



AREA

ACQUAVIVA  **UISP**
UNIONE ITALIANA
SPORT PER TUTTI

www.acquaviva.org

coordinatore@acquaviva.org

I GIOCHI IN CANOA E KAYAK

Manuale per gli Istruttori UISP di base

INTRODUZIONE

- Tutti cercano il divertimento all'aria aperta, e tornano volentieri in canoa se si sono divertiti la prima volta. Imparare a pagaiare non è difficile, ma rischia di diventare noioso, se non si accompagna allo svago.
- Il trucco per divertirsi in canoa? Dimenticarsi di essere in canoa e gestire il gruppo come se foste a terra, facendo gli stessi giochi che si fanno a terra. Naturalmente voi sapete di essere in canoa in mezzo all'acqua, ma per fare in modo che i vostri allievi non ci pensino, non ci dovete pensare neppure voi. Forse la vera finalità del gioco in canoa è quella di distogliere l'attenzione dell'allievo dalla canoa e dalla pagaia, per farlo comportare con la massima naturalezza possibile. Così si superano stress ed insicurezze iniziali, legate alla nuova situazione
- I giochi possono essere usati in quasi tutte le condizioni e situazioni d'acqua. Il luogo può essere una città, uno spazio all'aperto o anche al chiuso nella piccola area confinata di una piscina. È possibile anche fare giochi di canoa senza l'acqua, sia didattici -pensate ad esempio alla propedeutica per l'eskimo-, sia di divertimento come una staffetta tra due squadre che devono trasportare una canoa, magari col passeggero!
- I giochi descritti hanno molti usi diversi e possono essere adattati alle più svariate condizioni. Questo è essenzialmente un libro di consultazione da sfogliare per trarne alcuni giochi per il giorno ed il luogo dove state lavorando, ma anche uno stimolo ad aprire gli occhi su una serie illimitata di possibilità. Alcuni giochi potranno sembrare divertenti, altri stupidi, alcuni assolutamente impossibili; scopritelo voi stessi. Sono stati omessi alcuni giochi per ragioni di sicurezza; per esempio quelli da svolgere intorno a dighe, cateratte o pescaie artificiali. Tali giochi possono essere sicuri solo con un istruttore che ha molta esperienza e che conosce il luogo, ma con i principianti possono risultare pericolosi.
- Il punto principale è che i giochi sono divertenti e tutti si divertono a farli; anche voi canoisti... lasciatevi andare! e non preoccupatevi di quanto possano sembrare stupidi. Detto questo, io non giocherei tutto il giorno se svanisse l'aspetto divertente, non si può sovraccaricare gli allievi con i giochi. I giochi sono un aspetto dell'andare in canoa che puoi usare sia durante un corso di canoa che per rendere più interessante il luogo di una pagaiata turistica. I giochi danno al principiante una maggiore confidenza sia con la canoa che con i compagni e l'istruttore.
- I bambini - sia a scuola che fuori - apprendono velocemente, soprattutto quando si divertono. Quando qualcuno diventa bravo in una materia o in una qualsiasi abilità, la sua confidenza nei confronti delle persone più grandi aumenta.
- I giochi possono anche essere usati come parti di una esibizione pubblica durante manifestazioni sportive locali o eventi di ogni genere. Per esempio piuttosto che normali gare di canoa, si possono usare alcuni giochi esotici; molti spettatori che non hanno mai visto usare la canoa in quel modo si divertirebbero e potrebbero accrescere il loro interesse verso la canoa.
- I giochi esposti sono stati compilati in molti modi differenti. Alcuni sono presi da idee di canoisti i quali hanno mostrato cosa hanno fatto nella loro zona. Alcuni sono stati convertiti da giochi di strada, e molti sono variazioni di giochi standard. Se dopo aver letto i giochi qui esposti succederà che mentre siete fuori, durante una pagaiata, sentite lo stimolo di fare un gioco, che non si trova indicato qui, vuol dire che avremo veramente raggiunto l'obiettivo che ci siamo prefissati.
- I giochi sono stati raggruppati in riferimento alle particolari condizioni dell'acqua e dell'ambiente circostante, ma molti possono essere usati in una svariata quantità di situazioni, oltre a quella per i quali sono stati classificati. Le combinazioni di giochi che possono essere usate sono migliaia. Per esempio, i giocatori possono pagaiare con le loro gambe fuori dal pozzetto e poi introdurre differenti tipi di presa della pagaia: di fronte o dietro al busto, con le mani vicino o lontano dalle pale; poi i giocatori potranno ripetere tutto con la pagaia sotto le loro gambe sopra la coperta. Le variazioni sembrano non finire mai.
- La gente va in canoa in ogni luogo, dalla città alla campagna; ogni ambiente offre qualcosa di diverso, nessun luogo è meglio o peggio di un altro. Le città possono non essere "naturali", ma esse sono una parte importante delle nostre vicinanze, perciò dobbiamo sfruttarle. L'unico problema è legato al fatto che i Club sono in una area specifica e può diventare noioso pagaiare nello stesso posto dopo che hai imparato tutto quello che c'è da fare in quella situazione; è a questo punto che i giochi danno il meglio delle loro possibilità; possono essere usati a tutti i livelli di abilità tecnica per avere il meglio di ogni luogo. Se poi siete abbastanza fortunati da poter usufruire di un furgone con carrello potete variare la situazione, ma il più delle volte sarete nell'area ristretta del vostro club.
- Naturalmente i giochi possono anche essere usati come strategie didattiche per una particolare abilità tecnica, ciò dipende anche dal tipo di persone con cui avete a che fare. Sta all'istruttore sentire quale è il suo metodo di approccio e d'insegnamento. Per non appesantire la pubblicazione abbiamo volontariamente omesso di indicare di ogni gioco la sua finalità didattica: alcuni ne hanno una sola, altri ne hanno diverse, alcuni può sembrare che non ne abbiano affatto, ma sta a voi scoprirlo, sarà la sensibilità di ognuno di voi a guidarvi nella scelta del gioco giusto al momento giusto.

- Apprendere significa divenire consapevoli di quello che ci circonda e come usare questa conoscenza. Ma può anche essere utile a scoprire qualcosa a proposito di se stessi. Andare in canoa, ed usare il gioco, è il modo ideale di aiutare i bambini e gli adulti a scoprire se stessi ed il mondo che li circonda.

Agonismo sì, agonismo no?

- Lungi da me voler prendere posizione nell'eterna diatriba tra fautori e detrattori dell'agonismo nel gioco, credo che un atteggiamento equilibrato preveda di accettare serenamente ogni manifestazione di spirito agonistico quando questa non divenga assoluta prevaricazione dell'avversario o determini atteggiamenti divistici da parte dei vincitori e scoraggiamento da parte degli sconfitti.
- Forse la medicina giusta può essere l'ironia con cui l'istruttore, in qualità di leader del gruppo, condiscende ogni piccola disputa che venga effettuata durante la seduta. Soprattutto l'istruttore deve ricordarsi che lui è e resta un modello per i suoi allievi, giovani o adulti che siano, e non solo come tecnico della canoa e kayak, ma anche come persona:
- -i maestri che continuamente devono dimostrare ai propri allievi quanto sono bravi, perdono di vista l'obiettivo principale che è quello di far diventare bravi anche loro.

SICUREZZA

- Il gioco è fatto per il divertimento. Alcuni giochi sono facili e incruenti, altri un pò meno, perciò ricordate: il divertimento non deve mai venire prima della sicurezza dei giocatori. La canoa può sempre essere causa di incidenti o infortuni, si raccomanda quindi l'istruttore di avere sempre con se un kit di pronto soccorso. Tuttavia è possibile diminuire il rischio di incidenti tenendo una giusta progressione didattica. Alcuni consigli indicativi:
- Occupare un'area dove nessun giocatore possa perdersi.
- Tenere un istruttore o un altro adulto a terra che tenga d'occhio la situazione ed assicuri un pronto intervento. Se l'istruttore sta giocando non può controllare pienamente la situazione.
- Avere sempre un galleggiante nell'acqua.
- Non giocare vicino alle dighe ed alle chiuse artificiali.
- Non fare, con i principianti ed i bambini, giochi tipo nascondino, se un giocatore si trovasse nei guai potrebbe non avere nessuno che lo aiuti.
- Si deve sempre far indossare il salvagente, anche come protezione, ed il casco.
- Assicuratevi che nessun giocatore interferisca con altri membri del pubblico.
- Fate attenzione agli altri canoisti eventualmente presenti.
- Selezionate i giochi da fare a seconda della temperatura: patire il freddo non è divertente e può essere pericoloso.
- State attenti quando fate il "gioco della zattera" perché le dita possono rimanere schiacciate tra la pagaia e la coperta del kayak o tra i kayak stessi.
- Solo una persona può occupare il pozzetto di un kayak.
- L'uso di corde nei giochi può essere pericoloso, specialmente in acqua mossa. Assicuratevi sempre che la corda non impedisca l'uscita dal pozzetto. Non attaccatevi a corde in acqua mossa se non disponete nel salvagente del sistema di "sgancio rapido".
- Non trasportate oggetti tra le gambe dentro il pozzetto, potrebbero impedirvi l'uscita in caso di ribaltamento.
- Se state giocando vicino a ponti o carcasse di auto naufragate, fate attenzione ai tondini di ferro o lamiere sporgenti.
- Nei giochi comprendenti l'arrampicarsi o lo stare sospesi, nessuna canoa deve trovarsi direttamente sotto la persona sospesa.
- Fate attenzione a non danneggiare le mattonelle dei bordi della piscina, non entrare in acqua a scivolo, ma mettendo prima il kayak in acqua.
- Nei giochi che comportano il colpire l'avversario con la palla, usare palle soffici, e non mirare mai alla testa.
- Attenzione, quando fate gli imbarchi svizzeri, assicuratevi che l'acqua sia profonda abbastanza, non fateli mai di coda ed evitate sempre di atterrare seduti, la vostra colonna potrebbe non assorbire il colpo.

EQUIPAGGIAMENTO

- Il kayak ideale per i giochi è una imbarcazione in polietilene robusta, con maniglie di punta e di coda, un pozzetto ben largo ed un buon volume. La lunghezza ideale va dai mt. 2,80 ai 3,50. Si raccomanda l'uso dei sacchi di punta anteriori e posteriori.

