



THE ART OF BOOF

Non sbuffare, booffa...

Il boof è la manovra che consente di accelerare la propulsione del kayak.

Per questo motivo è **utile per superare i ritorni, per affrontare i gradini, i salti e le cascate** nel modo più efficace.

E' pertanto un colpo che deve far parte del **bagaglio tecnico di ogni canoista evoluto**.

Lo stage permette di **conoscere e stabilizzare** i fondamentali della tecnica legati a questa manovra.

DATA: 13-14 maggio 2017

CONTENUTI:

- Teoria del boof
- Esercizi propedeutici per il boof
- Applicazione e perfezionamento del colpo spinta in acqua piatta
- Applicazione e perfezionamento del boof in situazioni variabili in fiume
- 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.