



ISCRIZIONE CORSO

Il sottoscritto Nome: _____ Cognome: _____ Tel: _____

Chiedo di partecipare al corso sotto contrassegnato. Dichiaro di conoscere ed accettare il programma del corso, così come riportato anche sul presente modulo, e sollevo xkite da ogni e qualsiasi responsabilità per danni provocati a terzi o a me medesimo che si dovessero verificare in conseguenza della mia partecipazione all'attività.

- Test Day Corso Base Corso di Partenza e Navigazione Lezione avanzata

Data

Firma

Persona da contattare in caso di emergenza: Nome: _____ Tel. _____

PROGRAMMA DELLE LEZIONI

- _____ _____ Controllo del kite allo zenith
- _____ _____ Controllo del kite a bordo finestra
- _____ _____ Atterraggio e decollo del kite a bordo finestra e relativi segnali
- _____ _____ Controllo della potenza, uso del depower
- _____ _____ Rilancio del kite dall'acqua
- _____ _____ Esercizi di simulazione di partenza
- _____ _____ Uso dello sgancio di sicurezza e manovra di recupero del kite

- _____ _____ Norme di sicurezza e prevenzione, conoscere lo spot, saper valutare il vento
- _____ _____ Saper armare il kite: collegamento delle linee, terminologia
- _____ _____ Conoscere il comportamento del kite: finestra del vento
- _____ _____ Uso dei 5 metodi di sicurezza
- _____ _____ Riconoscere le andature: poppa, lasco, bolina. Sopravvento e sottovento.
- _____ _____ Regolamento della pratica del kitesurf e precedenza
- _____ _____ Preparazione al body drag

- _____ _____ Gestione del kite allo zenith
- _____ _____ Andatura in body drag: lasco su entrambe le mura
- _____ _____ Andatura in body drag: traverso/bolina su entrambe le mura
- _____ _____ Esercizi di recupero della tavola
- _____ _____ Esercizi di equilibrio con la tavola ai piedi

- _____ _____ Tecnica di partenza e navigazione: gestione del kite
- _____ _____ Tecnica di partenza e navigazione: gestione del corpo e della tavola

- _____ _____ Esercizi di partenza in entrambe le direzioni
- _____ _____ Piccoli bordi su entrambe le mura

- _____ _____ Andatura controllata su entrambe le mura
- _____ _____ Controllo della tavola, andatura al traverso/bolina

- _____ _____ Verifica finale