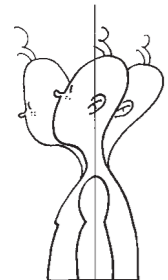


Cuando observamos al palista de perfil

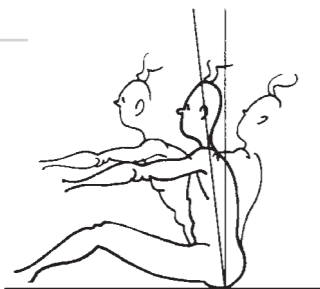


1. La posición de la cabeza

- Adelantada
- Recta
- Atrasada

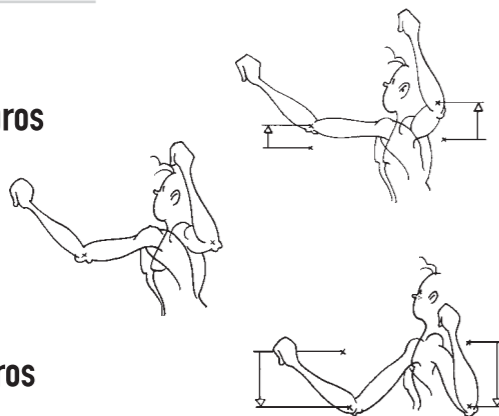
2. La posición del tronco

- Adelantado
- Un pelín adelantado
- Atrasado

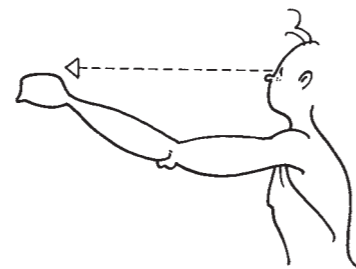


3. La altura de los codos

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

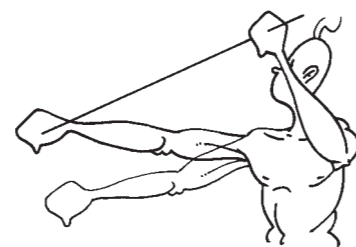


En posición de ataque



4. La mano de adelante

- A la altura de los ojos



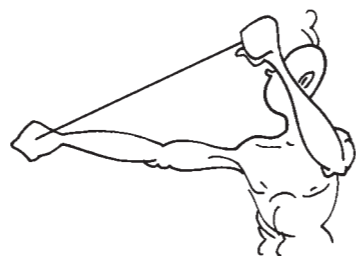
- Por debajo de los ojos

5. La mano de atrás

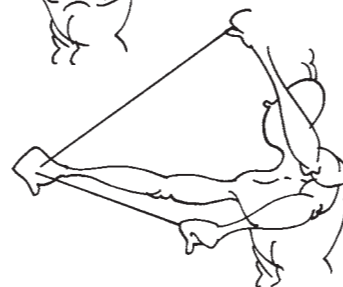
- Por encima de la vista



- Delante de la vista



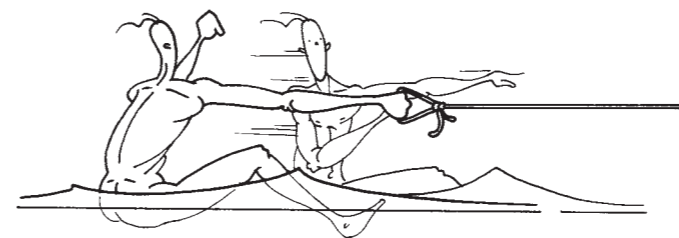
- Por debajo de la vista



En posición de tracción

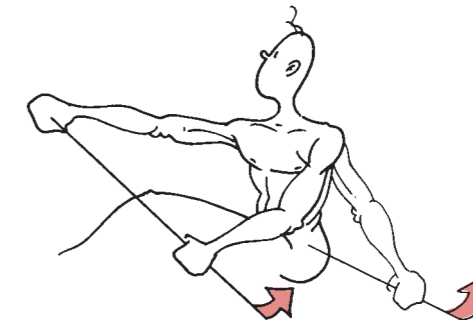
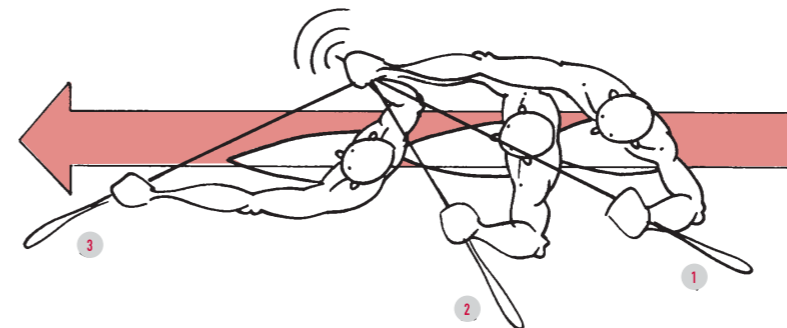
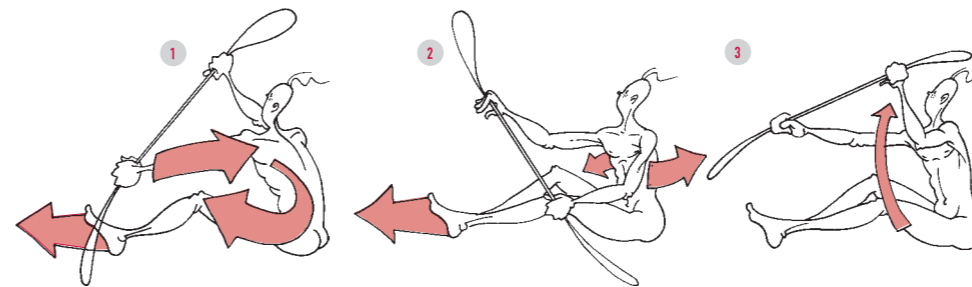
6.

