA TÉCNICA DE PALEO EN KAYAK

Cuando observamos al palista de frente

1. La cabeza la sitúo

- ☐ Ladeada a la derecha
- ☐ En el centro
- ☐ Ladeada a la izquierda

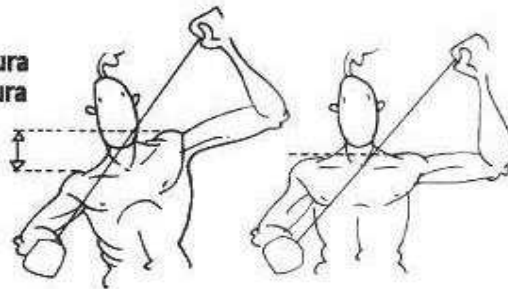


2. Los hombros los llevo

- ☐ En su posición natural
- ☐ Elevados

3. Los hombros

- ☐ A la misma altura
- ☐ A diferente altura

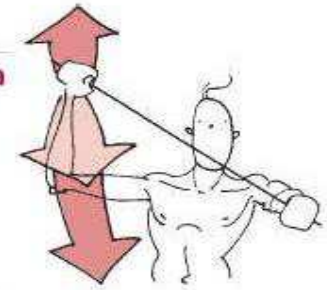


5

En posición de ataque

4. La mano de atrás lleva una trayectoria acompañando al tronco

- ☐ Ascendente
- ☐ Recta
- ☐ Descendente



5. El tronco

- ☐ Torsiona bloqueando el hombro y lanzando la mano adelante
- ☐ No bloquea y lanza la mano adelante dejando el tronco atrás

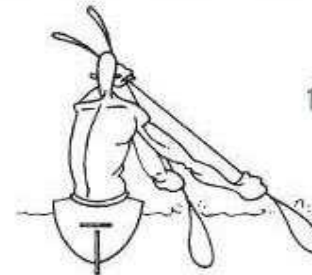


Los hombros trabajan en bloque con el tronco

Cuando observamos al palista de espaldas

1. La salida de la hoja de la pala

- ☐ Próxima al kayak
- ☐ Muy alejada del kayak

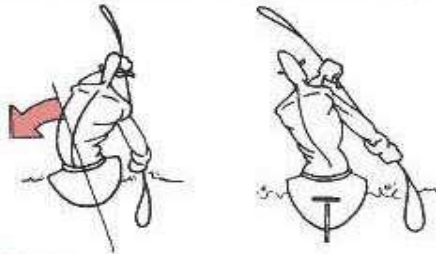


6

ANÁLISIS CUALITATIVO DE LA TÉCNICA DE PALEO EN KAYAK

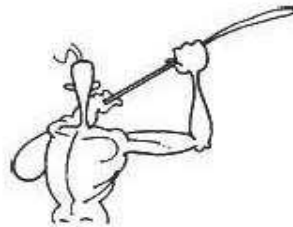
2. Cuando tracciono

- ☐ Mantengo el cuerpo recto y el kayak estable
- ☐ Flexiono el tronco hacia la pala del agua
- ☐ Flexiono el tronco hacia el lado contrario para tirar de la pala

