



Nivell A

A.18. Sortir/entrar amb trencant



OBJECTIU

Que l'alumne aprengui les tècniques que ens ajudaran a sortir i entrar de platja amb trencant.

PROCEDIMENT

Per sortir amb trencant: explicarem a l'alumne que sempre hem de procurar encarar-nos a les onades ja que així el patí fa la funció de "tallar la onada", en canvi, si ens agafa de través a la onada, tenim més possibilitats de que la força d'aquesta sens emporti i, fins i tot, que ens bolqui.

Per a entrar amb trencant: al igual que al sortir procurarem entrar amb el patí totalment perpendicular de popa a les onades (per que no ens pugui agafar de costat). Si ens ve una onada gran hem de posar els peus entre bancades per frenar el patí i deixar passar la onada. A molt males podem agafar-nos de la barra escotera i tirar-nos a l'aigua per mantenir el patí pla i anar-lo frenant.

EXERCICI

A terra mostrarem a l'alumne com faríem les maniobres explicades en el procediment.

A mar, si hi ha trencant (no massa fort), posarem en pràctica tot lo explicat.

AVALUACIÓ

S'avaluarà que l'alumne aprengui les tècniques per a sortir/entrar amb trencant.