- 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

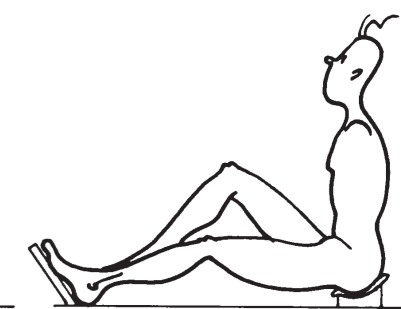


8. Cuando termino la tracción inicio la salida de la pala

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

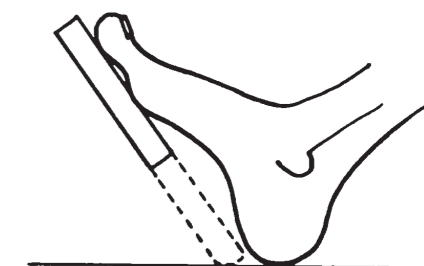
9. Las piernas están

- Muy flexionadas
- Medio flexionadas
- Extendidas



10.

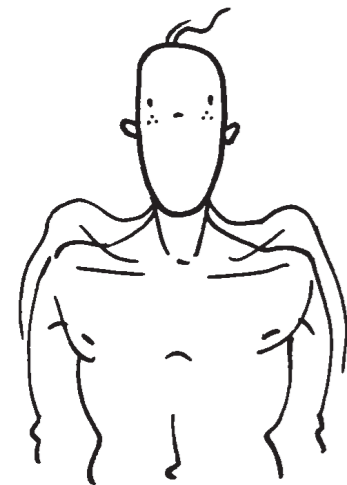
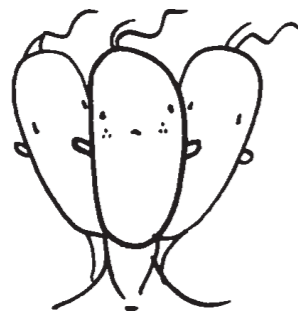
- Apoyo el talón en el fondo del casco y sobre el reposapiés el metatarso
- No apoyo bien



Cuando observamos al palista de frente

1. La cabeza la sitúo

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

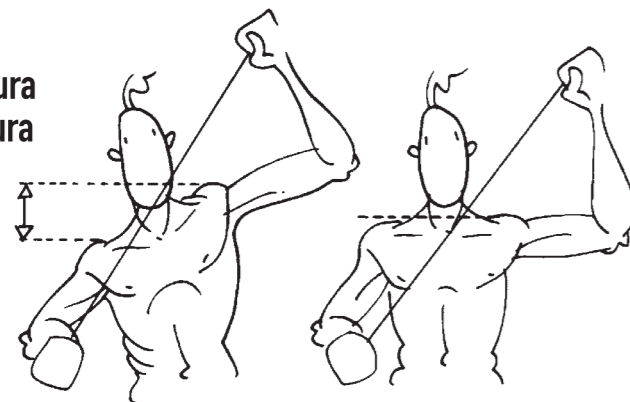


2. Los hombros los llevo

- En su posición natural
- Elevados

3. Los hombros

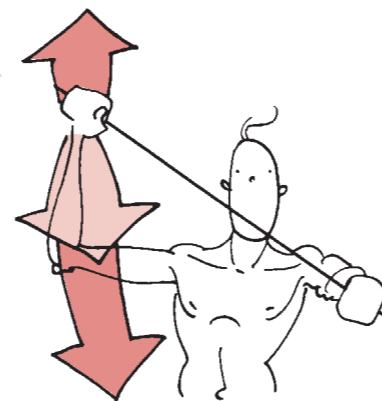
- A la misma altura
- A diferente altura



