Come strutturare le lezioni in piscina

- **Prima lezione**
  1) Per tutte e due i gruppi: illustrare canoa e pagaia (la pagaia sarà poi data la seconda lezione)
  2) Dividere i ragazzi in due gruppi:
     uno in vasca piccola seguiti da Russel e verifica da parte nostra dell'acquaticità
     uno in vasca grande seguito da canoa e procedere con il programma
     UN ISTRUTTORE O DUE DEVONO ESSERE IN ACQUA IN CANOA PER DIMOSTRARE LE PROVE
- **Tutte le lezioni**
  3) Entrare in canoa a secco e poi in acqua
  4) Cercare la posizione comoda seduti in canoa
  5) **Cercare di non far rovesciare il canoista fin tanto che non si ha la conoscenza della sua reazione**
  6) Prova di stabilità sulla canoa con una mano salda sul bordo vasca(rollio) con istruttore in acqua
  7) Prova di stabilità staccandosi dal bordo vasca con istruttore in acqua vicino al canoista
  8) Avanzare la canoa con le due mani contemporaneamente e poi alternando le mani Dx/sx
  9) Fermarsi, retrocedere e girare la canoa utilizzando le mani
  10) Utilizzo della pagaia (**dalla seconda lezione**)
  11) Eventuale passaggio attraverso le paline (**dalla seconda lezione**)

  GIOCHI IN ACQUA: 10 minuti finali per lezione

  12) lancio della palla e suo recupero o lancio della palla ad un compagno che la deve restituire
  13) Recupero oggetti disseminati in piscina (chi ne recupera di più vince)
  14) Traino con la canoa di un compagno che si aggrappa alla maniglia di coda (se esiste)
  15) Traino di un compagno sulla coperta della canoa
  16) Coricarsi prono **(a pancia in giù**) sulla canoa rovesciata e cercare di avanzare la canoa con le mani
  17) Trasporto oggetti da un lato al lato opposto della piscina - lato corto (raccolta a bordo vasca oggetti) vince il primo arrivato. Tutti i canoisti eseguono il gioco contemporaneamente.
  18) altri

Non tutti i giochi si fanno nella prima lezione ma vanno distribuiti/ripetuti nelle varie lezioni