LA PISCINA

- I giochi proposti in questa sezione possono essere proposti anche all'aperto o in altre situazioni di acqua calma, non fredda e balneabile.
- La piscina è il posto ideale nel quale essere introdotti alla canoa: è calda, pulita ed aperta tutto l'anno. Può essere usata con principianti ed esperti, per divertimento o per imparare tecniche avanzate. La piscina può essere usata per moltissimi giochi "bagnati" che non proveresti mai nel fiume. Inoltre i suoi confini naturali impediscono la dispersione che spesso si verifica nei luoghi all'aperto. Per esempio nel gioco delle "Guancialate" il divertimento verrebbe meno se i giocatori potessero sparpagliarsi quanto vogliono, mentre dentro la vasca le possibilità di essere presi aumentano.
- Potete usare la piscina per togliere i timori di un primo capovolgimento; mostrate agli allievi le tecniche di uscita dal kayak a secco, successivamente fateli provare in acqua in modo che si tolgano ogni timore.
- È necessario portare il massimo rispetto alla vasca: Ricorda che le piastrelle possono rompersi e che svuotare la canoa sul pavimento può sommergere l'ufficio del direttore!
- Chiedete sempre il permesso della direzione prima di portare nuovi oggetti in piscina, potrebbero dover essere lavati e sterilizzati.
- Ci possono essere con voi altri utenti della piscina, in tal caso evitate giochi che comportano pagaiate veloci, o quelli di cui potreste perdere il controllo. Potreste anche cercare di coinvolgere i nuotatori presenti. Le migliori canoe per la piscina sono quelle da polo in polietilene. Il tempo in piscina non è mai abbastanza, perciò cercate di usarlo a pieno. Nessun gioco dovrebbe nuocere la piscina così che tutti possano divertirsi. In una grande piscina potete anche invitare il pubblico per delle dimostrazioni, per beneficenza o come parti di un festival.
- Esistono molti modi di avviare alla canoa: Una situazione ideale sarebbe in piscina con un gruppo di 5 principianti che non hanno mai provato la canoa prima. Per prima cosa svolgete le normali prove di nuoto e di ribaltamento. Queste non devono essere formali: rendetele divertenti, specialmente se i bambini o gli adulti sono molto nervosi. Alcuni preferiscono fare prima la prova di ribaltamento, altri quella di nuoto. Ho scoperto che con le persone nervose il metodo migliore è quello di far precedere il ribaltamento in acqua dal ribaltamento a secco. Quello che segue è un semplice schema da seguire con un principiante.
- **Prova di nuoto**
- Attrezzate una corsia. Chiedete a due o tre persone alla volta di nuotare 25 mt. sotto la supervisione del detentore della medaglia olimpica, nello stile da loro preferito e possibilmente anche in apnea sottacqua. Valutate bene le capacità natatorie di ciascun allievo e prendete nota (mentalmente) di quelli più in difficoltà.
- **Ribaltamento a terra e in acqua**
- Dimostrate i movimenti da compiere nel ribaltamento e fateli provare uno ad uno, sia a terra che in acqua. Ricordate che, mentre in acqua mossa è bene abituarsi a ribaltare subito il kayak dopo essere uscito dal pozzetto per evitare che la corrente lo riempa, quando si è in acqua ferma almeno agli inizi, conviene dire ai vostri allievi di lasciare il kayak ribaltato così come si trova, in quanto non potrà affondare (neanche se sprovvisto di sacchi di punta) grazie all'aria che comunque sta dentro. Successivamente insegnerete a girare un kayak ribaltato, sollevandolo per una punta e girandolo contemporaneamente, onde evitare l'effetto riempimento.
- **IDEA!!! Un meccanismo che provochi l'immediata chiusura del pozzetto una volta che il canoista è uscito, ci deve essere il modo**
- **Tutti capovolti**
- Una volta che il gruppo ha provato il ribaltamento sia a secco che in acqua con e senza paraspruzzi, invitateli a ribaltarsi individualmente e tutti insieme. Sarà necessaria una persona che con voi tenga d'occhio la situazione. Potete anche proporre dei giochi singoli e a squadre dove vince chi riporta la canoa più svuotata, direttamente dall'acqua.
- **Nuoto con canoa e pagaia**
- Una volta che tutti sono in acqua con il loro equipaggiamento, chiedete loro di fare una vasca nuotando di schiena e portando con se canoa e pagaia. Per rendere più interessante la cosa potete organizzare delle piccole gare.
- **Svuotamento a terra**

- Sebbene sia utile la pratica dello svuotamento in acqua, occorre anche insegnare lo svuotamento a terra: dimostrate come svuotare il kayak, poi dividete il gruppo a coppie e date inizio alla gara, dove vince la coppia che svuota più in fretta il kayak. Sembra un lavoro duro, ma fatto con il giusto spirito, può risultare divertente, ed evitarvi di svuotare da solo tutte le canoe!
- **Nuota verso il bordo**
- Quando il gruppo ha acquisito confidenza ed indossa il paraspruzzi, fate ribaltare gli allievi vicino alla sponda senza uscire dalla canoa, quindi raggiungerla con un paio di bracciate, per poi tirarsi su afferrando il bordo vasca. è un ottimo esercizio per fare accrescere la confidenza e come propedeutica per l'eskimo, ma può spaventare qualcuno, perciò si raccomanda di proporlo solo a buoni nuotatori. Per questo gioco, come per tutti quelli che si fanno a testa in giù può essere utile dotare ogni allievo di una maschera da sub o al limite un tappanaso.
- **SEMPLICI GIOCHI DA PISCINA O SPECCHI D'ACQUA CALMA**
- **Colora il tuo kayak**
- Quando si parla di familiarizzare l'allievo con il mezzo spesso si intende ciò dal punto di vista motorio, attraverso adeguate strategie tecnico didattiche, che troverete spiegate anche in queste pagine, tuttavia esiste anche una familiarizzazione più prettamente psicologica, che può essere favorita in vari modi; uno dei più divertenti, specie per i bambini, è quello di colorare e personalizzare il kayak..
- Procuratevi dei pennarelli indelebili colorati e metteteli a disposizione del gruppo; ogni canoa può essere colorata da più di una persona ed i temi e le varianti sono infinite, ma potete proporre voi alcune tematiche, a seconda dei giochi che intenderete proporre in seguito, comunque anche lasciando piena libertà di espressione ad ognuno avrete ottenuto qualcosa. Ricordate, tutti i disegni sono bellissimi, ma per chi non si sente portato, il disegno astratto è la cosa migliore da proporre per non sentirsi frustrato dal risultato.
- Il momento migliore per proporre la pittura del kayak è durante le sedute iniziali, tra la prima e la terza.
- **Corsa senza la pagaia**
- Numerosi giochi possono essere fatti senza l'uso della pagaia. Specialmente all'inizio è bene far provare spesso agli allievi la propulsione con le mani, anche ingaggiando piccole competizioni con percorsi variati.
- **Corsa con la pagaia**
- Per cambiare, questo gioco richiede solo la pagaia. Disponete alcuni allievi in piedi nella parte bassa della piscina, ognuno con una pagaia. Al via tutti dovranno raggiungere la parte opposta della piscina usando la pagaia come propulsore. Potrete usare le seguenti varianti:
 - sdraiati stile libero, con la pagaia davanti.
 - supini, con la pagaia sopra il ventre, pagaiare in avanti.
 - ancora supini, ma pagaiando all'indietro
- **il sottomarino**
- In questo gioco di solito è meglio escludere i bambini, o i meno esperti di nuoto, perchè è impossibile controllare da parte vostra che tutto proceda bene. Con questi soggetti è preferibile provarlo dove l'acqua non è alta. Si tratta di rovesciare una canoa e, da sott'acqua, infilare la testa nel pozzetto, dove l'aria permette di respirare e spostare così il kayak.
- **Looping**
- Se la piscina è abbastanza profonda e la canoa abbastanza resistente, potete provare dei giochi tipici dello squirting; mettete un pò d'acqua dentro al kayak, poi iniziate a pagaiare in avanti, quindi fermatevi di colpo, l'acqua portandosi tutta dalla parte anteriore, farà affondare la vostra punta, mettendovi in candela. Lo stesso può essere fatto di coda.
- **Kayak rodeo**
- Questo gioco è utile per sviluppare abilità tecniche di equilibrio, come appoggi ed eskimo, ma è utile anche per scacciare piccole pesti che tentano di arrampicarsi sulla vostra canoa. Un canoista è seduto con pagaia e paraspruzzi nel suo kayak, due fuori cavalcandolo cercano di farlo ribaltare, senza toccarlo direttamente o senza sganciare il paraspruzzi, il canoista può eskimare o pagaiare velocemente, ma non può usare la pagaia come un arma !

- **Autosvuotamento del kayak**

- Se un canoista ha l'imbarcazione piena d'acqua, perchè perdere tempo ad uscire dalla canoa e vuotarla egli può chiedere a due compagni di sollevare le punte del kayak, rigirarlo, e quindi fare uscire l'acqua (ma non il canoista !). La stessa cosa cosa può essere fatta da un solo allievo, appoggiando una estremità della canoa alla scaletta della piscina.

- **Ponte di canoe**

- Può essere fatto sia per la lunghezza che per la larghezza della piscina. Rovesciate alcune canoe e cercate allinearle in fila, punta - coda (meglio legandole); a questo punto un giocatore cercherà di percorrere il ponte senza cadere. Cercate di tenere le canoe distanti dalle sponde, per evitare di cadervi sopra. Chi dimostrerà (con foto o filmati) di essere riuscito a portare a termine asciutto la prova in una piscina di almeno 25 mt vincerà una canoa offerta dalla Lega Sport d'Acquaviva UISP.

- **I coccodrilli di 007**

- Questo gioco è simile al precedente, ma qui le canoe sono affiancate, perciò la difficoltà è minore. Potete anche tenerle ad una certa distanza. L'ispirazione è venuta da J. Bond che in questo modo scappa dai coccodrilli, in un famoso film della serie 007.

- **A luce spenta**

- Se siete solo voi in piscina, ed il direttore ve lo permette, provate a spengere segretamente la luce per 30 secondi... inizialmente gli allievi si sentiranno persi, ma dopo poco si saranno adattati alla nuova situazione, e nasceranno situazioni divertenti.

- **Cow boy ed indiani**

- Dividete il gruppo in due squadre, una di "indiani", l'altra di "cowboys". L'idea è che una squadra deve capovolgere gli avversari. Mettete le squadre ai margini opposti della piscina, ogni giocatore deve essere seduto sulla coperta posteriore, con i piedi dentro al pozzetto, questo per rendere più interessante e divertente la battaglia. Naturalmente vince la squadra che riesce a capovolgere tutti gli avversari. Se avete tempo ed un gruppo di ragazzi (o di adulti giocherelloni), potete preparare dei copricapo tipici. E ricordate che non sempre vincono i cowboy !
- immagine pag 31

- **Palla-canoestro**

- Questo gioco è simile a pallacanestro, però giocato in acqua. Dovete disporre due canestri agli estremi della piscina, potete usare anche dei cerchi ginnici appesi, oppure il pozzetto di una canoa. Non è permesso muoversi con la palla in mano. Si può giocare sia con che senza la pagaia. è bene inizialmente evitare il contatto fisico tra avversari. Ogni volta che una squadra segna un goal si alterna il campo da difendere. In un lago, con un solo canestro, l'arbitro può lanciare la palla più lontano possibile dal canestro. Un'altra variante potrebbe essere l'uso di due o più palloni, oppure giocare senza la pagaia.

- **Spingipalla**

- In questo gioco le squadre che si fronteggiano devono spingere una palla fino al muro, o ad una porzione di esso, della squadra avversaria, senza toccarlo ne con le mani ne con la pagaia, ma solo con la punta del kayak. Si consiglia di usare uno di quei grandi e leggeri palloni da spiaggia.

- **K1, K2, K3... Sprint**

- Attrezzate una corsia, magari con curve ed ostacoli vari, quindi fate cavalcare ogni kayak da due o tre giocatori seduti sulla coperta, senza occupare il pozzetto (fate in modo di distribuire i pesi in maniera equilibrata tra le squadre). Questo gioco funziona bene con i piccoli, che riescono a stare anche in tre o quattro su un normale kayak.

