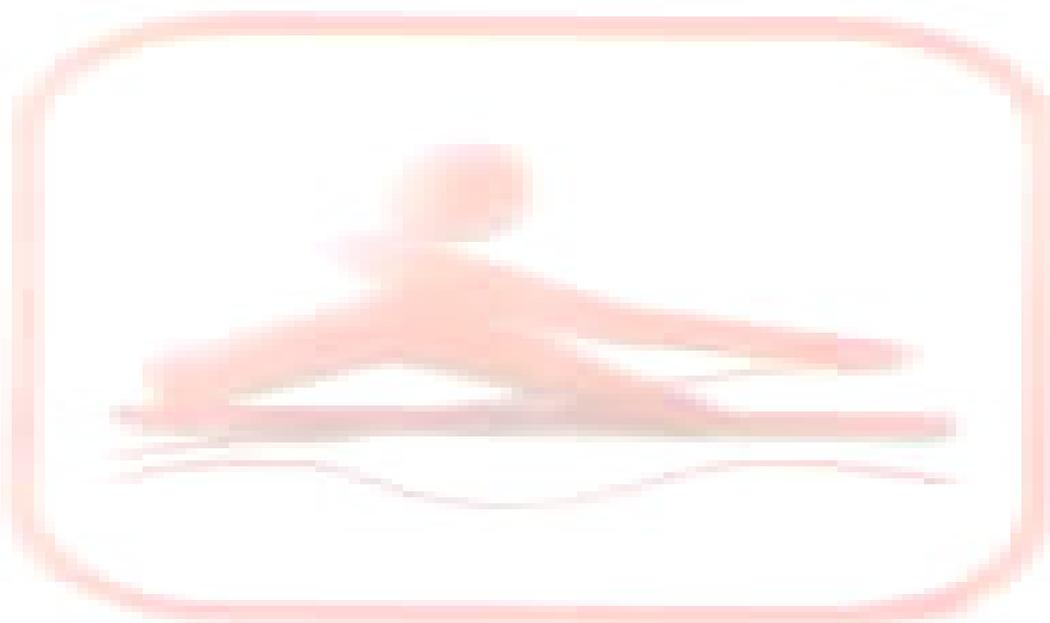
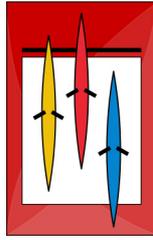


**Sculls Escuelas de Remo
ARGENTINA**

MANUAL DE REMO



PARA BOTES RECREACIONALES



Sculls Escuelas de Remo

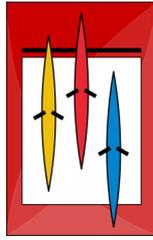
INDICE

1. TECNICA DE REMO
2. ERRORES MAS COMUNES
3. EMBARQUE
4. CIRCULACION EN RIOS INTERNOS
5. OLEAJE
6. DESEMBARQUE
7. PLANO DEL BOTE
8. GRAFICO ELONGACION
9. RESEÑA SEBASTIAN TULA

Sebastián Marcelo Tula. Entrenador de remo.