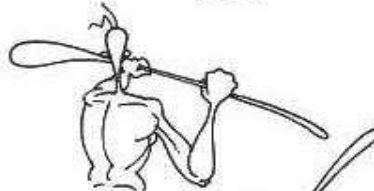


En posición de ataque

- 3.
- ☐ Mantengo el codo y la mano formando un ángulo de 90°



- ☐ Mantengo el codo bajo



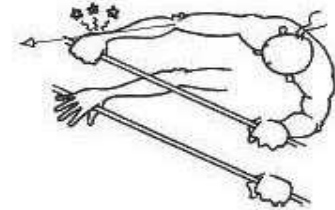
- ☐ Mantengo la mano junto a la cabeza



Debemos corregir algunos defectos

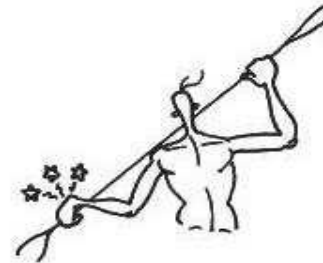
Empujar con la mano

- ☐ Abierta
- ☐ Cerrada



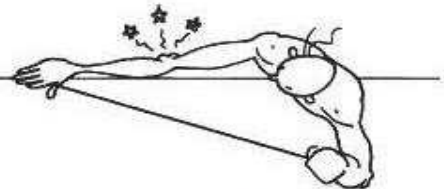
Sacar la hoja con la muñeca

- ☐ Recta
- ☐ Flexionada



Al estirar el brazo adelante

- ☐ Lo dejo extendido
- ☐ Lo hiperextendiendo



Estas fichas de corrección de la técnica de paleo tienen como objetivo fijar unos patrones en la categoría infantil. No vamos a cuantificar cada gesto, sino determinar si es correcto o incorrecto. Proponemos un patrón básico y muy visual en el que el infantil pueda identificarse y comprender los fundamentos de la técnica. Estas fichas son un documento para el entrenador y el polista que se lleva a casa el análisis de su técnica junto al modelo correcto. De esta forma el polista, solo o con otros compañeros, podrá seguir evaluándose y perfeccionando sus gestos.

Han sido elaboradas por el equipo de entrenadores de la Federación Madrileña bajo la dirección de P. Valcárces y J. Gómez. Esperamos sirvan para desarrollar este componente tan determinante en el posterior rendimiento del piragüista.

F.M.P.

8



PALESTA _____
 FECHA DE NACIMIENTO _____ CLUB _____
 ENTRENADOR _____

MODIFICACIÓN DE LA TÉCNICA EN EMBARCACIONES RECREATIVAS

- La técnica de paleo recreativo **es más flexible**, no se busca la eficiencia como en competición.
- **La posición en el kayak recreativo es diferente:** El centro de gravedad del piragüista está más bajo que el kayakista de competición (más estabilidad aunque pérdida de ataque en la entrada de la pala al agua).
- **La pala** empleada en recreación es plana y de plástico, persigue la recreación no la velocidad y eficacia.
- La **carencia de reposapiés** en kayaks recreativos (autovaciabiles), impiden reproducir la técnica de paleo de competición.



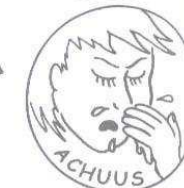
MANIOBRAS DE CONDUCCIÓN

- Paleo atrás.
- Circular delante.
- Circular detrás (retropalada).
- Control dinámico.
- Control delante (maniobra estática).
- Control detrás (maniobra estática).
- Timón de popa (maniobra estática).
- Tracción lateral.

MANIOBRAS DE CONDUCCIÓN

ANTES DE EMPEZAR:

- **Practicar en seco, fuera del agua.**
- **La mano de control ha de estar SIEMPRE FIJA.**
- **La parte propulsora de la hoja es siempre la activa excepto:**
 - Paleo atrás.
 - Frenado.
 - Apoyo bajo.



PALEO ATRÁS

- **Girar el tronco** hacia un lado y situar la pala en la parte de popa.
- Utilización del **dorso de la hoja** como parte activa.
- Palada de detrás hacia delante, de popa-proa.
- Uso de esta técnica de forma enérgica para frenar.
- No hundir la pala más de lo necesario para no perder el equilibrio.



PALADA CIRCULAR DELANTE

- Palada con la **parte activa de la hoja**.
- **Movimiento circular de la pala** en el agua.
- Implicación del tronco para conseguir:
 - La **máxima separación de la hoja activa** de la embarcación como eje de giro.
- Palada de delante-atrás (proa-popa).



RETROPALADA CIRCULAR DETRÁS

- Palada con la **parte dorsal de la pala**.
- Movimiento circular de la pala en el agua.
- Implicación del tronco para conseguir:
 - La **máxima separación de la hoja activa** de la embarcación como eje de giro.
- Palada de atrás-delante (popa-proa).