- **Caccia Grossa**

- Questo è un gioco semplice da giocare ovunque. Un giocatore è il cacciatore, egli deve colpire gli altri con una palla (meglio usare palloni leggeri). Il gioco può svolgersi in due modi: quando un giocatore è colpito diviene cacciatore al posto dell'altro che è rilasciato; oppure i due si uniscono e cercano di colpire gli altri finché rimane un unico giocatore, che è il vincitore. Decidete prima se i giocatori possono o no pagaiare con la palla.

- **Guancialate**

- Questo è un gioco per gente con più muscoli che cervello; in un'area delimitata i giocatori usano solo le mani per spostarsi. Procurate per ognuno dei giocatori uno di quei tubi di gomma espansa che in piscina vengono usati per gli esercizi di acquaticità; ogni giocatore dovrà cercare di colpire l'avversario in testa! Consigliamo di proporre questo gioco solo con gruppi molto affiatati.
- (fotografia pag. 33)
- **Giostra del Saracino**
- Questo è uno dei giochi più divertenti e più utili per lo sviluppo di qualità di destrezza e prontezza di riflessi, ma fate attenzione perché può degenerare diventando violento. Dividete il gruppo in due squadre di egual numero e disponetele ai due bordi opposti della vasca, senza pagaia. Al via ogni squadra raggiunge il bordo vasca opposto procedendo diritto; nell'incrociarsi con l'avversario ogni giocatore dovrà tentare di ribaltarlo, spingendolo o tirandolo, ma senza fermarsi, abbracciare l'avversario o colpirlo violentemente. Ogni giocatore capovolto è fuori dal gioco, vince la squadra che riesce per prima a ribaltare tutti gli avversari. Se avete allievi già pratici con l'eskimo con le mani potete togliere loro il paraspruzzi, oppure attribuirgli due o tre vite, finite le quali sono fuori.
- **Staffetta salvataggio**
- Questo gioco si fa a coppie. Disponete sei canoisti allineati da una parte della piscina e sei partner in piedi dalla parte opposta. Al via i canoisti raggiungono il compagno dall'altra parte, si ribaltano ed aiutano il loro partner a svuotare la canoa dentro la vasca ed a risalire a bordo. Una volta dentro il kayak il compagno raggiunge nuovamente la sponda opposta; vince la coppia che per prima riesce a completare il percorso.
- (figura pag. 34)
- **Canoa Polo**
- La canoa polo è un gioco molto diffuso; prima di giocarlo procuratevi il regolamento ufficiale ICF. A polo si può giocare anche con le seguenti variazioni:
 - usando solo le mani;
 - usando un pneumatico al posto della palla;
 - usando diversi tipi di presa della pagaia;
- **Canoa polo bendata**
- Bendate le due squadre ed applicate le stesse regole del polo, permettendo gli inevitabili scontri tra canoe. Ogni squadra ha un giocatore esterno non bendato che cerca di dare istruzioni ai propri compagni, dicendo loro dove si trova la palla ed in che direzione lanciarla; questo giocatore non può toccare la palla e deve rimanere nel bordo vasca. Si consiglia il solo uso delle mani, senza la pagaia, per motivi di sicurezza. Potrete anche usare un pallone sonoro, di quelli usati per le attività con i ciechi.
- **Delfini**
- Questo è un gioco molto divertente e meno violento di quanto sembra. Chiamate più giocatori possibile e spargeteli nella vasca, in canoa ma senza pagaia. Al vostro via ognuno dovrà cercare di ribaltare il maggior numero possibile di giocatori. I giocatori ribaltati possono rientrare in gioco solo se ci sono ancora almeno due canoisti in gioco. Vince chi rimane per ultimo (quindi anche se in precedenza è già stato ribaltato). Naturalmente dovrete seguire attentamente l'andamento del gioco onde evitare scorrettezze.
- **Trova il tuo oggetto**
- I giocatori vengono bendati ed alcuni oggetti vengono sparsi nella vasca. Ad ogni giocatore viene descritto un oggetto dall'istruttore che si trova al bordo vasca, al via ognuno deve trovare il proprio oggetto. Se qualcuno trova un oggetto diverso dal suo deve gettarlo nuovamente in acqua. Il gioco finisce quando tutti gli oggetti sono stati raccolti. Si consiglia di far fare questo gioco senza l'uso della pagaia.
- **Il Prete, o la caccia della zattera santa**
- Alcuni giocatori vengono bendati. Non si usano le pagaie. Il gioco consiste nel girare intorno dentro la vasca cercando di trovare il "Prete", una persona non bendata scelta segretamente dall'istruttore. ogni volta che un giocatore si scontra con un'altro deve alzare le mani e gridare "prete", se l'altra persona non è il Prete anch'egli grida "Prete", ed entrambi se ne vanno. Quando un giocatore si scontra con il vero prete, il Prete sta zitto ed allora i due si uniscono tenendosi a zattera. Ogni volta che un giocatore si

scontra con la zattera dei Preti si unisce ad essa finché non si è formata una unica grande "zattera santa". Chi entra a far parte della "zattera santa" può togliere la benda e guardare gli altri giocatori ed anche spostare la zatterona con le mani, ma in silenzio....come in chiesa!

- **Tartaruga cieca**

- Dividete il gruppo a coppie, con una canoa per ogni coppia. il gioco si svolge come una staffetta. Un membro della coppia sta dalle parte meno profonda della piscina con la canoa, l'altro dall'altra parte. Al via il giocatore con la canoa capovolge il kayak ed infila la sua testa nel pozzetto, in questa posizione può tranquillamente respirare, ma non può vedere, perciò il compagno dall'altra parte dovrà dargli le indicazioni necessarie per raggiungerlo, per poi prendere il suo posto dentro il kayak.
- Una divertente confusione si crea con questo gioco, quando ogni giocatore grida le indicazioni al compagno. Si consiglia di far provare prima la posizione con la testa dentro al pozzetto.

- **Mare mosso**

- Questa variante può essere inserita come ulteriore difficoltà all'interno dei vari giochi.
- Mettete due allievi con una canoa dalla parte bassa della vasca, uno in punta ed uno in coda al kayak spingono la canoa in alto ed in basso creando così delle divertenti onde in tutta la piscina. Può essere fatto anche da una sola persona seduta sul bordo vasca con i piedi dentro al pozzetto che spingono in basso ed in alto. Chiedete il permesso al responsabile dell'impianto onde evitare spiacevoli discussioni.

- **La guerra dei Pavoni**

- Procuratevi dei palloncini colorati e consegnatene uno a ciascun giocatore il quale, dopo averlo gonfiato, dovrà legarlo alla coda del proprio kayak con un cordino. Il gioco consiste nel cercare di scoppiare il palloncino dei compagni, salvando il proprio, vince chi rimane con il palloncino intatto.
- Prima di farlo lasciate che ognuno si "pavoneggi" con il proprio palloncino alla coda per alcuni giochi precedenti perché l'effetto scenico è notevole, inoltre accrescerete la curiosità per il gioco, che sarà più divertente e liberatorio alla fine della seduta di canoa.

- **GIOCHI DI PRESA DELLA PAGAIA**

- Cambiando l'impugnatura sul manico della pagaia si mettono in azione gruppi muscolari completamente diversi. Avventurarsi in impugnatura inconsuete aumenta la sensibilità, ma rende più difficoltosa la manovra del kayak. Disponete il gruppo da una parte della piscina, rivolti verso la sponda opposta, dite loro che impugnatura usare e poi date il via; dopo il comando ognuno cercherà di raggiungere la sponda opposta. Provate le seguenti varianti:
 - raggiungere l'altra sponda, girare la canoa e tornare alla partenza;
 - raggiungere l'altra sponda e poi tornare alla partenza pagaiando in retro, usando la stessa impugnatura;
 - introducete un giro di 360°;
 - durante la corsa introducete con un fischio, una diversa impugnatura.
 - Questo gioco può essere usato anche in fiume, durante un tratto lento.

- Vi suggeriamo questa sequenza di impugnature:

- **presa larga**

- mettendo le mani più possibile vicino alle pale, si ha una buona sensazione della rotazione del busto (assicuratevi che i bordi della canoa siano privi di sporgenze acuminate, perché spesso, con questa impugnatura, si strusciano le dita sui bordi);

- **presa stretta**

- Le mani sono poste vicine quasi a toccarsi, al centro del manico. Dite agli allievi di evitare di far slittare le mani durante la prova.

- **presa incrociata**

- Le mani sono incrociate sul manico, con una distanza massima di 10 cm. Esortateli a non abbandonare, all'inizio sembra difficile, ma si supera presto la prima difficoltà.

- **presa dietro la schiena**

- La pagaia è posta dietro la schiena con il palmo rivolto all'indietro. Una volta in questa posizione, l'allievo dovrà cercare di pagaiare avanti. Quando pensano di farlo bene, dite loro di andare più veloce e cambiare direzione.

- **presa a mani incrociate dietro la schiena**
- Qui e dove ci si incomincia a sentire stupidi. La presa è simile a “dietro la schiena” con il problema di avere le mani incrociate. Ci si deve preparare a vedere degli scontri, anche contro le sponde, per cui non è proprio raccomandabile in piscina !
- **pagaiata laterale**
- In questo esercizio si porta la pagaia lateralmente e si usa per spostare la canoa di fianco. L'impugnatura ed il movimento sono normali (questo è difficile per i rigidi di busto).
- **pagaiata laterale a mani incrociate**
- Simile al precedente, ma con le mani incrociate; potete introdurre a questo punto un giro di 360°.
- **pagaiata da sott'acqua**
- La figura 7 è molto più eloquente di ogni parola.
- **Candela 1 - 10**
- Questo gioco funziona bene con i bambini in piscina o ai bordi di un canale. Cosa è una candela? la candela si ha sollevando la coda della canoa, con il canoista dentro. Quando avete sollevata la coda, spingete la canoa sotto l'acqua.
- Sembra stupido, ma è facile veloce e divertente, inoltre non necessita di una particolare attrezzatura. In piscina, occhio alle piastrelle!
- **ANDATURE VARIE**
- **Pagaiata canina**
- Questa andatura può essere usata come modo diverso di muoversi in acqua oppure come divertente gara di velocità. Ci si deve sdraiare proni sulla coperta posteriore del kayak con la faccia vicino al pozzetto. si usano le mani per spostare la canoa.
- **Caterpillar**
- Questa andatura richiede squadre di tre. Uno sta seduto normalmente nel kayak, gli altri due si sdraiano sulla coperta posteriore ed anteriore, tutti pagaiano con le mani nella stessa direzione.
- **Spider boat**
- Questo è un gioco a squadre, due giocatori per squadra. I due si sdraiano sulla coperta del kayak uno di fronte all'altro. figura pag. 41
- **Catamarano**
- Questo gioco richiede due giocatori e due canoe. I due devono unire le loro canoe stando seduti sulla coperta posteriore e mettendo un piede in un pozzetto ed uno nell'altro. Ricordatevi di non far entrare mai due persone nello stesso pozzetto perché in caso di ribaltamento rimarrebbero intrappolati.
- f figura pag 41
- **Canoa sci**
- Per questo gioco avete bisogno di due canoe ed una pagaia per ogni giocatore. Il giocatore deve usare ogni canoa come una scarpa e muoversi in un percorso dato. Si può fare anche con i piedi sulla coperta dietro al pozzetto, come nella figura, solo se usate canoe robuste
- figura pag 42
- **Spingimi e tiralo**
- In questo gioco userete squadre di due giocatori con una canoa e due pagaie. i due giocatori siedono sulla coperta del kayak uno di fronte all'altro. Allineate le squadre dalla stessa parte della vasca, e date il via. In ogni squadra uno pagaia in avanti, l'altro in retro, una volta giunti alla fine del percorso, non c'è bisogno di girare il kayak, ma basta che ognuno inverta il senso della pagaia.
- **Koala, angelo volante e treno canadese**
- *L' illustrazione mostra tre diversi modi di trasportare i bambini. possono essere usate per divertenti gare, per imparare tecniche di salvataggio. Le canoe canadesi sono più adatte per questo tipo di giochi perché*

sono più larghe e stabili. Fare attenzione a non colpire con la pagaia i bambini. seguire le regole di sicurezza date all'inizio