1540863200 - 609*3604

Email: sebastiantula@sculls.com.ar - www.sculls.com.ar



Sculls Escuelas de Remo Ficha 1

Técnica de Remo

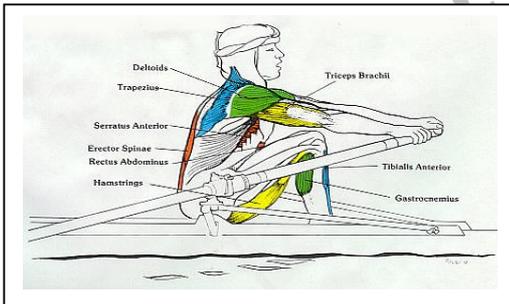


Ilustración 1: Toma

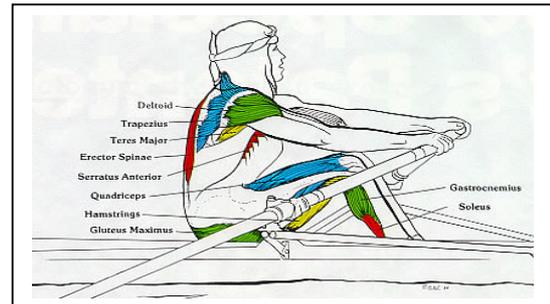


Ilustración 2: Fase Primera de la tracción

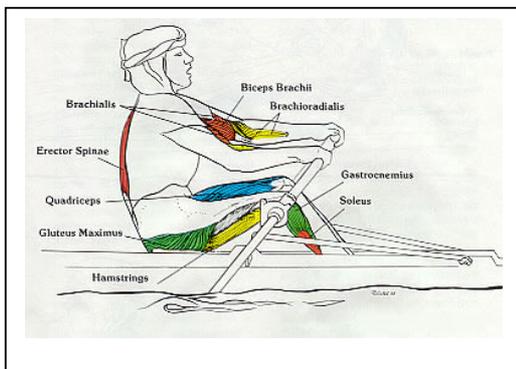


Ilustración 3: Tracción

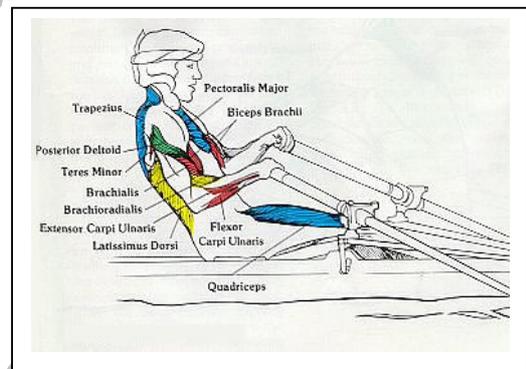


Ilustración 4: Fin de la tracción. Principio del final

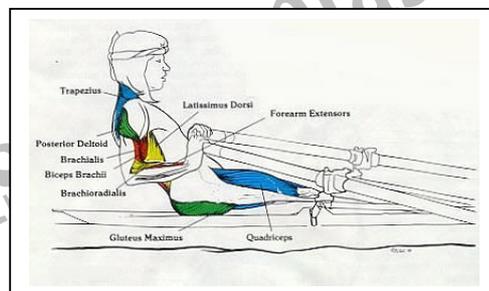
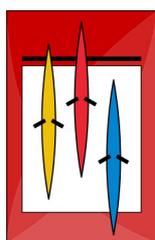


Ilustración 5: Final de la Remada

Sebastián Marcelo Tula. Entrenador de remo.

1540863200 - 609*3604

Email: sebastiantula@sculls.com.ar - www.sculls.com.ar



Sculls
Escuelas de Remo

ERRORES MAS FRECUENTES DE LA EJECUCION DE LA TECNICA DE REMO

CLASIFICACION

1. ERRORES DE AGARRE

- MANOS DESPLAZADAS
- PULGARES ALTOS
- APRETAR EMPUÑADURA
- MUÑECAS ARQUEADAS O BAJAS

2. ERRORES POSTURALES

- INCLINACION LATERAL DEL CUERPO
- HOMBROS ELEVADOS
- RODILLAS SEPARADAS
- APOYARSE EN EL FINAL SOBRE LOS REMOS
- POSICION DE LOS CODAS EN EL FINAL: ALTOS O BAJOS

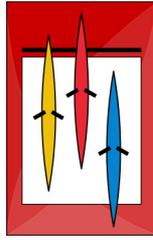
3. ERRORES DE EJECUCION

- IR RAPIDO CON EL CARRO HACIA LA POPA DEL BOTE
- DIFERENTE ALTURA DE RODILLAS
- EXCESIVA EXTENSION DE LA CADERA
- REMOS DEMASIADOS
- ALTOS EN EL ATAQUE
- REMAR CON LOS ANTEBRAZOS FLEXIONADOS

Sebastián Marcelo Tula. Entrenador de remo.

1540863200 - 609*3604

Email: sebastiantula@sculls.com.ar - www.sculls.com.ar



Sculls
Escuelas de Remo

Ficha 2
Embarque

Ramna de Remo

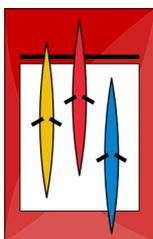


1. Anótese en el libro de salida.
2. Armar los portantes del bote.
3. Colocar el tapón de desagote.
4. Revisar los chalecos salvavidas.
5. Deslizar suavemente el bote hacia el agua.
6. Colocar los remos.
7. Empujarse contra la ramna hacia fuera con el bichero.

Sebastián Marcelo Tula. Entrenador de remo.

