



Nivell A

A.7. Mantenir un casc fora de l'aigua



OBJECTIU

Volem aconseguir que l'alumne sigui capaç de mantenir una estona un casc fora de l'aigua.

PROCEDIMENT

A terra en un dia en que faci un vent suficient per que s'escori el patí amb rumb de través. Farem que l'alumne, des de terra, s'acostumi a mantenir el casc aixecat a base de modificar el caçat de la vela.

EXERCICI

A mar farem que l'alumne intenti mantenir el màxim de temps el casc de sobrevent fora de l'aigua, amb el moviment del seu cos a sobrevent i sotavent, i amb el caçat de la vela.

AVALUACIÓ

Avaluarem si l'alumne es capaç, amb facilitat, de mantenir una bona estona el casc fora de l'aigua.