



Nivell M

M.8. Maniobra 360°



OBJECTIU

Que l'alumne sàpiga realitza la maniobra 360°.

PROCEDIMENT

Repasar breument la virada en rodó i l virada per avant i explicar en que consisteix la maniobra del 360°: una virada per proa i una per popa.

EXERCICI

Al mar, se l'indicarà a l'alumne que cada cop que senti el xiulet haurà de realitzar una virada per proa i un altre per popa lo més ràpid possible. Al següent xiulet la farà virant cap a la mura contraria.

AVALUACIÓ

Un cop finalitzat l'exercici avaluarem si l'alumne ha estat capaç de realitzar la maniobra adequadament cada cop que l'instructor ha xiulat.