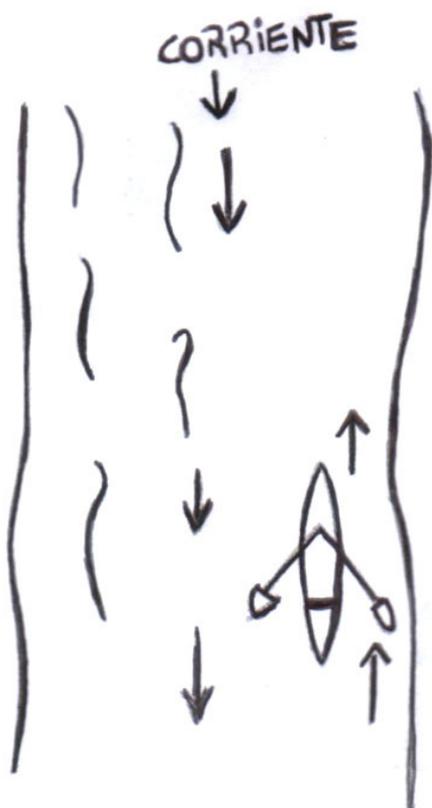
1540863200 - 609*3604

Email: sebastiantula@sculls.com.ar - www.sculls.com.ar



Sculls
Escuelas de Remo

FICHA 3 CIRCULACION EN RIOS INTERNOS



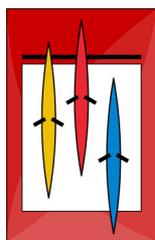
☞ Conservar el lado derecho del timonel para circular

☞ No circular por el medio del río, ya que por lo general circula mayor corriente

☞ Tula. Entrenador de remo.

☞ 03583200 - 609*3604

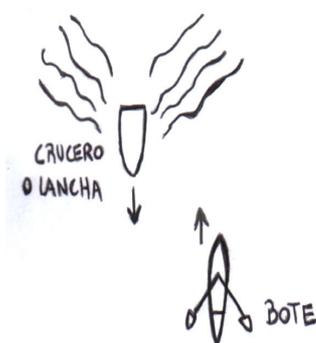
Email: sebastiantula@sculls.com.ar - www.sculls.com.ar



Sculls
Escuelas de Remo

Ficha 4
Oleaje

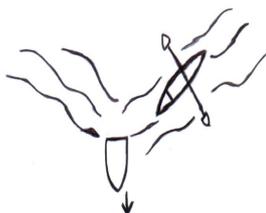
PASO 1



.Avistamiento del barco o yate

.Detener el bote de remo

PASO 2



.Disponer el bote paralelo en
dirección a las olas.

.Levantar el bote (banda) del lado de la

.Nunca corta las olas de proa

PASO 3

.colocar el bote en dirección original

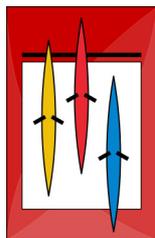
.continuar remando



Sebastián Marcelo Tula. Entrenador de remo.

1540863200 - 609*3604

Email: sebastiantula@sculls.com.ar - www.sculls.com.ar



Sculls
Escuelas de Remo

FICHA 5 DESEMBARQUE

PASO 3

- ☞ Acercar el bote con el bichero
- ☞ Desembarco del timonel



PASO 2

- ☞ Acercar el bote suavemente
- ☞ Disponer el bote paralelo a la rampa



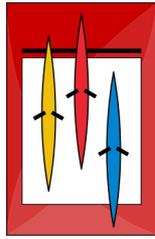
PASO 1

- ☞ Frenar el bote
- ☞ Remar con brazos

Sebastián Marcelo Tula. Entrenador de remo.

1540863200 - 609*3604

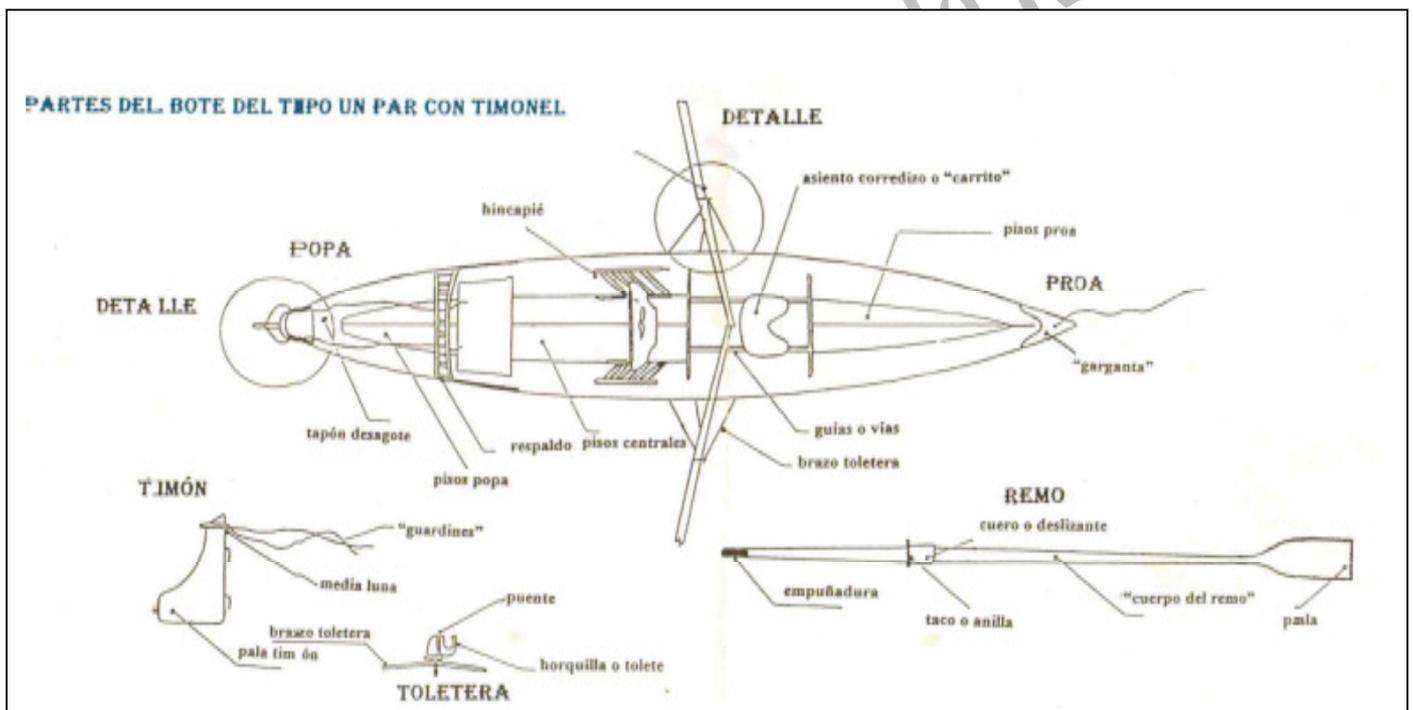
Email: sebastiantula@sculls.com.ar - www.sculls.com.ar



