



## RIDING A HOLE

*Il modo migliore per venirne fuori é buttarsi dentro*

I buchi, o ritorni, rappresentano alcune delle situazioni idrodinamiche che creano più difficoltà perché, oltre ad una tecnica adeguata, richiedono al canoista di **superare la "paura del buco"**.

Lo stage permette di apprendere tutte le tecniche e le dinamiche necessarie per affrontare i buchi; vengono inoltre proposti esercizi progressivi per **prendere confidenza e familiarità** con i riccioli, ritorni e buchi, trasformando "la paura del buco" in gioco.

**DATA:** 10-11 giugno 2017

### **CONTENUTI:**

- Idrodinamica del ritorno
- Colpi necessari per la affrontare i ritorni
- Tecniche di superamento
- Tecniche di side surf (rimanere dentro il buco)
- Tecniche per uscire dal buco
- Basi del gioco all'interno dei rulli
- Analisi teorica del lavoro fatto in acqua
- Analisi video del lavoro fatto in acqua

**LIVELLO:** canoisti intermedi/avanzati

**COSTO:** 160 €



Chi ascolta dimentica,  
chi vede ricorda,  
*chi fa capisce*  
(Confucio)



## **FFWS – I WORKSHOP DI FREE FLOW**

I Free Flow Workshop (**FFWS**) sono veri e propri stage pensati per **approfondire specifici argomenti** della tecnica e della pratica del kayak.

**COME:** Gli argomenti vengono trattati in **modo progressivo e graduale** partendo (a seconda delle necessità) da una introduzione teorica, una parte in acqua piatta e infine una parte in acqua mosca. Una parte considerevole dei workshop è infatti dedicata ad esercizi pratici in modo da sperimentare personalmente quanto si sta imparando perché **“solo chi fa capisce”**.

I **FFWS** si concludono con l'analisi teorica delle attività effettuate. Per alcuni stage è prevista anche l'analisi video del lavoro fatto in acqua.

**DURATA:** circa 10 ore di lezione in totale, generalmente durante un week end con inizio lezioni il sabato dopo pranzo e termine la domenica nel tardo pomeriggio.

**DOVE:** presso la base della scuola in Val Pellice. Su richiesta, e, previa verifica dello staff di Free Flow, alcuni degli stage possono anche essere svolti in altri luoghi.

**QUANDO:** nelle date previste sul calendario delle attività di Free Flow. Su richiesta, anche in altre date, al raggiungimento del numero di persone minimo.

**NB:** I **FFWS** sono attivati con un minimo di 6 partecipanti.

E' possibile pernottare (in tenda o camper) presso la base di Free Flow oppure in stanza presso uno dei numerosi B&B o agriturismi presenti nelle vicinanze.