

# Lezione

## SUP per principianti

Questa lezione si rivolge ai neofiti che non hanno ancora mai messo piede su un SUP, permettendo loro di vivere le prime esperienze e introducendoli alle tecniche di base. Chi invece ha già qualche nozione impara le basi per riuscire a pagaiare in modo efficace.

### Condizioni quadro

- Durata della lezione: 90 minuti
- Età: giovani e adulti
- Livello di apprendimento: principianti

### Obiettivi di apprendimento

- Imparare a posizionarsi sulla tavola e a remare
- Applicare il «forward stroke»
- Applicare i cambiamenti di direzione
- Fare le prime esperienze divertendosi e in tutta sicurezza

### Dove si trovano i contenuti

- [Materiale](#)
- [Pianificazione di tour](#)
- [Posizioni](#)
- [Tecniche](#)
- [Esercizi](#)

### Osservazioni/preparazione

- La lezione inizia sulla terraferma con un'introduzione per spiegare i principi di base. Si entra poi in acqua per eseguire gli esercizi pratici.
- Utilizzare le tavole adatte ai principianti, di una lunghezza di circa 10'-11'6" (305-353 cm) e di una larghezza di ca. 32" (81 cm). Volume di circa 240 litri. Le tavole di dimensioni ancora più grandi si adattano ancora meglio agli esordienti.
- Controllare la pressione delle tavole gonfiabili. Una pressione insufficiente rende il compito più difficile. Se si utilizzano tavole di tipo diverso, assegnarle in base al peso dei partecipanti.
- I partecipanti devono sapere nuotare. Il [Controllo della sicurezza in acqua CSA](#) dell'upi offre una base ideale. Con questo test, il monitore può valutare se una persona riesce a mettersi in salvo da sola nel caso in cui dovesse cadere in acqua.
- Il responsabile (ad esempio l'insegnante) deve imperativamente chiarire con l'organizzatore (scuola) quali riconoscimenti sono richiesti per chi si occupa della sorveglianza in acqua (vedi [Raccomandazioni della SLRG](#)). Se i monitori sono inesperti devono essere accompagnati da un istruttore SUP formato. Informazioni in merito si possono chiedere nelle scuole o nei negozi specializzati in SUP.
- Si inizia sempre contro vento/corrente.

	Tema/Compito/Esercizio/Forma di gioco	Organizzazione/schizzo/metodo
Introduzione – Basi sulla terraferma	5' <b>Scoperta e preparazione</b> Spiegare gli obiettivi e qualche nozione rudimentale. Conoscere i componenti del gruppo e individuare le insicurezze dei partecipanti. Spiegare le particolarità del luogo e valutare le condizioni attuali (meteo e acqua).	<ul style="list-style-type: none"><li>• Riunire il gruppo in semicerchio sulla terraferma. Tutti guardano il monitore.</li><li>• Se il tempo è incerto, spiegare il comportamento da adottare una volta in acqua, ad esempio spiegando di rimanere compatti durante un temporale e definendo un'uscita di emergenza.</li></ul>
	5' <b>Materiale</b> Spiegare le caratteristiche delle diverse tavole e il loro uso, la funzione della pinna, la regolazione della pagaia e il modo in cui bisogna usare il leash.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Il materiale è disposto per terra in semicerchio. Ogni partecipante si colloca vicino a una tavola e riceve una pagaia e un giubbotto.</li><li>• Nei giorni più caldi, indossare il giubbotto solo prima di entrare in acqua.</li></ul>
	5' <b>Posizione dei piedi sulla tavola e impugnatura della pagaia</b> Introduzione al modo corretto di impugnare la pagaia, al modo di tenere la pagaia con la funzione della pala (angolazione). Dimostrazione della posizione dei piedi e della postura sulla tavola.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dimostrazione su una tavola capovolta (pinna verso l'alto).</li><li>• Per facilitare l'orientamento incollare un adesivo su un lato della pala.</li></ul>
	10' <b>Movimento della pagaia (tecniche di pagaiata)</b> Introduzione alla terminologia, presentare le tecniche di base della pagaiata e le posizioni su terraferma. <ul style="list-style-type: none"><li>• «Sweep stroke» (propulsione circolare)</li><li>• «Forward stroke» (trazione)</li><li>• «Stop stroke»</li><li>• «Reverse stroke» (torsione indietro)</li></ul> Mostrare la posizione in ginocchio dopo l'entrata in acqua e il movimento da eseguire per passare dalla posizione in ginocchio alla posizione verticale.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dimostrazione su una tavola capovolta, i partecipanti applicano quanto mostrato.</li><li>• «Ancorare» la pagaia nell'acqua: la tavola scivola oltre la pagaia, la pagaia non si muove nell'acqua.</li><li>• La tecnica «reverse stroke» è adatta anche per manovrare, ma rallenta il movimento.</li><li>• Per facilitare l'equilibrio volgere lo sguardo lontano.</li></ul>