En posición de ataque

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

- Ascendente
- Recta
- Descendente



5. El tronco

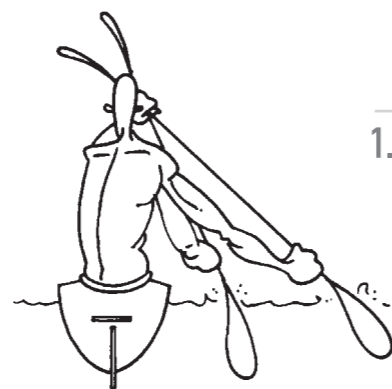
- Torsiona bloqueando el hombro y lanzando la mano adelante
- No bloquea y lanzo la mano adelante dejando el tronco atrás



Los hombros trabajan en bloque con el tronco

Cuando observamos al palista de espaldas

6

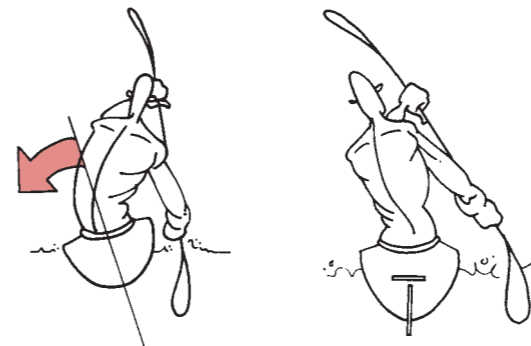


1. La salida de la hoja de la pala

- Próxima al kayak
- Muy alejada del kayak

2. Cuando tracciono

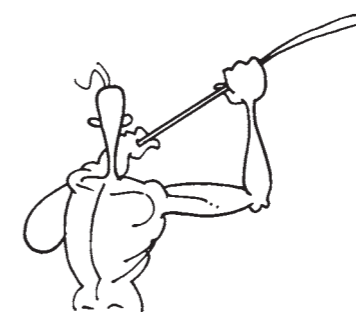
- Mantengo el cuerpo recto y el kayak estable
- Flexiono el tronco hacia la pala del agua
- Flexiono el tronco hacia el lado contrario para tirar de la pala



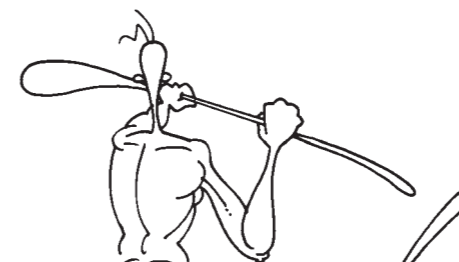
En posición de ataque

3.

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



- Mantengo el codo bajo



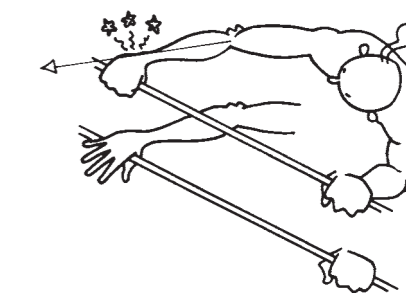
- Mantengo la mano junto a la cabeza



Debemos corregir algunos defectos

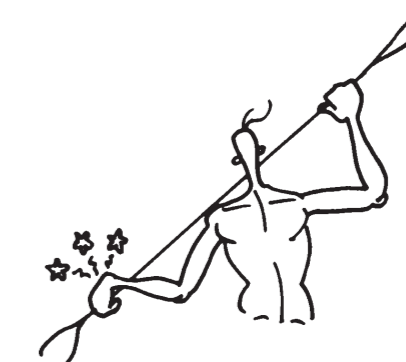
Empujar con la mano

- Abierta
- Cerrada



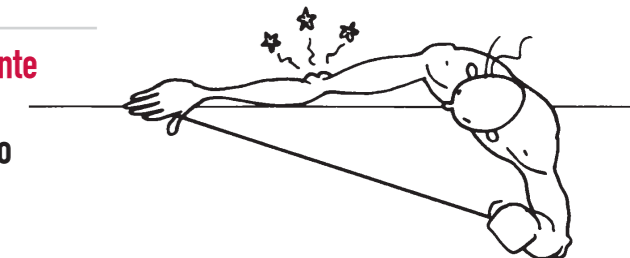
Sacar la hoja con la muñeca

- Recta
- Flexionada



Al estirar el brazo adelante

- Lo deajo extendido
- Lo hiperextendido



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 palista que se lleva a casa el análisis de su técnica junto al modelo correcto. De esta forma el palista, 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. Valcárcel y J. Gómez. Esperamos sirvan para desarrollar este componente tan determinante en el posterior rendimiento del piragüista.

F.M.P.

8



PALISTA
 FECHA DE NACIMIENTO CLUB.....
 ENTRENADOR

5

7