

La Canoa



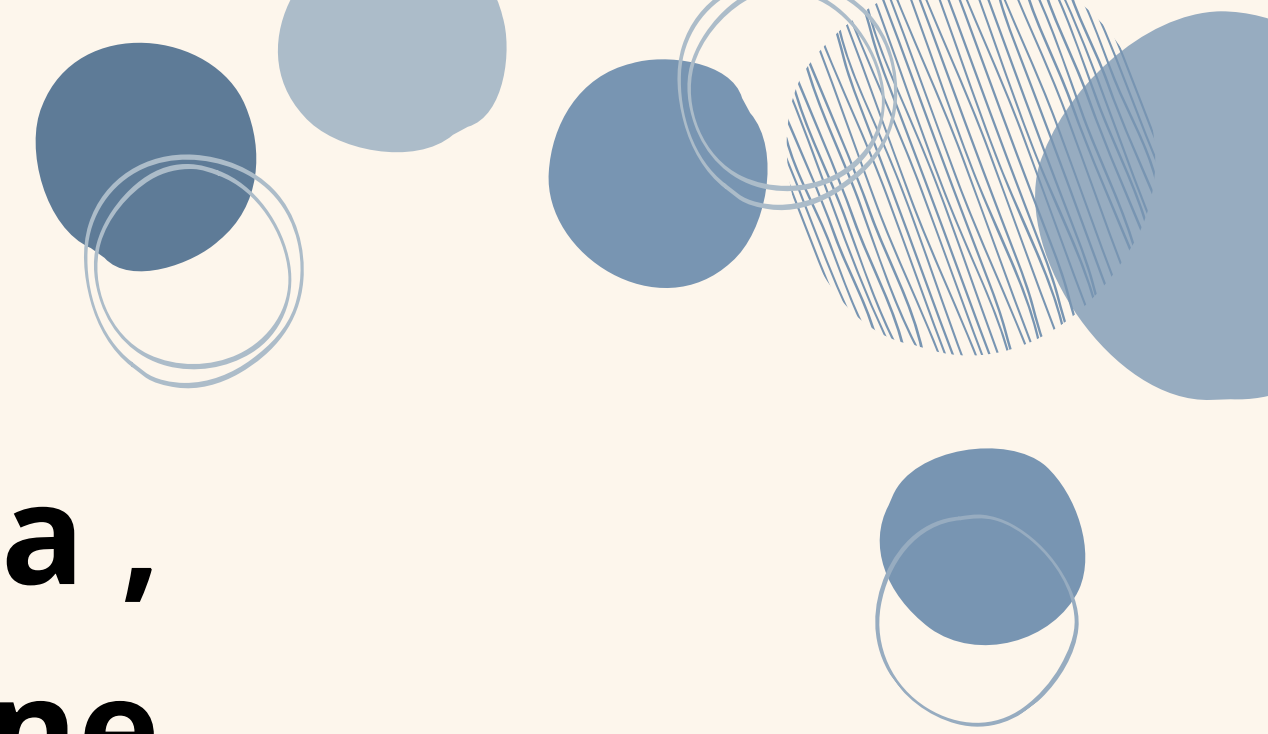
Dove nasce??

nasce nel Regno Unito nella metà del 19 secolo.

**MacGregor inventó Il ROB ROY e inizió a viaggiare
rendendo Così la canoa un'attività sportiva. Infine
venne praticato anche alle olimpiadi nel 1936 a Berlino**