- **Double deck stand**
- In questo gioco due giocatori stanno in piedi sulla coperta anteriore e posteriore della canoa, ed usano la pagaia per spostarsi.
- **Pagaiare in avanti e guardare indietro**
- Questo è un bel gioco per scoprire in un modo diverso un posto ben conosciuto. I giocatori impugnano la pagaia e siedono normalmente nel kayak, ma nello stesso tempo guardano indietro mentre pagaiano in avanti. Essi devono sdraiare la loro testa sulla coperta posteriore come mostrato nella figura.
- **Tiro alla fune**
- Questo gioco si svolge come a terra, ma con tante piccole corde anziché una sola. Le canoe vengono legate insieme ed uno straccio separa le due squadre. è necessaria la presenza di un giudice. Si consiglia di non avere più di tre o quattro canoe per squadra. La stessa gara può essere fatta da due sole canoe.
- **Tiro alla fune schiena a schiena**
- in questo gioco due giocatori stanno sulla stessa canoa pagaiando in direzione opposta. Vince chi per primo raggiunge un punto stabilito.
- **Scarafaggi d'acqua**
- Ognuno si schiera allineato pronto per partire per una gara. Al comando pronti tutti estraggono le gambe dalla canoa e si sdraiano supini sul pozzetto. Al via iniziano a muovere braccia e gambe per spostare la canoa in avanti. Se qualcuno cade deve risalire sopra riprendere posizione e proseguire. All'inizio della gara dovete decidere se è permesso acchiappare gli altri per i piedi o per la coda del kayak e se sono permesse le spinte.
- **Move to the spot**
- Definite un'area di gioco. Ogni giocatore deve decidere un punto dove arrivare e senza fermarsi raggiungerlo precisamente, senza frenare o curvare la canoa. Quando avete dato il via ognuno deve guardare solo il punto che vuole raggiungere e non gli altri canoisti da evitare. è permesso alterare l'andatura, ma chi curva o frena o tocca un'altra canoa viene squalificato. Il gioco può essere fatto con o senza pagaia.
- **Capitano Uncino**
- Questa è la versione per la canoa di un gioco di strada. Immaginate che la vostra area sia la coperta di un vecchio veliero da combattimento. Una persona è il Capitano Uncino che ordina alla ciurma le cose da fare o i posti da raggiungere. L'ultimo che compie l'azione è fuori. Chi esce per ultimo farà il comandante nel gioco successivo. Di seguito trovate alcune idee per il comandante, ma naturalmente ognuno potrà inventare sempre nuove cose da fare.
- il comandante chiama la "ciurma" a prua, a poppa, a destra o a sinistra ed ognuno deve raggiungere il luogo indicato.
- Capitani in coperta!, e tutti devono alzarsi in piedi sul kayak e salutare il capitano.
- "Bloccatevi!" e tutti devono fermarsi nella posizione in cui si trovano in quel momento, finché il comandante non dice "sbloccatevi!"
- "Zattera!", e tutti devono a coppie formare delle zattere.
- "Isola!" e tutti devono ammucchiarsi fino a formare un grande isola, l'ultimo che arriva è fuori.
- "capovolgersi!", e tutti devono capovolgersi e rientrare in canoa, l'ultimo è fuori. Figura a pag 48
- **Cavallo e cavaliere**
- Questo è un grande gioco molto divertente anche da vedere, ma da seguire con attenzione, e da proporre solo a gruppi abbastanza responsabili. Ogni equipaggio è composto da due giocatori, uno seduto normalmente sul kayak (il cavallo), l'altro seduto sulla coperta (il cavaliere) con una pagaia che userà come lancia per disarcionare gli avversari. è importante imbottire la pala della pagaia in modo da renderla morbida, potete usare un salvagente o qualcosa di simile, inoltre è vietato colpire l'avversario, il quale può solo essere spinto fino a che non cade in acqua. Fate svolgere il gioco a coppie in modo da poter controllare ogni "singolar tenzone". Il divertimento è assicurato, anche per il pubblico.

- **Saluta l'ammiraglio**
- Questo è il tipico gioco da fine sessione, quando è giunto il momento di fare il bagno. Dite al gruppo di sparpagliarsi, ogni canoista si alza in piedi sul kayak e saluta l'ammiraglio, lo scopo è riuscire a fare il movimento tutti insieme nello stesso momento. Incoraggiate il gruppo dicendo che il record del mondo è di un numero inferiore ai componenti del gruppo, sicuramente qualcuno ci cadrà.
- **Piggyback paddling**
- Due persone sedute sulla coperta della stessa canoa usando la stessa pagaia, cercano di muoversi nella stessa direzione. Figura a pag. 50
- **Wich-way paddling**
- Due persone siedono uno di fronte all'altro sulla coperta del kayak, impugnando la stessa pagaia cercano di muovere la canoa avanti, dietro ed intorno
- **Hunker**
- Per questo gioco si usano due canoe biposto. Bisogna disporre le due canoe una di fronte all'altra a circa 3 metri l'una dall'altra. I due che stanno dietro usano la pagaia per tenere il controllo. I due che stanno davanti impugnano la parte finale della stessa corda di circa 5 metri. Lo scopo è quello di far ribaltare l'avversario. Possono essere usate molte tattiche.
- **Pallavolo**
- Questo gioco deriva da un tentativo fallito di giocare a volley in canoa. Tutti i canoisti si dispongono in un'area, molto vicini l'uno dall'altro, ma senza formare una zattera, usando solo le mani, come a volley, i giocatori devono cercare di fare il maggior numero possibile di palleggi senza far cadere la palla. Essi possono contare i palleggi e stabilire il record del club.
- **Slalom ad ostacoli**
- In questo gioco dovete costruire un percorso di slalom con degli ostacoli in mezzo che rendano più divertente il percorso. Potete usare alcuni dei seguenti ostacoli:
 - scala a pioli
 - limbo
 - ceppo di legno
 - pagaia attraverso un cerchio
 - questo può diventare un modo più divertente di andare in canoa oppure una vera e propria gara a tempo con penalità su cui costruire un evento di richiamo con spettatori, da tenere a fine corso. FIGURA PAG 52
- **Seguire il capo**
- In questo gioco ognuno deve seguire il proprio leader standogli a presso ovunque esso vada. Il leader è uno solo e può variare il percorso a suo piacimento, obbligando tutti gli altri a fare lo stesso percorso da lui fatto, nello stesso modo. Sugeriamo alcune varianti per il leader:
 - fare un giro di 360
 - pagaiare all'indietro
 - fermarsi e ripartire
 - fare una serpentina
 - il leader esce di barca, attraversa un ostacolo canoa in spalla e rientra in acqua.
 - capovolgersi.
- **Squali**
- Per questo gioco occorre individuare un'area ben definita, onde evitare che diventi troppo dispersivo. Si scelgono alcuni canoisti che fanno gli squali (almeno uno squalo ogni quattro canoe), gli altri devono cercare di non farsi toccare dagli squali. Lo squalo può toccare solo con la punta della sua canoa (se usate canoe in fibra allora lo squalo userà la pagaia per toccare gli altri). Chi viene toccato deve rimanere fermo in quella posizione aspettando che qualche compagno di squadra vada a liberarlo toccandolo a sua volta. Il gioco finisce quando ogni canoista è stato toccato dagli squali.
- **Perdi la pagaia**
- In questo gioco tutti sono in un punto del vostro specchio d'acqua senza pagaia. Le pagaie si trovano tutte, meno una dall'altra parte dello stagno. I giocatori devono raggiungere il luogo delle pagaie prima

possibile, e prenderne una. Chi rimane senza è eliminato. Il gioco continua finché non rimane una sola pagaia e due canoisti.

- **Motoreeee !!! (o il canoista nervoso)**

- Vi è mai successo al mare che, mentre state tranquillamente prendendo il sole seduto o sdraiato sul vostro kayak, un motoscafo vi è sfrecciato vicino magari mandandovi a bagno? vi siete infuriati maledendo ogni tipo di mezzo motorizzato? allora siete pronti per giocare a "Motoreeee !!!"
- Allineate 5-10 giocatori con canoa e pagaia, essi simulano i motoscafi; ad una distanza di circa 40 mt si trova il "canoista nervoso" rivolto di spalle al gruppo. I giocatori cercano muovendosi furtivamente di avvicinarsi e di strappare uno straccio legato alla coda del "canoista nervoso", mentre fanno questo devono simulare il motore di un motoscafo. Quando il "canoista nervoso" si spazientisce si gira e cerca di acchiappare i "motoscafi". Egli deve urlare "MOTOREEE" prima di girarsi. I giocatori si muovono solo quando si sentono sicuri e possono usare la pagaia o le mani. Chi viene toccato dal "canoista nervoso" deve ribaltarsi e può rientrare in gioco solo dopo aver svuotato il suo kayak, chi invece tocca il "canoista nervoso" prima che questi urla "motore" prende il suo posto. (Dedicato a tutti i Cugi del Sonnino a Quercianella)

- **Letter paddling**

- Tutti si allineano e un capo chiama una lettera alla volta. Quando viene chiamata una lettera che si trova nel nome di un giocatore egli farà una pagaiata in avanti. Se la lettera è nel suo nome due volte egli farà due pagaiate in avanti. Il primo che arriva ad un traguardo prefissato vince. Se tutte le lettere del proprio nome sono state chiamate e la linea è ancora lontana da raggiungere essi possono iniziare di nuovo da dove si trovano. Il vincitore diviene il capogioco.

- **Baseball**

- L'istruttore divide il gruppo in due squadre, una batte e una riceve. Il lanciatore è distante due metri dal battitore che se possibile è di fronte ad un muro o a un argine alto. Il gioco è simile al baseball ma i canoisti pagaiano semplicemente intorno al lanciatore per fare il punto. Se il giocatore manca la palla per tre volte è fuori. Usare una palla normale e la pagaia come mazza.

- **Scommettiamo**

- Due canoisti sono schiena a schiena e pagaiano in direzione opposta. Uno dei giocatori chiama "stop!" ed entrambi si fermano e girano intorno ad un punto. Poi il giocatore A stima quante pagaiate secondo lui sono necessarie per raggiungere il giocatore B. Anche B fa la sua stima. Chi fa la stima più bassa deve dimostrare di farcela. Se ce la fa con un numero di colpi inferiore o uguale a quelli da lui stimati, vince. Si possono inserire queste varianti:
 - 1 - girare intorno ad un punto per tre volte
 - 2 - attraversare un fiume da una sponda all'altra
 - 3 - manovrare in una rapida
 - 4 - fare un percorso di slalom
- Il gioco può anche essere giocato dall'intero gruppo. I giocatori provano su un compito stabilito usando il minimo numero di colpi.