Sculls
Escuelas de Remo

FICHA 6

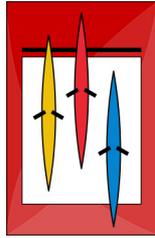
PARTES DEL BOTE



Sebastián Marcelo Tula. Entrenador de remo.

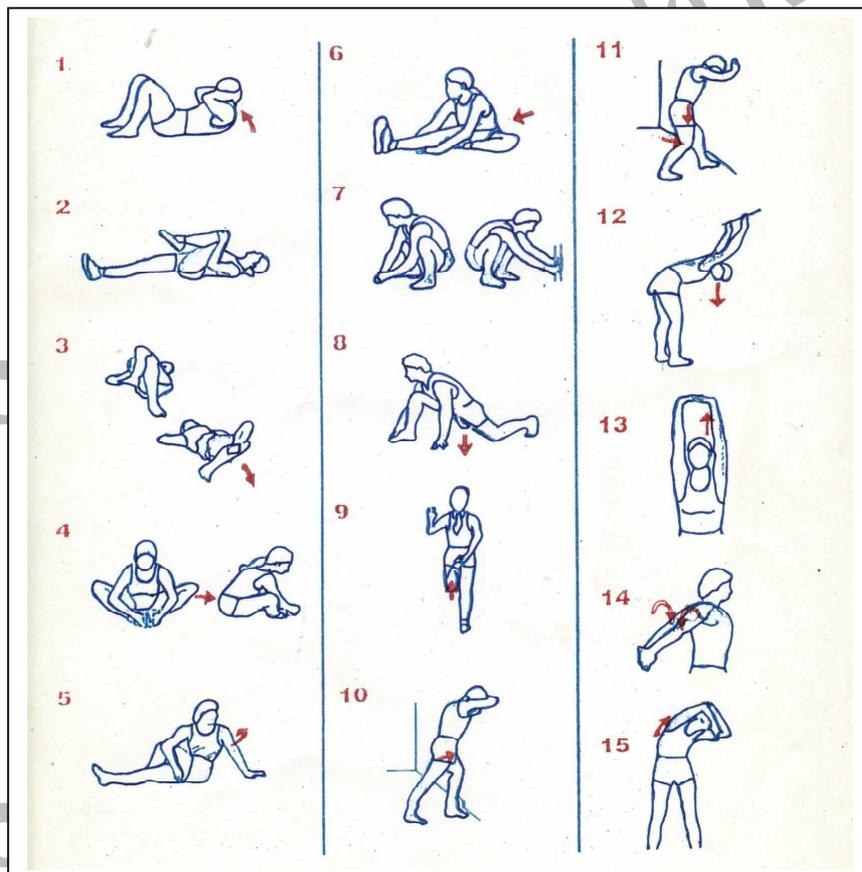
1540863200 - 609*3604

Email: sebastiantula@sculls.com.ar - www.sculls.com.ar



Sculls
Escuelas de Remo

FICHA 7
GRÁFICO DE ELONGACIÓN



Sebastián Marcelo Tula. Entrenador de remo.

1540863200 - 609*3604

Email: sebastiantula@sculls.com.ar - www.sculls.com.ar