EDUCATIVOS TÉCNICOS BANDEIRANTE

1	PARAR A RÉ - PÁS NA HORIZONTAL RELAXADAS NÁ AGUA
2	PARAR A DEVOLUÇÃO - PÁS NA HORIZONTAL RELAXADAS NÁ AGUA
2	PARAR A RÉ - PÁS NA HORIZONTAL FORA DÁGUA
3	PARAR A DEVOLUÇÃO - PÁS NA HORIZONTAL FORA DÁGUA
4	PARAR A RÉ, EXTRAIR AS PÁS NA VERTICAL(EM PÉ) SEM PALAMENTA
5	PARAR A DEVOLUÇÃO, PÁS NA VERTICAL -SEM PALAMENTA
6	PARAR A RÉ - PÁS NA HORIZONTAL APOIADAS N`ÁGUA - REALIZAR A PROJEÇÃO DE TRONCO PARA FRENTE E PARA TRAZ
7	PARAR A DEVOLUÇÃO- PÁS NA HORIZONTAL FORA DÁGUA - REALIZAR A PROJEÇÃO DE TRONCO PARA FRENTE E PARA TRAZ
8	REMAR SEGURANDO NO CABO DO REMO, FORA DO PUNHO
9	REMAR SEM PALAMENTA
10	UM BORDO REMA COM PALAMENTA E O OUTRO LADO SEM PALAMENTA
11	UM BORDO REMA SEM PALAMENTA E O OUTRO COM PALAMENTA
12	PALAMENTA SIMPLES, REMAR SOMENTE MÃO DE DENTRO
13	PALAMENTA SIMPLES, REMAR SOMENTE MÃO DE FORA
14	REALIZAR 1 REMADA E PARAR A RÉ, 2 REMADAS E PARAR A RÉ, 3 REMADAS E PARAR A RÉ (PROGRESSIVO)
15	REALIZAR 1 REMADA E PARAR NA DEVOLUÇÃO, 2 REMADAS E PARAR NA DEVOLUÇÃO, 3 REMADAS E PARAR NA DEVOLUÇÃO (PROGRESSIVO)
16	EM BARCOS COLETIVOS, AQUECER SEMPRE COM 1/2 GUARNIÇÃO.
17	**REALIZAR MANOBRAS. NA CHEGADA UTILIZANDO ÁS BOIAS DE REFERNECIA:**
18	TREINAR A RÉ(NO FINAL DA RAIA FAZER A VOLTA COM REMADA RÉ)
19	REALIZAR O GIRO DE 360º REMANDO SOMENTE BORESTE E DEPOIS SOMENTE BOMBORDO(FINAL DA RAIA)
20	A) TOCAR UMA BOIA COMA BOLINHA DE PROVA;
21	B) TOCAR UMA BOIA COM A RÉ DO BARCO;
22	C) 360o EM TORNO DE UMA BOIA;
23	D) FAZER UM 8 EM DUAS BOIAS.
24	COM O BARCO PARADO, REALIZAR O MOVIMENTO COMPLETO DA REMADA DURANTE A FASE AEREA, DESDE A RÉ ATÉ CHEGADA NA POSIÇÃO DE PEGADA
25	FAZER O MOVIMENTO COMPLETO DA REMADA SALIENTANDO TODAS AS PARTES E AS POSIÇÕES COMO RÉ, DEVOLUÇÃO E PEGADA (FAZER DE FORMA AMPLA E RITIMADA)
26	**EDUCATIVO PARA FASE AEREA DA REMADA.**
27	1 - PARADO A RÉ, COM PÁS DENTRO DÁGUA NA VERTICAL, REALIZAR APENAS A EXTRAÇÃO DA PA DA AGUA, ABAIXAR OS PUNHOS, USANDO OS COTOVELOS
28	2- DAR SEQUENCIA AO EDUCATIVO ACIMA, EXTRAIR A PÁ (1) E REALIZAR O GESTO DA PALAMENTA(2)
29	3- EXTRAIR A PÁ (1), REALIZAR O GESTO DA PALAMENTA(2) E ESTENDER OS COTOVELOS(3)
30	4- EXTRAIR A PÁ (1), REALIZAR O GESTO DA PALAMENTA(2) ESTENDER OS COTOVELOS(3) E PROJETAR O TRONCO A FRENTE, APROXIMADAMENTE 15º, ATE QUE AS MÃOS PASSEM OS JOELHOS (4),
31	5- EXTRAIR A PÁ (1), REALIZAR O GESTO DA PALAMENTA(2) ESTENDER OS COTOVELOS(3) E PROJETAR O TRONCO A FRENTE, APROXIMADAMENTE 15º, ATE QUE AS MÃOS PASSEM OS JOELHOS (4), FLEXIONAR OS JOELHOS, UTILIZAR MEIO TRILHO, REMADA 3, E PARAR COM OS PUNHOS EM CIMA DO FINCA PÉS(5).
32	6- EXTRAIR A PÁ (1), REALIZAR O GESTO DA PALAMENTA(2) ESTENDER OS COTOVELOS(3) E PROJETAR O TRONCO A FRENTE, APROXIMADAMENTE 15º, ATE QUE AS MÃOS PASSEM OS JOELHOS (4), FLEXIONAR OS JOELHOS, UTILIZAR MEIO TRILHO, REMADA 3, PARAR COM OS PUNHOS EM CIMA DO FINCA PÉS(5) E VOLTAR AS PÁS NA POSIÇÃO VERTICAL(6).
33	7- EXTRAIR A PÁ (1), REALIZAR O GESTO DA PALAMENTA(2) ESTENDER OS COTOVELOS(3) E PROJETAR O TRONCO A FRENTE, APROXIMADAMENTE 15º, ATE QUE AS MÃOS PASSEM OS JOELHOS (4), FLEXIONAR OS JOELHOS, UTILIZAR MEIO TRILHO, REMADA 3, PARAR COM OS PUNHOS EM CIMA DO FINCA PÉS(5) E VOLTAR AS PÁS NA POSIÇÃO VERTICAL(6) E AVANÇAR TODO O TRILHO ATE A PEGADA E APOIAR AS PÁS NA ÁGUA(7).
34	8- EXTRAIR A PÁ (1), REALIZAR O GESTO DA PALAMENTA(2) ESTENDER OS COTOVELOS(3) E PROJETAR O TRONCO A FRENTE, APROXIMADAMENTE 15º, ATE QUE AS MÃOS PASSEM OS JOELHOS (4), FLEXIONAR OS JOELHOS, UTILIZAR MEIO TRILHO, REMADA 3, PARAR COM OS PUNHOS EM CIMA DO FINCA FINCA PÉS(5) E VOLTAR AS PÁS NA POSIÇÃO VERTICAL(6) E AVANÇAR TODO O TRILHO ATE A PEGADA E APOIAR AS PÁS NA ÁGUA(7) E INICIAR A FAZE DE PROPULSÃO EMPURANDO O FINCA PÉS COM A ESTENSÃO DE JOELHOS(8).

