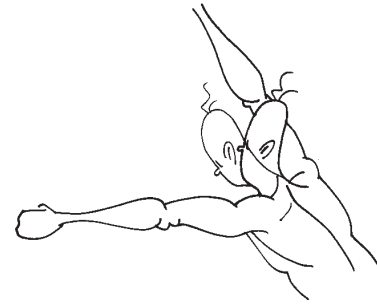


## Cuando observamos al canoista de perfil



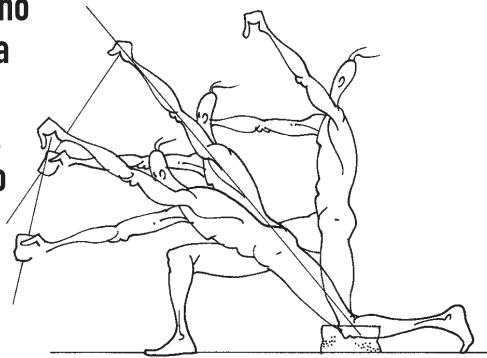
### 1. La posición de la cabeza

- Mirada al frente
- Mirando la canoa

## En posición de ataque

### 2. Alineación de las articulaciones

- Rodilla de apoyo, cadera, hombro y muñeca del brazo de gobierno alineados a 45° sobre la canoa
- La línea rodilla de apoyo, cadera y hombro está vertical
- La línea cadera, hombro, codo y muñeca se tumba sobre la canoa

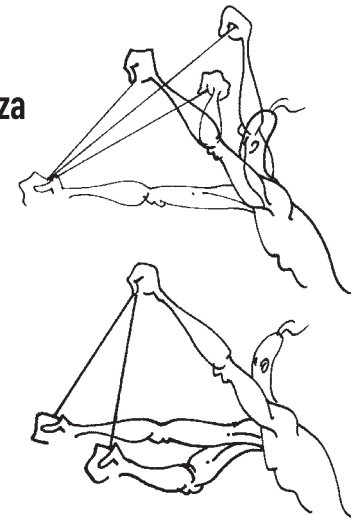


1

2

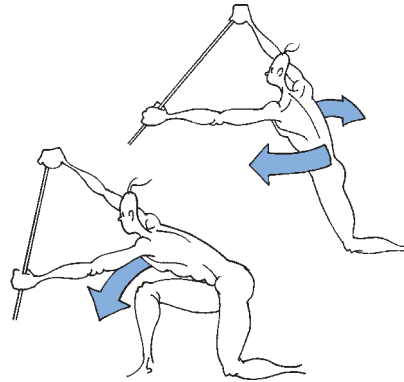
### 3. El brazo de gobierno (de atrás)

- Semiextendido delante de la cabeza
- Por detrás de la cabeza
- Flexionado



### El brazo de arrastre (de adelante)

- Extendido horizontal
- Flexionado



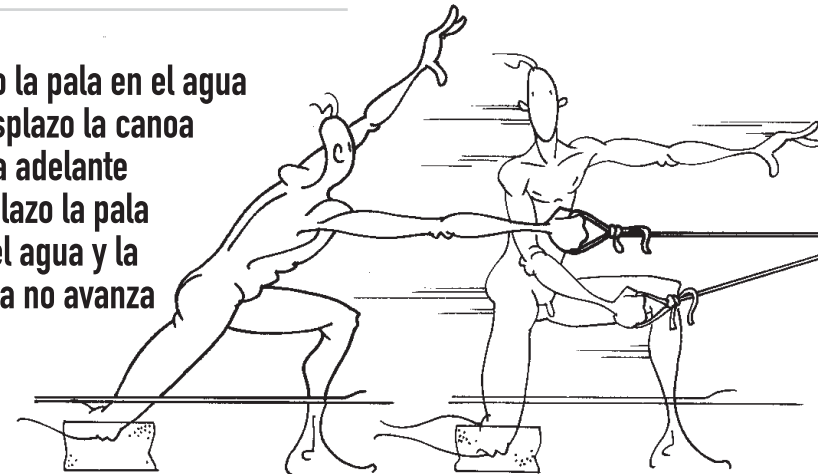
### 4. El tronco

- Torsiona hacia el brazo de arrastre manteniendo la alineación
- Flexiona hacia el brazo de arrastre rompiendo la alineación