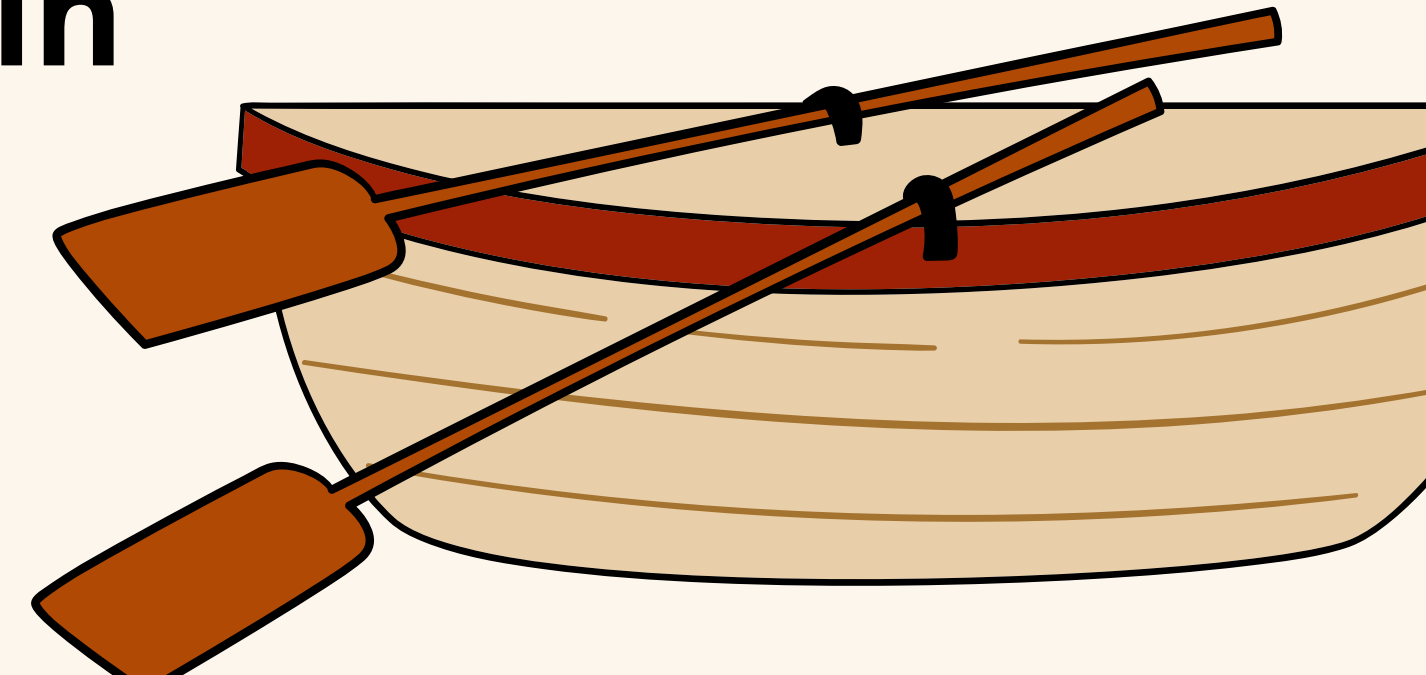
canoa canadese:



**è aperta sopra , si usa una sola pala ,
si rema in ginocchio o seduti e viene
utilizzata per escursioni e turismo fluviale**

Kayak:

**si usano due pale e viene usato in
ambito sportivo e marino**



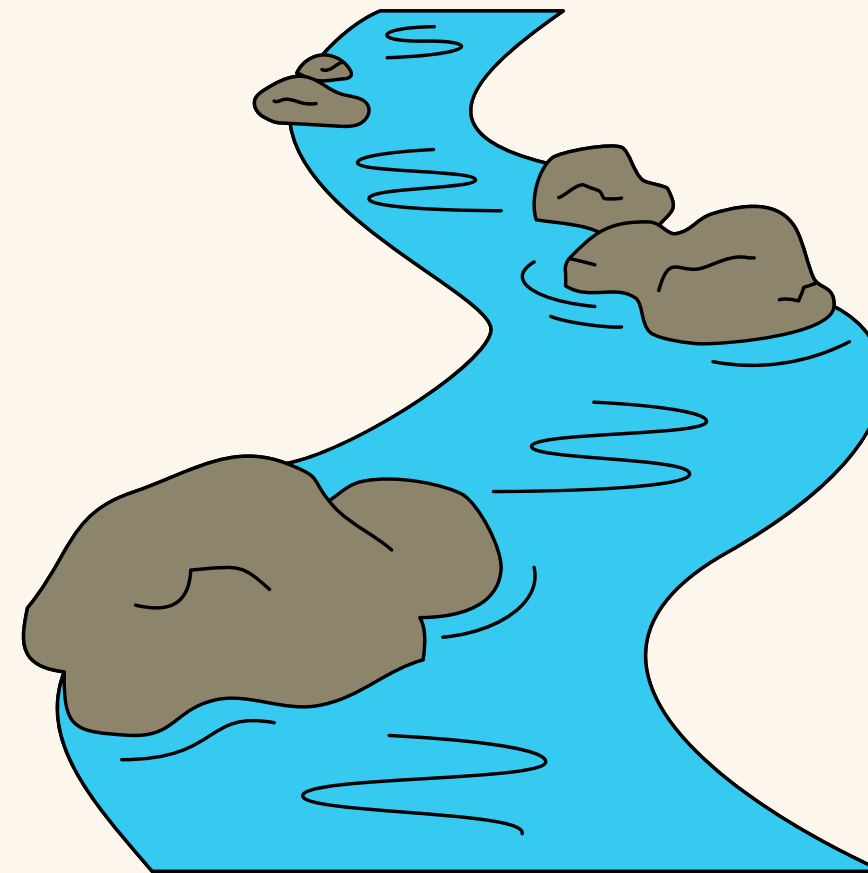
Dove si pratica???

