



Curso Rolamento

Módulos ACA “Kayak Rolling”

Público alvo:

Para remadores já com experiência, que desejam aprender essa técnica tão cobiçada de auto-resgate!

Objetivo:

Dividir em partes e praticar técnicas de rolamento como o “C” e o Varredura, além de técnicas groenlandesas e sua progressão.

Local:

Marina Pier 44 www.pier44.com.br - Represa de Atibainha, Nazaré Paulista, a 70 km de SP.

Duração:

1 dia, das 9:00 as 17:00

Pré-requisito:

Curso Técnicas Avançadas e Resgate (nível 3) ou nível equivalente. Saber tirar a saia e sair do barco capotado.

Próximos Cursos:

Navegação e Resgates Avançados
Correntes
Kayak surf

Equipamento:

Neoprene e máscara ou clip de nariz

Programa:

- Ajuste do caiaque
- Posição segura para evitar lesão
- Etapas do rolamento: golpe de quadril, controle do remo sobre a água
- Movimento do corpo no rolamento “C” e varredura
- Progressão e técnicas groenlandesas de rolamento, como o Standard e Butterfly Roll (terminados para trás), Chest e Reverse Sweep Roll (terminados pra frente) e rolamento de mão

Inclui:

Equipamento (caiaque, remo, saia, colete)
Certificado ACA módulo Kayak Rolling



Valor:

R\$ 350,00 à vista ou 3 x R\$ 124,00

Aventureiro programado tem desconto!

10% de desconto para reservas com até 2 semanas de antecedência

5% de desconto para reservas com até 1 semana de antecedência