## En posición de tracción

### 5.

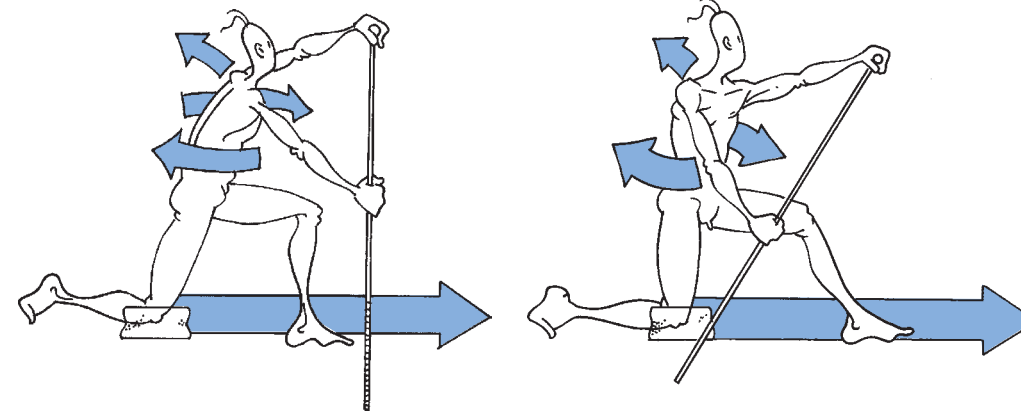
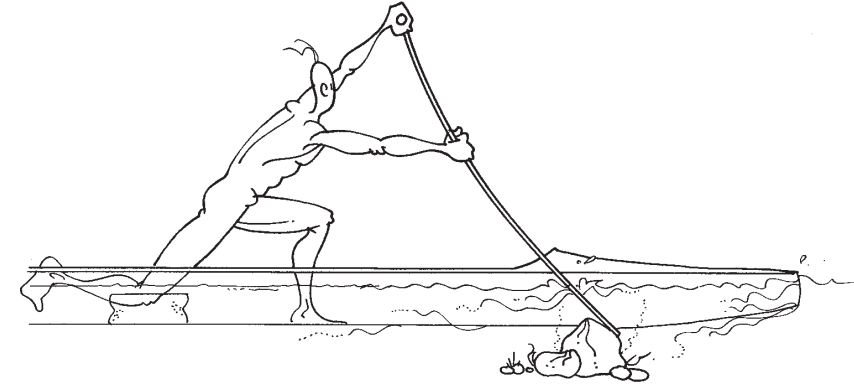
- Clavo la pala en el agua y desplazo la canoa hacia adelante
- Desplazo la pala por el agua y la canoa no avanza



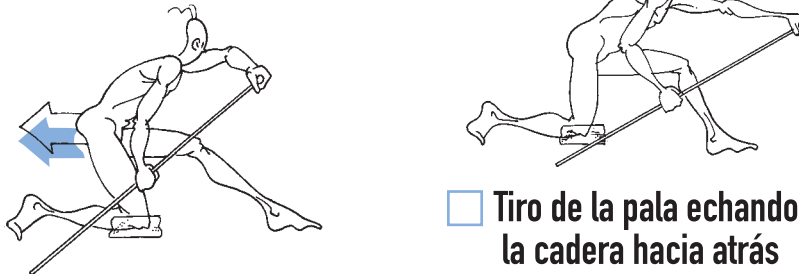
3

### 6.

- Una vez clavada la pala elevo el tronco y lo torsiono para lanzar la canoa adelante mediante la presión de los pies y la rodilla de apoyo



- Una vez clavada la pala tiro sólo con los brazos de la pala hacia atrás



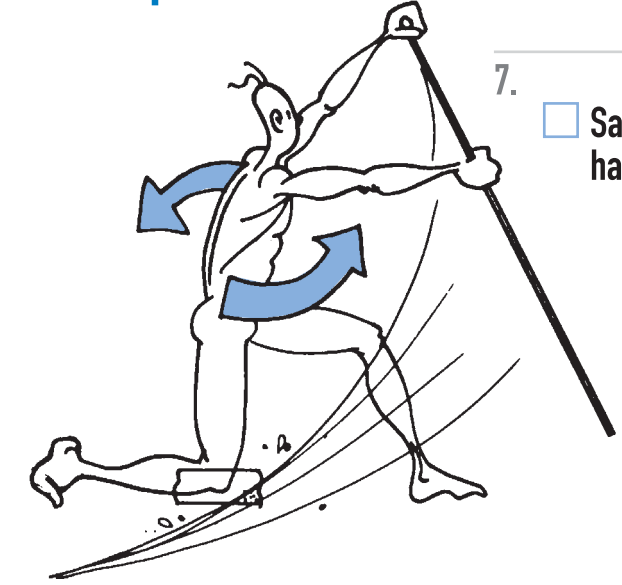
- Tiro de la pala echando la cadera hacia atrás

