

KANO EĞİTİM BASAMAKLAMASI



GENÇLİK
VE SPOR
HİZMETLERİ
DAİRESİ
BAŞKANLIĞI

SPOR
İSTANBUL

SEVİYELER	BECERİLER	DRILLER	MALZEMELER
1. SEVİYE	<ul style="list-style-type: none">Tekne Kullanımı ve Malzeme TanıtımıKarada Kürek Çekme Çalışmalarıİskelede Kürek Çekme ÇalışmalarıKanoya Biniş ve İniş ÇalışmalarıKürek ile Denge Sağlama ÇalışmalarıKanoda Temel Kürek Çekme ÇalışmalarıKanoda Dümen Kontrolü ÇalışmalarıKanoda Uyum İçinde Kürek Çekebilme Çalışmaları	<ul style="list-style-type: none">D1D14D13D15D2, D8D3, D7D4, D5, D7D11	<ul style="list-style-type: none">KanoKürekSuda ŞamandıralarKişisel Yüzdürme Donanımı
2. SEVİYE	<ul style="list-style-type: none">Kanoda Kerteriz Alarak Düz Gidebilme ÇalışmalarıEtkili İleri ve Geri Kürek Çekme Tekniği ÇalışmalarıKanoda Boyuna Hareket Ettirebilme ÇalışmalarıKanoda Etkili Dönüş Yaptırma ÇalışmalarıKanoda Dengede Durma ÇalışmalarıDalga Yönetimi ÇalışmalarıHız Artırma Teknikleri ve Tempo Kontrolü Çalışmaları	<ul style="list-style-type: none">D3, D4, D7D2, D6, D9D9D4, D5, D8D2D12D6	<ul style="list-style-type: none">KanoKürekSuda ŞamandıralarKişisel Yüzdürme Donanımı