- **Guerra delle spugne**

- Definite un'area di gioco e spiegate che chi si trova fuori dell'aria diviene il cacciatore. L'oggetto del gioco è colpire canoe, pagaie o persone con spugne bagnate. Una volta che il giocatore è stato colpito egli diviene cacciatore. Con canoisti più avanzati la spugna deve colpire solo il corpo della persona per essere valido.
- Regole:
 - 1 - se una barca si sbatte con un'altra, i canoisti coinvolti devono capovolgersi e nuotare fino a riva prima di rientrare in gioco.
 - 2 - se c'è un capovolgimento accidentale i due canoisti più vicini devono venire in soccorso
 - 3 - durante un capovolgimento le persone coinvolte sono temporaneamente fuori dal gioco finché non sono ritornati al bordo del kayak.

- **La lepre e il cane**

- Definite un'area dove giocare. Attaccate un vecchio straccio dietro la canoa. Questa è la lepre. La lepre deve scappare cacciata dai cani finché uno dei cani non strappa la "coda" alla lepre. La persona che vince diventa la lepre. FIGURA PAG 69

- **GIOCHI ZATTERA**

- Questi giochi sono grandi, divertenti e pieni di varietà. Per fare la zattera i canoisti si dispongono con il loro kayak paralleli tenendosi stretti ai compagni. Non ci sono limiti a ciò che può essere fatto su una zattera, ma soprattutto la zattera è utile con i principianti, infatti la vicinanza dei compagni e dell'istruttore riduce lo stress e facilita una graduale familiarizzazione con la nuova situazione. Anche in fiume può essere utile fare una zattera: quando avete alcuni elementi particolarmente nervosi metteteli in mezzo ad una zattera, in questo modo possono essere affrontate anche le rapide più lunghe.,
- Come molti dei giochi che prevedono camminare, correre o gattonare sulla zattera dovete usare canoe resistenti e di grosso volume.

- **Zattera alternata**

- I giocatori formano una zattera senza le pagaie. Date ad ognuno un numero. Dite a tutti i numeri pari di alzarsi, mentre gli altri tengono strette le canoe ai loro lati. dopo che si sono seduti tocca ai numeri dispari. Quando stanno in piedi potete chiedere di prendersi per mano. FOTO PAG. 59

- **In piedi sulla zattera**

- Tutti formano una zattera poi si alzano in piedi e si prendono per mano. Lo scopo è non cadere Per complicare il gioco si può dire ai giocatori di alzarsi tenendosi per mano. Molto difficile ma molto divertente!

- **Cammina sulla zattera**

- Questo dovrebbe essere uno dei più comuni e divertenti giochi di ogni paese. Tutti i giocatori formano una zattera con la punta rivolta nella stessa direzione con le loro pagaie davanti al pozzetto. Tutti tengono strettamente la canoa in modo che non ci sia spazio tra le canoe. Date un numero a ciascun canoista. |Poi chiedete a un canoista di uscire dalla barca e camminare, gattonare o correre intorno alla zattera e poi tornare al pozzetto. dopo che alcuni hanno provato, si può iniziare il gioco.
- Spiega che griderai una direzione e poi due numeri: il primo numero sarà il cacciatore , il secondo è la preda. Al via entrambi escono dalla propria canoa e corrono due volte intorno alla zattera nella direzione data. L'idea è che il cacciatore tocchi le altre persone. Se la persona non è stata presa nel tempo che ha corso intorno alla zattera ed è rietrata nel suo pozzetto, ha vinto. I giocatori devono correre intorno al bordo della zattera e passare le due persone agli estremi della zattera. Non è permesso passare tra le persone. Potete introdurre le seguenti varianti:
 - 1 - avere più di una preda
 - 2 - cambiare direzione mentre corrono
 - 3 - permettere il passaggio tra le persone

- **La zattera che non va da nessuna parte**

- Tutti fanno una zattera. Non c'è bisogno di pagaie. Ogni giocatore tiene la canoa da entrambe le parti. Lo scopo è di muovere la zattera in avanti senza toccare l'acqua o fare avvicinare la canoa a se. I risultati potrebbero essere diversi da cosa vi potreste aspettare.

- **L'isola sommersa**

- Il bagno è garantito in questo gioco. Tutti formano una zattera. Le persone agli estremi escono dalle canoe e montano nel resto della zattera. Nel frattempo le loro canoe vengono lasciate andare via. Quando le persone hanno trovato una posizione stabile, quelle che si trovano all'esterno lasciano andare le loro canoe. Il gioco prosegue finché l'isola affonda. Lo scopo è di vedere quante persone possono stare in equilibrio con meno canoe possibile. Alla fine del gioco controllate che tutti siano fuori dall'acqua!

- **Raft up**

- I canoisti si radunano in una piccola area. Il leader urla "zattera" e un numero, i giocatori fanno una zattera composta da quel numero, il più velocemente possibile. Gli ultimi e quelli che rimangono fuori perdono una vita. Le zattere si scompongono e gli allievi tornano in giro di nuovo. Questa volta il leader può chiamare alcune variazioni per esempio: fare una zattera in 5 con le facce in alternate direzioni. Il gioco continua finché rimane soltanto un giocatore, il vincitore.

- **Schiena schiena**

- L'intero gruppo forma una zattera. Due persone escono dalla canoa e si incontrano di fronte alla zattera. Si siedono di spalle l'uno all'altro sulle canoe. Poi si prendono per le braccia e cercano di alzarsi; nel

frattempo gli altri stringono bene la zattera facendo in modo che non cadano, ricondandosi che il prossimo turno è il loro. FIG. PAG 62

- **La zattera cacciatrice**

- Questo gioco può essere giocato con la zattera o con le canoe allineate fianco a fianco. Date ad ogni giocatore un numero, chiamate due numeri uno il cacciatore e uno la preda. I giocatori con questi numeri allora escono dalla zattera e pagano il più veloce che possono finché essi non ritornano al posto da dove erano partiti. Il cacciatore deve toccare una parte dell'altra persona per vincere altrimenti vince l'altro. In alternativa il gioco può essere trasformato in una gara di velocità tra due canoe, il primo che rientra al suo posto vince.

- **Guerra delle zattere**

- Questo richiede due squadre di circa 8 membri. Le squadre formano una zattera con una bomba segreta fatta in casa per esempio di farina, acqua o alcuni pomodori marci. Appena le zattere si uniscono la guerra incomincia. Quando si incontrano i giocatori possono abbordare e prendere l'altra zattera.

- **La zattera ballerina**

- Questo è divertente per piccoli bambini. Uniteli in una zattera senza pagaie. Tutti tengono le canoe di fianco e poi cominciano a dondolarsi lateralmente da una parte all'altra più vigorosamente possibile e più a lungo possibile finché si divertono.

- **La corsa dei carri**

- *Ci sono molte varianti di questo gioco ma le principali rimangono le stesse: due persone si uniscono in canoa e formano una zattera rivolti dalla stessa parte con una pagaia ciascuno per muoversi. L'idea è di pagaiare a lungo e portare l'altro nella coperta posteriore. Una variante è mettere per una persona una pagaia tra una canoa e l'altra dietro il pozzetto e sedersi sopra con i piedi in ognuna delle due canoe. L'altro in piedi con un piede in ognuna delle due canoe usando la pagaia per muovere la zattera. FIGURA PAG 63*

- **Il serpente d'acqua**

- Il gruppo forma una zattera con le facce rivolte nella stessa direzione. Le canoe sono tenute all'altezza delle braccia così che si formi uno spazio tra l'una e l'altra. La persona all'estremo esce dal kayak ed entra in acqua poi va sulla coperta di una canoa e sotto la coperta di quella vicina finché non arriva dalla parte opposta. Il viaggio di ritorno può essere fatto passando sotto tutte le canoe. Due persone possono farlo allo stesso tempo partendo dalla parte opposta.

- **Piramide**

- Questo gioco necessita di essere controllato attentamente. State attenti che i giocatori non rimangano intrappolati con braccia e gambe sotto le pagaie o tra le canoe. I più grandi 4 o 5 canoisti formano una zattera, poi 3 o 4 nuotatori si arrampicano sulla zattera e si tengono con le mani sui canoisti per reggersi; infine 2 o 3 persone nuotano o si arrampicano sulla zattera tenendosi sulle spalle degli altri (queste devono essere persone molto leggere). Un'alternativa più facile è alcuni seduti in canoa, altri in ginocchio sul pozzetto posteriore e altri ancora in piedi appoggiati alle spalle di quelli in ginocchio. FIGURA PAG.64

- **Staffetta di zattere**

- Formate squadre di tre, unite in zattere su una linea di partenza di fronte ad un segno. Al via una persona di ogni squadra pagaia intorno al segno e ritorna in posizione fra i suoi compagni di squadra, mentre il canoista di mezzo si alza in piedi dritto rimanendo in posizione finché il compagno non è rientrato al suo posto. La sequenza è ripetuta finché tutti i componenti sono partiti. Vince la squadra che per prima completa il percorso.

- **Via dalla zattera**

- *Fate una zattera normale. Due giocatori devono uscire dalle loro canoe e mettersi sulle coperte delle due canoe adiacenti. Mentre sono uno di fronte all'altro si guardano negli occhi, alzando le loro mani all'altezza delle spalle. Essi devono spingere gli altri fuori cercando di rimanere in piedi. E permesso solo spingere con le palme delle mani. Si usano due principali tecniche: una persona spinge l'altra, la persona spinta piega le sue braccia per assorbire il colpo così che il suo avversario possa cadere. Ai giocatori non è permesso muovere i piedi. Se muovono i piedi o cadono hanno perso un punto fino a un massimo di cinque.*