4



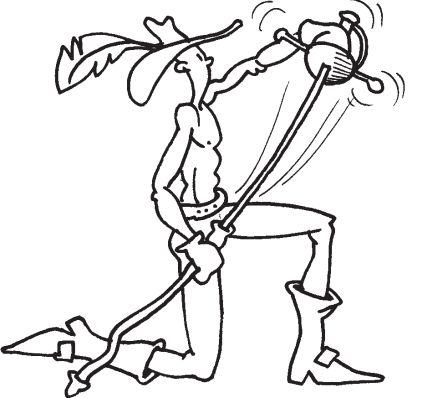
- Saco la pala hacia atrás salpicando
- Saco la pala lateral repaleando atrás

## En posición de extracción



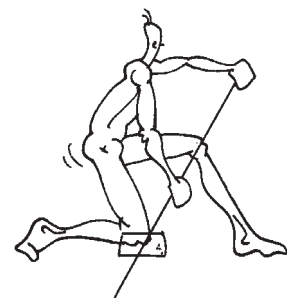
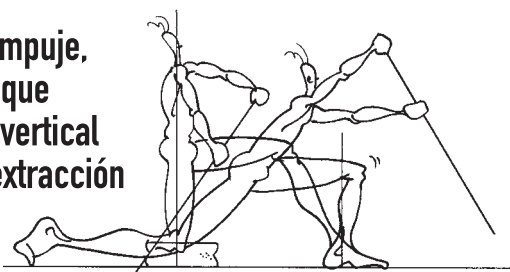
- Saco la pala del agua torsionando hacia el brazo de gobierno

- Saco la pala limpiamente, como una espada, siguiendo la línea de la canoa



### 3. Las piernas

- La rodilla delantera, la de empuje, pasa de la vertical en el ataque y la pierna de apoyo acaba vertical en el final de la tracción y extracción



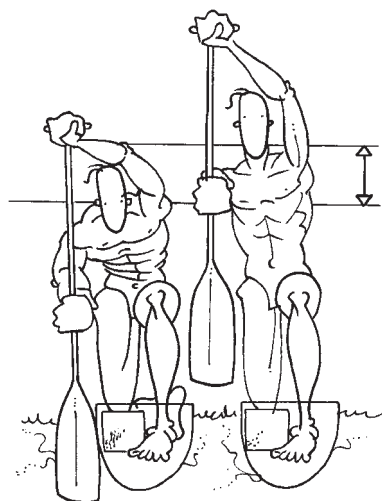
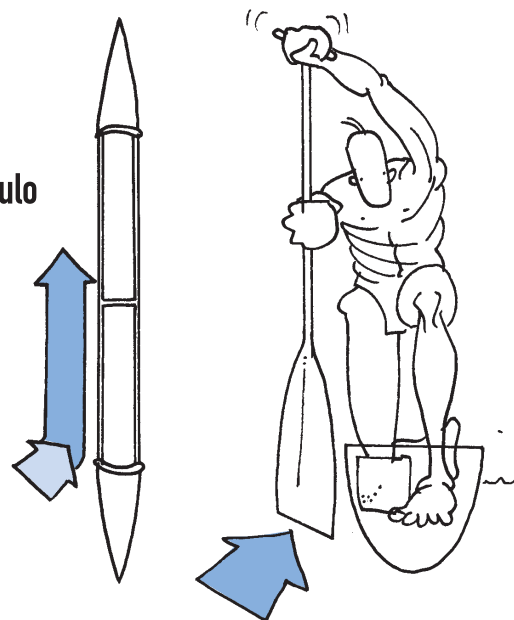
- La pierna de apoyo la flexiono sobre el talón

- La rodilla delantera se echa sobre la canoa



### 3. Para repalear

- Ataco con la pala en ángulo correcto
- Ataco con la pala en ángulo golpeando el barco