35	**EDUCATIVO PARA FASE DE PROPULSÃO DA REMADA - IVANOV**
36	IVANOV - COTOVELOS ESTENDIDOS SOMENTE EXTENSÃO DE JOELHOS & COTOVELOS ESTENDIDOS MOVIMENTANDO O TRONCO A RÉ E AVANTE.
37	1-PARADO NA PEGADA, COM O CORPO GRUPADO, JOELHOS E QUADRIL FLEXIONADOS, PÁS NA VERTICAL DENTRO DÁGUA, INICIAR A PROPULSÃO COM EMPURRE DO FINCA PÉS POR MEIO DA ESTENSÃO DE JOELHOS, MANTENDO O CORE FIRME, TRONCO PROJETADO A FRENTE E COTOVELOS ESTENDIDOS(1).
38	2-PARADO NA PEGADA, COM O CORPO GRUPADO, JOELHOS E QUADRIL FELXIONADOS, PÁS NA VERTICAL DENTRO DÁGUA, INICIAR A PROPULSÃO COM EMPURRE DO FINCA PÉS POR MEIO DA ESTENSÃO DE JOELHOS, MANTENDO O CORE FIRME,E REALIZAR A EXTENSÃO DE QUADRIL, PROJETANDO O TRONCO A PROA 15º, MANTENDO OS COTOVELOS EXTENDIDOS .
39	3-PARADO NA PEGADA, COM O CORPO GRUPADO, JOELHOS E QUADRIL FELXIONADOS, PÁS NA VERTICAL DENTRO DÁGUA, INICIAR A PROPULSÃO COM EMPURRE DO FINCA PÉS POR MEIO DA ESTENSÃO DE JOELHOS, MANTENDO O CORE FIRME, REALIZAR A EXTENSÃO DE QUADRIL, PROJETAR O TRONCO A PROA 15º,E FLEXIONAR OS COTOVELOS ACELERANDO O BARCO.
40	TREINAR LARGADA NO ERGOMETRO E NA ÁGUA(VERIFICAR PADRÃO- 1 ,3,5,7,10,15)
41	REMAR COM OS PÉS SOLTOS DO FINCA PÉS

REMO BANDEIRANTE