

# Corso Surf Advanced

1° Livello, 2° Livello, 3° Livello

Corso dedicato alla preparazione di surfisti che hanno completato il livello intermedio o che sono autonomamente ad un livello superiore all'intermedio.

Ogni livello include la visualizzazione digitale delle tecniche apprese al fine di migliorare e capire i propri progressi. Completamento delle proprie conoscenze per accedere al corso Advanced:

- Guardare Surf Video in Slow Motion (Atterraggio Air, Guardare dettagli).
- Capacità di analizzare i propri errori ! Anche i "pro" fanno errori, se sbagli non giudicarti e auto-analizza perché hai sbagliato.
- Conoscenza base formazione onde a livello fisico-scientifico (Fisica / Oceanografia).
- Essere "Waterman".

## 1° Livello

### Bottom Turn la chiave di tutto

- Ripresa dei concetti del livello intermedio.
- Posizionamento sul picco (Tempi per il "take off" e velocità dell'onda).
- Dopo il "take-off" direzionare lo sguardo subito al "next goal".
- Surf "rail to rail".
- Sviluppo efficace del "bottom turn".
- Completamento manovre basilari ("floater" e "re-entry").

## 2° Livello

### Particolari che fanno la differenza

- Impostare il baricentro basso (basso centro di gravità) e "re-centering" post manovra (aumentare stabilità per aumentare la velocità).
- "Paddling" consistente: Forza e Resistenza (dita della mano chiuse) e capacità massima di spostamento ("surf fit").
- Capire il periodo dell'onda mentre si è in "line-up" (capire quale è l'onda migliore del set).
- Sistemare i piedi mentre surfi: piedi mai statici; es. quando attacchi il "lip" il piede dietro va più verso il "tail".

## 3° Livello

### Surfista completo

- Completa una manovra: meglio di fare 3 semi manovre; focus solo su un goal con tutto il tuo impegno finché non è raggiunto.
- Gestire il "timing" sulla faccia dell'onda (dopo il "bottom turn" immagina, in base all'onda, cosa succederà - decisione in tempo reale).
- "Roundhouse cut back", "lay-back" e manovre aeree.