GIRO SOBRE EL EJE VERTICAL

PALADA CIRCULAR DELANTE



RETROPALADA CIRCULAR DETRÁS



GIRO EN EL EJE
VERTICAL 360°

CONTROL DELANTE

GIRO HACIA DELANTE:

- Colocar la hoja lo más adelantada posible.
- La parte activa de la hoja “mira” hacia la embarcación.
- Acción similar a “mirar la hora” o “taparse del sol”.
- Movimiento de “J” de la pala.



CONTROL DESBORDANTE

GIRO HACIA DELANTE

- Es un control realizado con la hoja del lado contrario.
- La parte propulsora de la hoja realiza la acción de “timonear”.
- Es necesaria una **torsión máxima del tronco**.
- Para completar el giro puede terminar en una palada circular.



TIMÓN DE POPA



Uso de la pala como timón

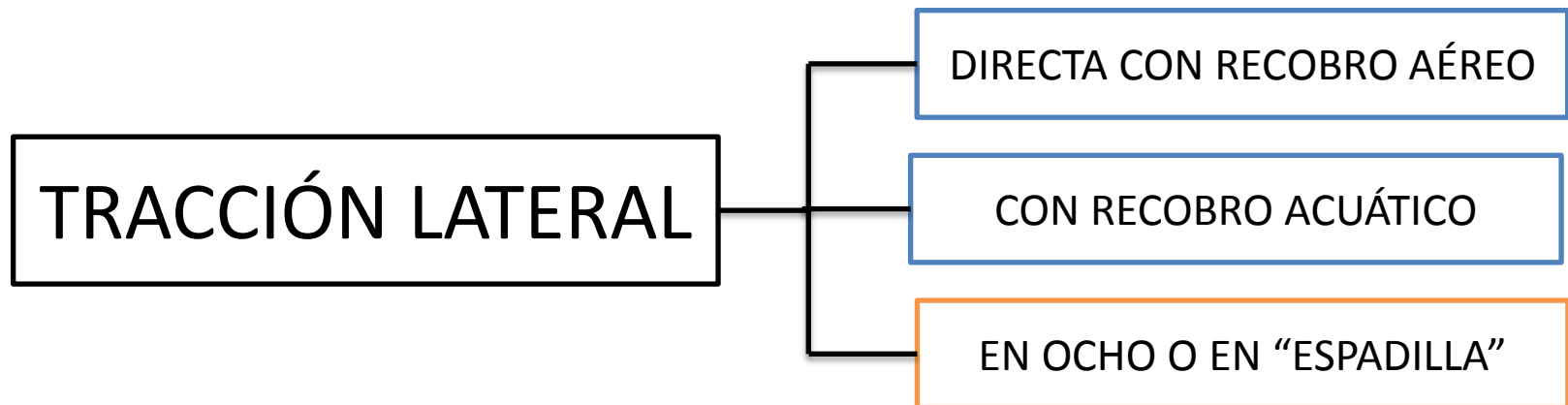
TIMÓN DE POPA



Uso de la pala como timón

TRACCIÓN LATERAL

Maniobra de propulsión activa encaminada a conseguir un desplazamiento lateral de la embarcación.



En todas las tracciones laterales:

- Máxima verticalidad de la pala.
- Torsión del tronco hacia el lado del paleo.
- Tracción hacia la cadera.
- Trabajo de la mano de control y mantenerla fija.