- **Zattera ad anello**
- Fate una zattera con più canoisti possibile e mettete due bravi canoisti ai due estremi che tengono la loro pagaia ai piedi dello scafo appoggiata sulle spalle. L'altra mano impugna la canoa adiacente a loro, questi due cercano di unirsi in modo da formare un anello con la zattera. Molti giochi possono essere fatti in questa posizione. FIG. PAG 65
- **Corsa sulla zattera**
- Fate una zattera ad anello. Un giocatore alla volta deve uscire dal proprio kayak e correre intorno senza cadere o toccare le altre canoe con le mani. Ogni canoa passata conta un punto, un buon punteggio è intorno a 50. Fate attenzione alle mani dei componenti la zattera, che potrebbero essere calpestate dal corridore.
- **GIOCHI BENDATI**
- I giochi bendati sono una utile strategia didattica per far acquisire sensibilità nella pagaia, specialmente con i principianti far compiere andature bendate o percorsi guidati dalla voce di un compagno, sviluppa una completa percezione del movimento del kayak. Ma anche per i più esperti la rinuncia alla vista durante gli esercizi più semplici, come un traghetto in fiume, aumenta la capacità di compiere tutti i movimenti in modo naturale,...istintivo.
- **Caccia al tesoro bendati**
- Questo gioco è da proporre in aree ristrette, come la piscina o piccoli laghi. Bendate tutti i giocatori, e sparpagiate in acqua il maggior numero di oggetti galleggianti. I giocatori dovranno cercare di raccoglierne il più possibile; vince chi ne raccoglie di più'. Fate usare la pagaia solo in spazi molto ampi, altrimenti è meglio usare le mani. FIG. PAG. 67
- **Coppia bendata**
- Dividete il gruppo a coppie. Un membro di ogni coppia è bendato e guidato dall'altro. Il canoista senza benda chiama il compagno e gli parla continuamente in modo da dare al compagno un continuo riferimento acustico, sul quale aggiustare la direzione del kayak.
- **Coppia bendata 2**
- Questo gioco è come il precedente, con la differenza che il compagno senza benda attende semplicemente il giocatore bendato senza chiamarlo o fare rumori; è più difficile del precedente e può essere proposto a canoisti già esperti, risultando utile e divertente
- **Ascolta il leader**
- È lo stesso gioco di "segui il leader", ma i giocatori sono bendati e devono ascoltare anziché guardare, ciò che il leader, senza benda, comanda loro. Il numero ideale di giocatori va da quattro a sei. Il leader potrà sbizzarrirsi con le sue idee, qui ne diamo solo alcune:
 - Pagaia a dritta
 - fare un giro di 360
 - pagaia all'indietro
 - uscire dalla canoa lungo un argine
- **Serpente a sonagli**
- Tutti sono bendati eccetto il serpente che deve essere cacciato dagli altri. Il serpente ha un barattolo con dei sassi dentro che deve far suonare ogni 30 secondi, in modo che gli altri lo sentano. Quando il serpente è stato preso, il cacciatore prende il suo posto. Si consiglia di non far usare le pagaie
- **GIOCHI COL RIMORCHIO**
- Trascinare oggetti o persone serve soprattutto a sviluppare la forza e la potenza della pagaia, può quindi essere usato anche come variante ludica, in una sessione di allenamento. Inoltre si imparano alcune tecniche di salvataggio e di recupero del materiale in acqua.
- **Rimorchio del pneumatico**
- È un semplice gioco in cui la canoa traina un pneumatico con una persona sopra. Può essere usato per molti giochi anche a squadre. FIGURA PAG 68

- **Salvataggio di una persona**
- *Questo gioco si basa su una tecnica di salvataggio. Ognuno trova un partner e forma con lui una zattera. Un giocatore fa la parte del salvatore e l'altro quella del salvato. La persona da salvare lega la pagaia tra le coperte delle canoe e tiene la coda dell'altra canoa. La canoa da salvare deve essere inclinata verso la barca del salvatore. La coda della barca da salvare dovrebbe venire accanto al corpo del salvatore. Il salvatore trasporta tutti e due verso una distanza data. Alla fine del percorso si cambiano i ruoli.*
- *La prima coppia che ritorna al punto di partenza ha vinto. Alla fine del gioco potete dire ai giocatori come questa tecnica sia usata in situazioni di emergenza.*
- **Doppio rimorchio**
- Ci sono due giocatori che devono essere salvati da un altro. Il salvatore mette la punta della sua canoa tra i due che formano una zattera tenendosi strettamente. Il salvatore spinge in questo modo i due per una certa distanza. I tre si alternano nei ruoli e la squadra che completa per prima ha vinto. FIGURA PAG 69
- **Trasporto di gruppo**
- E' uguale al gioco precedente ma questa volta il canoista salvatore deve spingere una zattera di più persone.
- **CORSE**
- E' possibile fare molti tipi di corse diverse divertenti sia per chi le fa che per chi le vede, per chi vince e per chi partecipa. Ecco alcune idee:
- pagaiare con le mani o con altri oggetti come racchette da ping pong, pezzi di legno, scopa o manici di scopa; stando in piedi sulla canoa; corse con tecniche di salvataggio, trasportare persone, corse da bendati pagaiando seduti sulla coperta, in ginocchio nel kayak, nuotando fino alla canoa e poi montandoci sopra.
- **Oggetti tirati, portati o spinti**
- Ci sono molte cose che puoi aggiungere alla canoa per rendere la pagaiata più difficile o più divertente o la canoa più interessante da vedere.
- 1 mettere dei secchi d'acqua nel retro della canoa, legarli alla coda e trasportarli
- 2 piazzare candele accese sulla coperta
- 3 portare un ricambio di abiti nel pozzetto e indossarli lontano dalla riva
- 4 legare due canoe alla propria una davanti e una dietro
- **Lancio del giavellotto**
- Definite una grande area di gioco e allineate tutti i giocatori da una parte. Al via ognuno lancia la propria pagaia più lontano possibile verso l'arrivo, per poi raggiungerla pagaiando con le mani e lanciarla di nuovo. Il primo che arriva vince. Assicuratevi che ci sia abbastanza spazio tra un giocatore e l'altro.
- **3, 2, 1**
- Sono richieste due o più squadre di circa cinque giocatori. Allestite una corsia di circa 40 metri con delle boe lungo il percorso. Le squadre corrono alla prima boa e lasciano una canoa così che gli altri devono trasportare il canoista dietro alla loro. Ogni volta che una squadra raggiunge una boa una canoa viene abbandonata. Questo continua finché tutti non sono su una canoa. Chi arriva primo vince.

- **ALL'ARIA APERTA**

- Molti grandi giochi possono essere fatti all'aria aperta, ma naturalmente dipende dal luogo di cui si dispone: ad esempio giochi come caccia al tesoro e orienteering necessitano di luoghi ricchi di anfratti e con sponde praticabili, alberi e vegetazione varia, in questi luoghi la canoa può costituire una parte di un gioco più complesso, come ad esempio una indianata o una mini-olimpiade.

- **Sbarco nella mota**

- *Trovate una piccola sponda leggermente scoscesa e fate una zattera lungo di essa. Le persone più vicine alla sponda piantano le loro pagaie nella melma. Le persone successive fanno lo stesso; questo finché la zattera non è ferma. A questo punto il giocatore dall'altra parte della zattera passa dall'altra parte delle canoe finché non ha raggiunto quella più vicina alla sponda. In questo modo la zattera raggiungerà la terraferma. I giocatori dovranno spingere la canoa verso la sponda. FIGURA PAG 77*

- **Tutti fuori**

- Tutti pagaiano verso una parte dell'acqua profonda lontana da supporti. Al via tutti si capovolgono compreso l'istruttore e quindi ognuno aiuta l'altro a svuotare la canoa e a rientrarvi dentro. E spesso più facile iniziare svuotando la prima canoa usandone un'altra come base per l'uscita dell'acqua. Se avete un gruppo numeroso potete dividerlo in squadre e fare una gara.

- **Bucanieri**

- *Questo gioco deve essere fatto in un posto dove ci siano molte piccole isole di roccia. Segnate il punto di partenza e di arrivo dietro ai quali i giocatori sono salvi. I giocatori devono andare dalla partenza all'arrivo passando intorno alle isole senza essere presi dai bucanieri. Due bucanieri sono sulle isole con la pagaia, e devono toccare la canoa degli altri con la pagaia. Quando un giocatore è preso diventa un bucaniere. Una volta che un giocatore attraversa la linea d'arrivo, aspetta gli altri, ed attraversa di nuovo il mare.*

- **Orienteering**

- Esistono molte varianti dei classici giochi di orientamento. Molti di questi possono essere fatti anche con la canoa, ed ognuno di essi dovrà essere attentamente studiato in base alle caratteristiche del luogo di azione. In ogni caso è necessario dotarsi di una cartina dettagliata del luogo (SCALA 1: 10000 oppure 1:5000), carta che potrete trovare negli uffici della Provincia o della Regione.
- Uno dei giochi più semplici da fare è quello di porre alcuni oggetti, biglietti o altre cose (lanterne) lungo gli argini del fiume o del lago e fornire una mappa del luogo, anche fatta da voi, con le indicazioni per ogni giocatore. Vince chi per primo ritorna alla base avendo raggiunto tutte le lanterne. Non è necessario l'uso della bussola.

- **Greenpeace pulisce**

- *Immaginate che Greenpeace ha finalmente vinto e tutte le bombe nucleari sono scomparse. Esiste però ancora un lago dove il rischio nucleare è presente. La tua missione è pulire questo lago. Ogni squadra ha una mappa con una via da seguire e i posti che devono essere ripuliti; inoltre ogni squadra ha un kit di sopravvivenza comprendente un manico di scopa, un rotolo di spago, una vecchia coperta o un'incerata. Poche ore prima dell'evento l'istruttore nasconde oggetti come un paio di scatole piene di un liquido verde attaccate ad un albero. Non è permesso appoggiare questo liquido a terra o esso esploderà (questi sono rifiuti radioattivi). Sei lattine che sono detonatori, tavolette antiradioattive. Stabilite alcune regole come queste:*
 - 1 i rifiuti radioattivi devono essere portati via per primi
 - 2 ai giocatori non è permesso toccarli con mani o con altre parti del corpo
 - 3 i rifiuti radioattivi non possono essere messi a terra o sul pozzetto della canoa
 - 4 tutti gli oggetti devono essere presi e portati nell'ordine specificato
 - 5 il kit di sopravvivenza deve essere usato (per esempio usare le pagaie o la coperta per fare una vela).
- *Il gioco può essere complicato o semplificato a tua scelta. Cercate di fare uso dell'ambiente circostante e dei rifiuti esistenti.*

- **Corsa salvataggio**

- Ci sono molti differenti corse che coinvolgono persone da salvare. Potete usare ogni tipo di salvataggio per persone che si fingono morte, paralizzate alle gambe, paralizzate alle braccia o altri problemi. per trasportare le persone potete usare una canoa, due canoe o una zattera. Il gioco può anche essere

giocato a staffetta con persone da una parte e dall'altra del lago o del fiume. Potete introdurre queste varianti:

- 1 tre canoisti uno dei quali è affogato o morto
 - 2 due canoisti uno dei quali ha perso la pagaia
 - 3 tre canoisti uno dei quali ha un buco nella canoa che non può essere riparato
 - 4 due canoisti che devono rimorchiare una canoa che non ha maniglie di punta e di coda.
 - Più realistica è la situazione migliore è l'esercizio.
-
- **Kayak snorkeling**
 - *Questo gioco può essere fatto in squadra o individualmente. Si tratta di una pura esperienza visiva . procuratevi una maschera da sub, indossatela e ribaltatevi. Per chi non sa fare l'eskimo può fare snorkeling vicino ad un'altra canoa in modo da aiutarsi a vicenda. Questa attività si presta molto ad essere fatta in mare, lungo scogliere rocciose o nei laghi puliti.*
-
- **Abbandonare la nave**
 - immaginate di essere in una calda giornata di sole e siete lontani da terra in mare o al lago. Una persona esce dal proprio kayak e lega le punte di tutte le canoe fra di loro. A questo punto tutti escono dall'imbarcazione per fare il bagno lasciando le pagaie dentro i pozzetti. Sarà facile aiutandosi a vicenda rientrare dentro il proprio kayak. FIGURA PAG 85
-
- **Cane pastore**
 - Questo gioco è utile in quelle situazioni in cui vi trovate allievi lenti e allievi veloci. Allineate i canoisti più veloci. L'intero gruppo si muove in avanti. Al via i più veloci cominciano a pagaiare verso una boa e tornare indietro verso la partenza, mentre gli altri procedono normalmente. Potete variare il gioco con diverse istruzioni come uno o più giri di boa oppure cambiare l'impugnatura della pagaia.
-
- **Indianata canoata**
 - Variante del famoso gioco scout, può essere giocato in un luogo con anfratti, sponde praticabili e nascondigli naturali, molto divertente ma necessita di una adeguata preparazione.
 - Due squadre di almeno 6 componenti hanno ciascuna una loro base dove si trova una "formula magica" scritta con pennarello su un cartellone di 1mt.X1mt. leggibile da almeno 5 metri di distanza; la "formula magica" è composta da non più di 10 parole. Ogni giocatore deve cercare di scoprire la formula magica scritta dagli avversari e vince quando sarà in grado di recitare tutta la formula alla giuria.
 - Ogni giocatore è identificato da un numero di targa adesivo attaccato sulla coperta anteriore della sua canoa, se gli avversari scoprono il numero di targa di un giocatore lo denunciano alla giuria, se è esatto il giocatore scoperto deve fermarsi; ogni giocatore ha due "vite", quindi dopo che la prima targa è stata scoperta egli può riceverne un'altra dalla giuria che registra il cambiamento, dopo che è stata scoperta la seconda targa il giocatore deve fermarsi.
 - La giuria, composta da almeno due persone, deve conoscere le due formule magiche ed i numeri di targa di ogni giocatore. Si consiglia di porre la giuria a terra in una zona franca dove i giocatori giungono a piedi, dopo avere nascosto la targa del proprio kayak.
 - Il divertimento è dato dal fatto che ogni giocatore per scoprire la formula degli avversari deve avvicinarsi alla loro base, ma per coprire il suo numero di targa è costretto ad avanzare in retro oppure a nascondere la targa con la pagaia, interrompendo così la propulsione, gli avversari allora possono spingere l'avversario lontano dalla loro base, ma facendo attenzione anch'essi a non scoprire la loro targa.
 - E' vietato tappare la targa con le mani e coprire il cartellone con la formula magica (si deve leggere da 5 mt.), è bene inoltre che in ogni squadra si individuino alcuni difensori che restano alla base a guardia della formula ed alcuni attaccanti, che vanno a caccia della formula avversaria.
 - Se giocato in un luogo adatto è molto divertente.

- **IN CITTÀ**

- Molti fiumi o canali di città sono sporchi e poco accoglienti per questo motivo dovete cercare di usare una buona dose di fantasia. Solo in questo modo riuscirete a rendere piacevole una lezione di canoa. Specialmente con i bambini cercate di inventare situazioni stimolanti come la ricerca di oggetti misteriosi o di luoghi fantastici.

- **Lo scivolo**

- Lungo gli argini di molti fiumi e canali di città è possibile costruire uno scivolo per canoa dal quale provare l'ebbrezza dell'imbarco svizzero. FIGURA PAG 97

- **L'elastico**

- Procuratevi una corda elastica resistente di circa 12 metri e legatela a una albero oppure a un paletto lungo il fiume e l'altro capo alla maniglia di coda della canoa. Il canoista cerca di pagaiare il più lontano possibile dall'ancoraggio. Voi segnerete il punto più lontano raggiunto da ognuno. Vince chi arriva più lontano. FIGURA PAG 98

- **La catapulta**

- In questo gioco non ci sono ne' vincitori ne' vinti ma tutti si divertono. Dovete semplicemente tendere una corda da una sponda all'altra del fiume ad una altezza di circa mezzo metro dall'acqua. Allineate il gruppo di fronte alla corda, al via tutti predono velocità fino ad incontrare la corda ed essere catapultati all'indietro come una fionda. Molto divertente.

- **Limbo**

- Con la stessa corda usata per il gioco precedente potete fare una gara di limbo

- **Caccia al Tesoro**

- Una caccia al tesoro in canoa può essere organizzata in ogni ambiente diverso, nascondendo gli oggetti sia vicino alle sponde del fiume o del lago, che nell'interno, costringendo così i giocatori ad uscire dalla canoa per trovarli.

- **Adottiamo un fiume, un lago o uno stagno**

- *Probabilmente esiste vicino al vostro club un posto dove l'immondizia, i rifiuti o le erbacce impediscono la pratica della canoa. Insieme ai vostri allievi potete progettare la adozione di questo luogo, attraverso la cura ed il mantenimento di questo luogo. Il progetto potrebbe evolversi così:*
- *Fotografate il luogo così com'è*
- *Mettete dei cartelli che chiedano alla gente di non depositare immondizia in quel posto*
- *Rendete pubblico ciò che state facendo, e cercate di coinvolgere la comunità locale, interessandola al problema dell'inquinamento, specialmente nei luoghi frequentati dai bambini*
- *Iniziate la pulizia del luogo anche attraverso l'uso delle canoe con un traino oppure dei gommoni*
- *Allestite nella bacheca del club una carta che indichi lo stato di attuazione del progetto*
- *Infine piantate delle piante ed alcuni fiori per rendere più accogliente il luogo*
- *Durante la pulizia è consigliabile l'uso dei guanti.*

- **Corsa ad ostacoli**

- La corsa ostacoli fatta con la canoa è davvero divertente, e risulta di grande utilità, come tutti i giochi, nell'apprendimento delle tecniche della canoa. A volte richiede tempo la costruzione del percorso, perciò si consiglia di non improvvisarlo, ma di prepararlo con attenzione prima della sessione di allenamento. Una volta montato un percorso può anche rimanere fissato per altre sedute. Anche qui le varianti sono infinite e dipendono dal luogo di azione, dal livello dei giocatori e dalla stagione in cui sono proposti. Quello che proponiamo qui è solo uno spunto.
- Fate due squadre di quattro giocatori, e ponetele alla partenza. Il percorso si sviluppa nel modo seguente:
- Prendere e forare dei palloncini che si trovano appesi ad una corda da una parte all'altra del fiume
- Ogni giocatore deve passare attraverso un grosso pneumatico che si trova legato ad una corda lungo il percorso, quindi rientrare in canoa
- Passare sotto una corda tesa a pochi centimetri dall'acqua
- Arrampicarsi sopra ad una rete di tipo militare, appesa ad un cavo da una parte all'altra del fiume, scavalcandola, mentre la canoa scivola sotto, per poi rientrare in canoa dall'altra parte.

- Usate attenzione in questi giochi, la sicurezza deve essere sempre garantita. Il luogo migliore per svolgerli sono canali cittadini interni dove potrete sfruttare i muri lungo le sponde per attaccare corde e tiranti FIG. PAG 106
- **Corsa dei pneumatici**
- Usare i pneumatici al posto del kayak può essere assai divertente. Se si considera l'evoluzione recente delle forme e dei materiali dei kayak, questa scelta potrebbe essere rivoluzionaria.

- **IL FIUME**

- Alcuni giochi proposti in questa sessione sono adatti a canoisti già esperti o comunque con un pò di pratica alle spalle. Altri sono da utilizzare nei corsi di fluviale per principianti come alternativa complementare all'insegnamento della tecnica o come momento di svago dopo una dura sessione di esercizi tecnici.
- **Frisbee in rapida**
- Se vi trovate in fiume, o meglio se siete su una bella onda da surf, potete proporre questo gioco. Se la rapida non è difficilissima potete farla surfare senza pagaia, ma il gioco può comunque essere fatto anche con la pagaia. Dipende sempre dall'onda quanti giocatori saranno coinvolti in questo gioco, di solito quattro o sei. Un canoista attraversa in traghetto la rapida, mentre un'altro gli lancia il frisbee nel momento in cui si trova in mezzo all'onda. Se dopo tre tentativi il traghettatore non riesce a prenderlo al volo egli è fuori per alcuni minuti. A volte è meglio che il lanciatore del frisbee sia a terra su una sponda. Anzichè il frisbee potete lanciare una palla che il canoista dovrà colpire con la testa.
- **Driftwood**
- Questo è un gioco per acqua mosca attraverso il quale potete insegnare come muoversi velocemente e prendere confidenza con la corrente. Procuratevi alcuni pezzi di legno lungo il fiume, allineate gli allievi in canoa lungo la sponda pronti a partire. Lanciate quindi i legni in mezzo al fiume e chiedete al primo di raggiungerli e pagarli intorno ad essi due o più volte. I giocatori dovranno eseguire il compito prima che il legno abbia raggiunto un certo punto stabilito del fiume.
- **Segui il capo**
- Questo è come Segui il leader, dove il gruppo deve fare tutto quello che il leader fa seguendolo in fila per uno. Il leader cambia ogni 5 minuti, ed egli può inserire tutte le varianti sia nella pagaiata, con impugnature diverse, sia nel percorso, fermandosi ora in una morta ora in un'altra.
- **Prendi il cappello**
- In un gruppo di giocatori che scendono un fiume, uno dei canoisti indossa un cappello mentre gli altri dovranno cercare di toglierlo a lui per metterselo in testa e sfuggire agli altri compagni. Attenzione ai troppo vigorosi. FIG pag 117
- **Pagaia ciabatta**
- Se pensate di essere diventati troppo bravi per usare la pagaia in una certa rapida, prima di passare direttamente alle mani potete impugnare i vostri sandali, o delle ciabatte infradito. I migliori sono quelli con gli strep che potete così fissare bene ai vostri polsi.
- **Stop!**
- Quando percorrete con un gruppo di allievi, un tratto di fiume non particolarmente impegnativo, ma con della corrente, potete proporre che ad un vostro segnale ognuno smetta di pagarla e rimanga nella posizione in cui si trova, finché non prende la stessa velocità della corrente, a questo punto date di nuovo il segnale al quale ognuno deve riprendere a pagarla andando più veloce della corrente. Fate sentire loro la differenza tra l'acqua "dura" quando si pagaia alla velocità del fiume, e la pagaiata fluida quando si supera la velocità della corrente.
- **Salta il sasso**
- A volte capita di trovarsi a percorrere fiumi con poca acqua dove il divertimento viene a mancare. Un gioco divertente da fare è il salto del sasso. Cercate un sasso che sia posto a trampolino, prendete la rincorsa e salitevi sopra in velocità . Con barche leggere si vola sopra l'acqua. La stessa cosa può essere fatta anche passando sopra la coda di un'altra canoa.