	Tema/Compito/Esercizio/Forma di gioco	Organizzazione/schizzo/metodo
Parte principale – Stand up!	5' <b>E adesso in acqua</b> Indossare correttamente il giubbotto di salvataggio, stringere tutte le cinghie. Spiegare come e dove entrare nell'acqua e definire un punto di raduno in acqua. I partecipanti entrano tutti insieme in acqua.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passare da ogni partecipante per controllare che il giubbotto non scivoli sul mento.</li> <li>• Sollevare la tavola e afferrarla con la maniglia, la pinna deve essere davanti.</li> </ul>
	5' <b>Entrata in acqua</b> Entrare in acqua in sicurezza e pagaiare in ginocchio fino al punto di raduno.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il monitore entra per primo e aiuta chi ha bisogno.</li> <li>• Orientare la prua della tavola contro corrente/vento.</li> <li>• Immergere completamente la pagaia, afferrare l'oliva quando si pagaia in ginocchio.</li> </ul>
	10' <b>Prime esperienze in ginocchio</b> Testare la stabilità della tavola e acquisire le basi per rientrare a riva anche in caso di cattive condizioni meteo. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dondolare stando in ginocchio per testare la stabilità.</li> <li>• «Sweep stroke» in ginocchio trasferendo il peso all'indietro.</li> <li>• Risalire sulla tavola dall'acqua (manovra di autosalvataggio).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La confusione e gli scontri favoriscono la conoscenza reciproca.</li> <li>• Dondolare la tavola affinché si bagnino le ginocchia.</li> <li>• Eseguire lo «sweep stroke» il più indietro possibile per girare sul posto. Divertimento garantito!</li> </ul>
	5' <b>Stand Up! E primi colpi di pagaia</b> Alzarsi in piedi per la prima volta e fare i primi metri in posizione eretta, abituarsi alla nuova situazione e godersi le sensazioni che regala lo scivolare sull'acqua. Introdurre gli elementi essenziali: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Immergere completamente la pala nell'acqua</li> <li>• Sguardo rivolto in avanti</li> <li>• Posizione sulla tavola</li> <li>• Impugnatura corretta della pagaia</li> <li>• Manico della pagaia verticale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definire la distanza tra le tavole, la direzione e il punto d'arresto.</li> <li>• Effettuare i primi metri in linea retta, intervenire solo con piccole correzioni.</li> <li>• Il tremolio nelle gambe è normale. Non si tratta di una debolezza muscolare ma il cervello deve abituarsi alla nuova situazione.</li> </ul>
	25' <b>Cambiamenti di direzione e pagaiata in avanti</b> Dopo essersi abituati, i partecipanti acquisiscono le nozioni di base della pagaiata per controllare la tavola e avanzare («forward stroke» con catch corretto). Le tappe: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Sweep Stroke» (propulsione circolare)</li> <li>• «Extended sweep» (propulsione circolare estesa)</li> <li>• «Forward stroke» (trazione) con le diverse fasi di pagaiata.</li> <li>• «Stop stroke»</li> <li>• «Reverse/Backward stroke» (torsione)</li> <li>• «Cross bow turn»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spostarsi fra due punti in gruppo (ev. boe) variando il ritmo.</li> <li>• Braccia tese e rotazione delle anche (per il «forward stroke»).</li> <li>• Combinazione e alternanza di diversi esercizi per allenare le tecniche di base della pagaiata, in funzione del ritmo.</li> </ul>
Ritorno alla calma – In acqua!	10' <b>Freestyle e prospettive</b> A seconda dei progressi compiuti dal gruppo, presentare forme più avanzate: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pivot turn heelside, toeside (180°)</li> <li>• Salti, rotazioni</li> <li>• Spostamento del peso sulla tavola</li> <li>• Altri esercizi e giochi nel capitolo Esercizi ludici</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenere una distanza sufficiente tra i partecipanti.</li> <li>• Raduno nei pressi del punto di uscita, profondità dell'acqua sufficiente.</li> <li>• Da non dimenticare: in caso di emergenza, sdraiarsi e pagaiare con le mani. Funziona sempre!</li> </ul>
	5' <b>Uscire dall'acqua</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raggiungere in ginocchio il punto di uscita definito, pulire il materiale e riportarlo nel deposito.</li> <li>• Salutare i compagni con un «batti il cinque!»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pianificare la lezione in modo da avere tempo a sufficienza per raggiungere il punto di uscita.</li> </ul>