

RATAMELONTAKOULU

Alkulämmittely: 5 kierrosta vajan ympäri (paljain jaloin)
peli tai viesti
käsien pyörittelyt ym. (+lihaskunto)

Lopputoimet: kanoottien tyhjennys ja kuivaus
kaikki varusteet sisälle vajaan
lopuksi kokoonnutaan vielä

1.päivä, tekniikka

Ilmoittautuminen, alkupuhe (mitä on ratamelonta?)

Alkulämmittely

Tekniikka

Vajakirja

Melontaa (kuppimelat) + tekniikan harjoittelua

lopputoimet

2.päivä, vauhtijako

teoriaa vauhdeista (pk, vk, mk, no)

alkulämmittely

tekniikkakertaus

melontaa, vauhtileikittely

tasapainoilua

lopputoimet

3.päivä, startit

teoriaa: starttikomennot+linjaus

alkulämmittelyä

melontaa, startteja

Lopputoimet

4.päivä, miehistöt

alkulämmittely

miehistömelontaa

lopputoimet

5.päivä, kisailu

teoriaa: kisarutiinit

alkulämmittely

melontaa + kisat

lopputoimet

palkintojen jako

info: vapari, treenit