FREESTYLE

- Più che dei giochi in questa sezione vi proponiamo una serie di modi diversi di usare la canoa, in ogni condizione d'acqua. Con queste andature potrete sbizzarrirvi nell'organizzare gare o animare una giornata di lezione. Molti di questi infatti risultano assai utili per acquisire confidenza con il kayak e con la pagaia.
- **Surf jump**

- Mettete una canoa vuota nell'acqua e prima che si sia allontanata troppo saltatele in piedi sulla coperta posteriore, fingendo di surfare in stile californiano, e vedete quanto lontano riuscite ad andare.
- **Seduti sulla coperta**
- Si usa far sedere sulla coperta posteriore, con le gambe dentro al pozzetto, quando ci si trova di fronte a bambini molto piccoli con canoe molto grandi. Infatti in questo modo anche i più piccoli riescono a manovrare sufficientemente bene i più grossi kayak.
- **Seduti con le gambe fuori dal pozzetto**
- Questa posizione si usa spesso per sgranchirsi le gambe. La potete usare per delle gare o staffette varie. fig. pag. 122
- **Seduti a granchio**
- fig. pag 123
- Sedendosi di traverso nel pozzetto, impugnando la pagaia dietro, si può spostare lateralmente il kayak a destra o a sinistra.
- **La preghiera del canoista**
- Provate a stare in ginocchio sulla coperta posteriore del kayak, l'equilibrio non è facile, ma se riuscite a prendere velocità diventa più facile.
- **Top deck paddling**
- Provate, quando siete seduti sulla coperta posteriore, ad appoggiare i vostri piedi sul bordo anteriore del pozzetto, ci vuole un pò di pratica perché è molto più facile scriverlo che non farlo, ma è un ottimo esercizio per sviluppare l'equilibrio. Ancora più difficile e', da questa posizione, impugnare la pagaia sotto le ginocchia.
- **Freestyle pop**
- Non è pericoloso, finché non vi arriva la canoa in testa. Dovete uscire dal pozzetto attentamente finché, una volta raggiunta la coperta posteriore, impugnate il bordo del pozzetto e fate schizzare via la canoa più in alto e più in verticale possibile. Organizzate una gara, con una giuria che da i voti ai migliori salti. Fig. pag. 126
- **Entrata in canoa dall'acqua**
- Difficilmente in un corso di canoa si insegna a rientrare in canoa dall'acqua, anziché da terra; invece si tratta di un esercizio molto utile per la destrezza e la sensibilità generale con il kayak. Occorre portarsi dietro alla canoa, e sdraiarsi sulla coperta posteriore facendosi scivolare sotto la pancia, finché non si è giunti all'altezza del pozzetto, a questo punto si alza il busto tenendosi ai bordi del pozzetto finché non si è a cavallo della canoa. In questa posizione si è ancora molto stabili ed è ora il momento più delicato, infatti lentamente si deve mettere tutte e due le gambe dentro al pozzetto, per poi rientrarvi completamente. Come gioco può essere fatto a tempo o all'interno di un percorso.
- **Press ups**
- Un'altra posizione divertente è stare proni sulla coperta della canoa spingendo con le braccia e le mani nell'acqua.
- **GIOCHI A TESTA IN GIU'**
- **Pre Eskimo**
- Questo gioco, come il nome suggerisce, viene spesso usato come esercizio nella scaletta dell'apprendimento dell'eskimo. Entrate in canoa in un punto dove l'acqua vicino alla riva è abbastanza profonda, quindi tenendovi con le mani alla sponda fate oscillare la canoa con le gambe fino al ribaltamento completo. In piscina potete usare la scaletta per abbassare l'appoggio delle mani fino ai pioli più sommersi. Dopo potete passare a fare lo stesso esercizio con la pagaia appoggiata alla sponda e successivamente potete fissare un guancialino gonfiabile alla pala della pagaia, in modo da aumentarne la spinta. In questi giochi è utile l'uso della maschera da sub, onde evitare che dopo pochi ribaltamenti l'allievo abbia il naso pieno d'acqua e gli occhi arrossati.
- *Ci sono molti tipi di giochi legati all'eskimo, alcuni singoli, altri di squadra. Sono tutti usati per sviluppare una buona tecnica canoistica. Si possono anche inventare moltissimi tipi di giochi con l'eskimo. Ecco alcune idee:*
- *Quanti eskimo si riesce a fare senza fermarsi ?*

- Quanti eskimo si riesce a fare in un minuto ?
- Quanti tipi diversi di eskimo si riesce a fare, senza ripetere lo stesso ? (a destra, a sinistra, dorsale, frontale, ecc....)
- Quanto tempo impiegate a fare 100 eskimi ?
- quanto riuscite a sincronizzare gli eskimo del gruppo
- **Scambio di canoa sott'acqua**
- È meglio fare inizialmente questo gioco solo con due allievi, introducendo più giocatori solo quando le abilità si sono affinate. L'idea è quella di girare la canoa e scambiarsela sott'acqua senza uscire con la testa per prendere aria.
- **Eskimo con passeggeri**
- Quando un allievo è bravo nell' eskimare, potete fargli provare con uno o due "passeggeri". I passeggeri devono sdraiarsi sulla coperta, cingendo la canoa mani e piedi, ed evitare di staccarsi anche quando questa si è ribaltata.
- immagine pag. 30
- **Nuota e ribalta**
- L'idea di questo gioco è quella di raggiungere a nuoto una canoa ribaltata, entrarci dentro da sotto ed eskimare. Tenete tutte le canoe ribaltate con la pagaia nel pozzetto. Assicuratevi che non ci sia troppa acqua dentro. Spingete via le canoe, al via tutti i giocatori si tuffano e nuotando sott'acqua raggiungono una canoa, estracono la pagaia, prendono una boccata d'aria dal pozzetto, quindi si infilano dentro il kayak ed eskimano. Non c'è bisogno di indossare il paraspruzzi. Il primo che compie l'eskimo è il vincitore.
- **Lezione tipo di un'ora con principianti:**
- Quella che segue è una seduta tipo di un'ora, per gruppi di principianti o misti, che si sono avvicinati casualmente alla canoa. Ad esempio capita nei Centri Estivi per ragazzi o nei villaggi turistici, o nelle Feste con libere prove di sport, che alcuni decidano di voler provare la canoa per il puro desiderio di novità, per gioco e per vivere emozioni nuove. In questi soggetti la motivazione non è mai particolarmente forte, dunque se impostassimo la seduta sull'apprendimento di pure nozioni tecniche, sicuramente il giorno dopo avremmo molti meno allievi, e forse il direttore del Campo, dopo qualche giorno avrebbe qualcosa da dirci...Inoltre questo tipo di allievi, ma in generale quasi tutti i principianti alla prima lezione possono manifestare segni di nervosismo o altri sintomi ansiogeni, dovuti alla nuova e sconosciuta situazione, che li costringe a pensare troppe cose simultaneamente. Non c'è niente di meglio del gioco in questi casi, per far rilassare gli allievi e porli in condizioni di tranquillità. Dimenticate dunque gli elementi della tecnica, ma sforzatevi il più possibile di far trascorrere ai vostri allievi una piacevole ora di svago, in sicurezza.
- Dovete disporre di uno specchio d'acqua calma, come un lago, una piscina, l'ansa di un fiume senza corrente o di mare.
- **A terra**
- Ipotizziamo una situazione ideale di un istruttore ogni cinque allievi:
- dopo avere brevemente spiegato la pagaia a secco, e fatto provare ciascuno degli allievi, disponete il gruppo in cerchio con la pagaia di fronte verticale, impugnata con una sola mano, date i seguenti comandi:
- "uno sinistra" e gli allievi lasciano la propria pagaia per prendere, prima che cada, la pagaia del primo compagno a sinistra; "uno destra", e prendono quella di destra; "due destra" e prendono la pagaia del secondo compagno di destra, ecc...Oltre ad essere ottimo per il riscaldamento, questo gioco rinforza nei vostri allievi la conoscenza di destra e sinistra, inoltre permette a voi di valutare subito il livello di destrezza del gruppo.
- **In acqua**
- Dopo avergli spiegato come si sta seduti nel kayak, fate entrare gli allievi in acqua col vostro aiuto uno alla volta, senza paraspruzzi e senza pagaia; muovendosi solo con l'utilizzo delle mani percepiscono quali sono le "zone di lavoro" utili per la propulsione dritta e circolare. Introducete la pagaia in un secondo momento, a vostra discrezione.
- **La zatterona**

- Specie con i principianti fare una zattera può essere utile per dare sicurezza e stabilità. Dalla zattera uno alla volta tutti si alzano ed urlano il proprio nome, poi uno alla volta cantano mimandola la filastrocca **Testa Spalle**¹.
- Fate scambiare posizione a due componenti della zattera.
- **Storia dell'eschimese innamorato della canoa.**
- Introducete gli allievi alla storia del kayak: dite loro che è stato inventato dagli eschimesi i quali avevano bisogno di un mezzo agile e veloce per muoversi e cacciare tra i ghiacci del polo, in grado di contenere molti materiali e di proteggere dal freddo. Aggiungete anche altre notizie e curiosità sugli eschimesi. Fate dunque capire loro quanto l'eschimese fosse grato al proprio kayak e raccontate la storia dell'eschimese che si innamorò del proprio kayak e che la sera, stanco dopo una giornata di lavoro, prima di coricarsi lo baciava; ma attenzione lo baciava come si baciano gli eschimesi e cioè facendo naso-naso (il naso del kayak è la sua punta anteriore). A questo punto disponete il gruppo a zatterona ed invitate ogni giocatore (uno per volta) a fare lo stesso con il proprio kayak. Fate questo gioco solo se siete su uno specchio d'acqua pulita, in quanto sarà inevitabile bagnare la faccia nel tentativo di fare naso-naso con la punta del kayak.
- **Il Gioco dell'Evoluzione dell'uomo**
- Con un gruppo di almeno 6/8 canoisti potete fare questo stupidissimo, ma divertentissimo gioco. Raccontate che all'inizio dell'evoluzione tutti gli esseri viventi erano delle amebe, semplici esseri monocellulari che si muovevano nel brodo primordiale facendo uno strano verso: "GNIIP, GNIIP", a questo punto tutti si muovono nell'acqua facendo il verso della **ameba**.
- Quando una ameba incontra un'altra ameba (la riconosce dal verso GNIIP, GNIIP), fa con lei il gioco della morra "forbici, sasso, foglio" (chi non lo conosce può leggere l'appendice in corsivo in questa pagina). Il vincitore del gioco diventa un'essere subito superiore nella catena evolutiva, e cioè la **gallina**, mentre l'altro resta ameba e se ne va in cerca di altri suoi simili; ogni gallina naturalmente si muove facendo COCCODE, COCCODE e solo quando incontra un'altra gallina, può giocare con lei al gioco di "forbici, sasso, foglio", chi perde ritorna ad essere ameba, chi vince invece fa un ulteriore balzo nella catena evolutiva e diviene **leone**. Il verso con cui i leoni si riconoscono quando si incontrano è WRAOOR!! (è anche lo stesso verso con il quale spaventano le galline). Quando due leoni si incontrano fanno di nuovo il gioco "forbice, sasso, foglio". Chi perde ritorna ad essere gallina, chi vince invece diventa l'essere più evoluto dell'universo, l'anello finale della catena evolutiva, la summa delle creazioni divine... **Mr James Brown**, il cui verso è:
- I FEEEEEL GOOD !! TA NA NA NA NA NA !!
- Il gioco termina con la performance, possibilmente accompagnata anche dal movimento delle braccia di Mr J. Brown, fra lo stupore e l'ammirazione di tutte le bestie del creato.
- **Il gioco di "Forbici, sasso, foglio"**
- *Due giocatori si avvicinano ed usando la coperta di una delle due canoe come un tavolino, fanno una specie di morra dove:*
- *pugno chiuso = SASSO*
- *indice e medio = FORBICE*
- *mano aperta = FOGLIO*
- *Nelle combinazioni sasso batte forbice, ma perde da foglio, forbice batte foglio.*
- **Lo Squalo**
- Per finire, quando ormai tutto il gruppo apparirà sufficientemente rilassato e tranquillo, potete proporre il gioco dello squalo nel quale voi dovete cercare di toccare con la vostra pagaia la canoa degli altri, chi viene toccato dallo "squalo" deve rimanere immobile in attesa che gli altri vadano a liberarlo toccando la sua canoa con la pagaia.

¹ Si tratta di una filastrocca che fa così:

*Testa spalle, ginocchi piedi, ginocchi piedi,
testa spalle, ginocchi piedi, ginocchi piedi,
e occhi e naso e bocca e orecchi
testa spalle, ginocchi piedi, ginocchi piedi.*

Ogni volta che si nomina una parte del corpo bisogna toccarla con entrambe le mani.