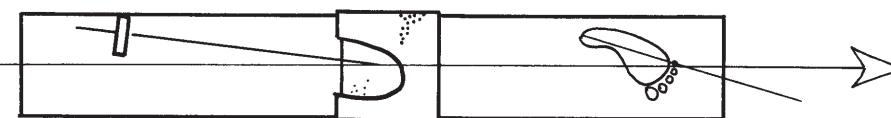


### 3. El palista

- Se extiende y flexiona como un fuelle manteniendo la verticalidad y sin transmitir botes a la canoa
- Pierde la verticalidad
- Transmite botes a la canoa

### Posición en la rejilla

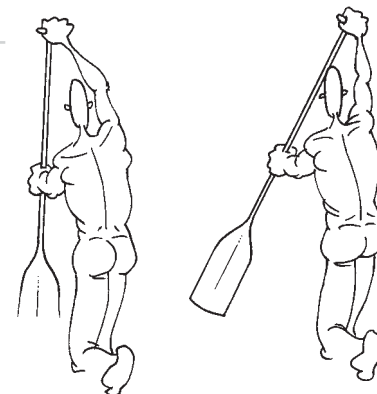
- Los tres apoyos proporcionan una base que equilibra el canoista
- Los apoyos perjudican el equilibrio del canoista



## Cuando observamos al canoista de espaldas

### 1. La pala

- Debe ir perpendicular al agua
- La llevo oblicua al agua



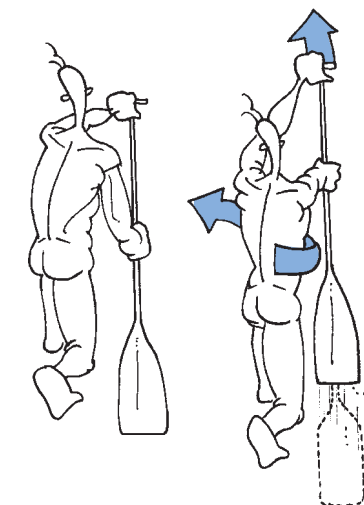
### 2. El tronco

- Recto
- Flexionado lateralmente

### En posición de extracción

#### 3.

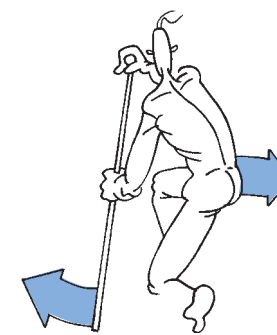
- La pala sale del agua hacia arriba mediante la torsión del tronco y elevación de los brazos siguiendo la línea de la canoa



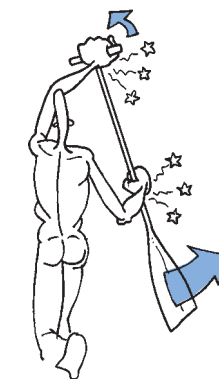
- La pala sale del agua de canto hacia fuera perdiendo la línea de la canoa

#### 4.

- El repaleo atrás provoca la flexión lateral al lado contrario. No se debe repalear atrás



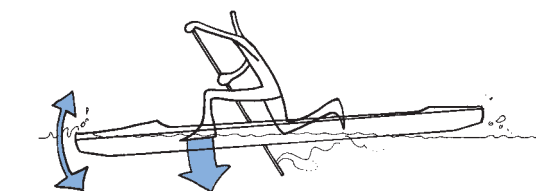
## Debemos corregir algunos defectos



No iniciar la tracción con la muñeca flexionada



Cuidado con las muñecas en los repaleos atrás



No golpear con el pie de adelante provocando cabeceras

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.

8

F.M.P.



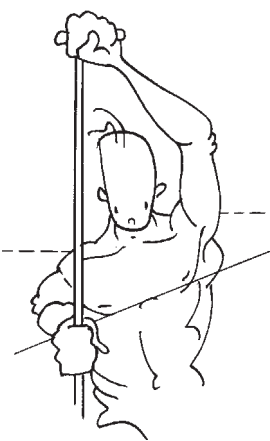
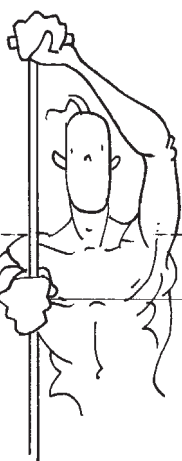
CANOISTA.....  
FECHA DE NACIMIENTO..... CLUB.....  
ENTRENADOR.....

### 3. Las piernas

## Cuando observamos al canoista de frente

### 1. La cabeza

- Mirando de frente
- Mirando a la canoa



### 2. Los hombros

- Alineados, pectorales rectos
- Inclinados, pectorales inclinados

5

6

7