fiumi

laghi

mare

bacini artificiali



BENEFICI

**rafforza le braccia , le spalle , la schiena,
migliora l'equilibrio e la coordinazione e
favorisce il contatto con la natura**



DISCIPLINE SPORTIVE :

Canoa velocità= gare su distanze

slalom=con Percorsi

discesa fluviale= si scende lungo la corrente

canoa polo=con la palla

dragon boat= di squadra

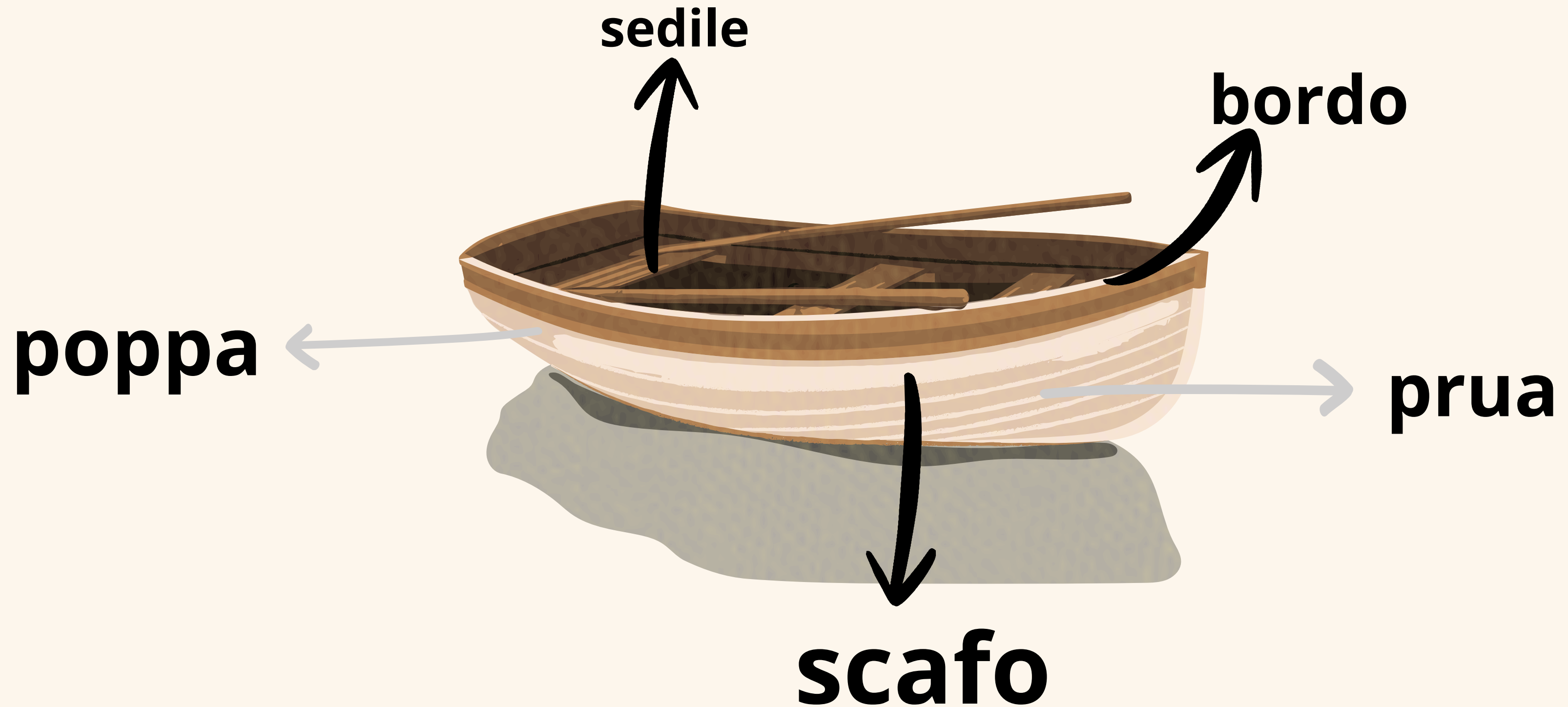
COME SONO COSTRUITE LE CANOE OGGI:

fibra di vetro
fibra di carbonio

kevlar
plastica



le parti principali



Abbigliamento =

giubbotto salvagente

muta termica

pantaloni impermeabili

scarpe d'acqua

guanti o cappellino