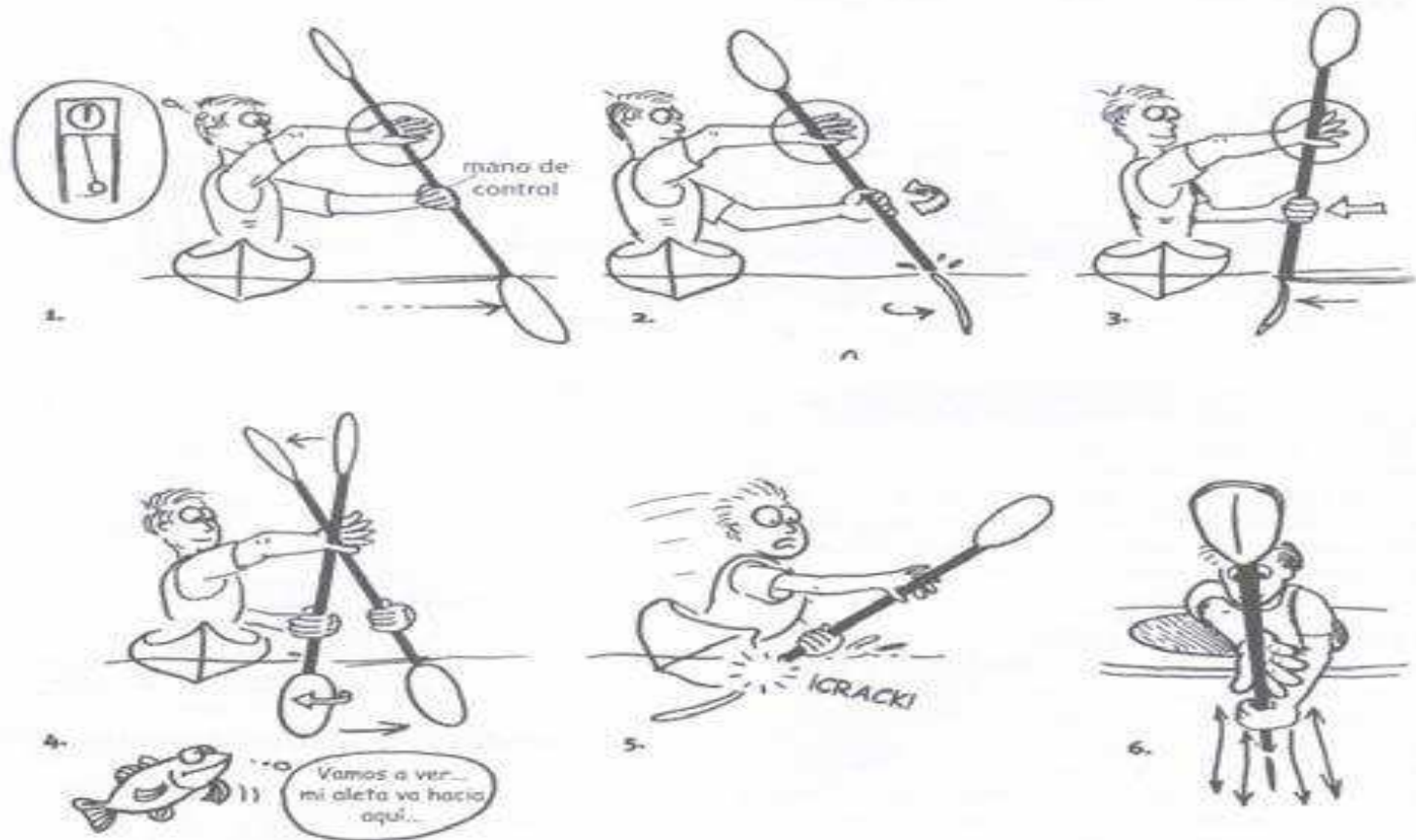
TRACCIÓN LATERAL DIRECTA CON RECOBRO AÉREO



- Máxima verticalidad de la pala.
- Torsión del tronco hacia el lado del paleo.

- Elevar la pala para realizar el recobro.
- Tracción hacia la cadera.
- Trabajo de la mano de control

TRACCIÓN LATERAL CON RECOBRO ACUÁTICO



Girar la hoja activa para cortar el agua en el recobro.

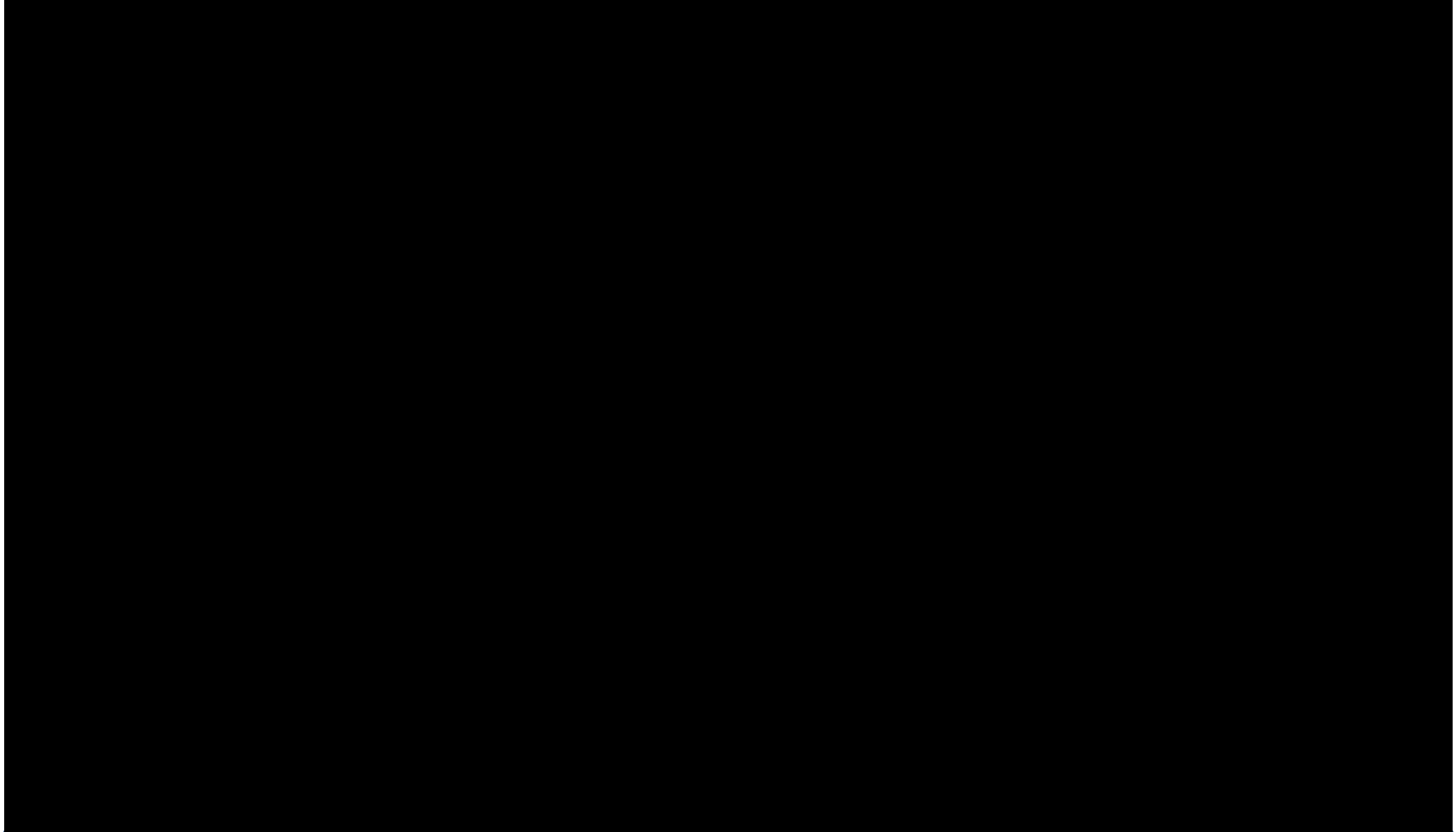
TRACCIÓN LATERAL EN OCHO O EN “ESPADILLA”



- Máxima verticalidad de la pala.
- Torsión del tronco hacia el lado del paleo.
- Trabajo importante de muñecas, sobre todo de la mano de control.

- Tracción continua en forma de 8.
- Tracción hacia la cadera.
- Trabajo de la mano de control

MANIOBRAS DE CONDUCCIÓN



Maniobras básicas en piragüismo

<https://www.youtube.com/watch?v=GkbrrovceQ>