

# Corso Surf Beginner

1° Livello, 2° Livello, 3° Livello

Il corso, per ogni suo livello, prevede un totale di 6 lezioni della durata di un'ora ciascuna e viene gestito da istruttori federali CONI. Le lezioni, oltre alla parte tecnica in acqua, avranno una parte teorica per iniziare a conoscere il mare e le teorie del surf.

Al termine dei nostri corsi, oltre al divertimento garantito, gli allievi avranno sufficienti nozioni tecniche e teoriche per poter cavalcare le onde in totale sicurezza anche senza la presenza di un istruttore.

Ogni livello include la visualizzazione digitale delle tecniche apprese al fine di migliorare e capire i propri progressi.

## 1° Livello

### Introduzione al Surf

- Imparare ad osservare l'onda e gli altri surfisti (concetto di "line up" e precedenza).
- Sicurezza e regole in acqua (caduta a stella, posizione a uovo, recupero della tavola e risalita, dismount, uscita dalla "breaking zone" posizionamento di sicurezza, B.L.S.).
- Conoscere la terminologia e le caratteristiche della tavola.
- Entrata e Uscita in/dall'acqua.
- Pagaia, giro da seduti e "Turtle Roll".
- "Take off" tecnico assistito e surfata perpendicolare all'onda sulla schiuma.
- Iniziare a fare il "take off" in autonomia sulla schiuma.

## 2° Livello

### Imparare e Percepire il Mare

- Venti, mareggiate, correnti, tipi di spot e onde "A frame".
- Iniziare a riconoscere i "set" ed il rispettivo posizionamento funzionale al "take off".
- Iniziare a fare il "take off assistito" su un'onda in formazione.
- "Take off" in autonomia su un'onda in formazione.
- Dinamicità nella posizione di "stand up".

## 3° Livello

### Come un vero Surfer

- Riconoscere il set di onde e posizionamento funzionale per il mio livello.
- Gestione dell'uscita dalla "breaking zone".
- Impostazione della postura sull'onda in "front side" e "back side".
- Inizio di surfata in parete "front side" e "back side".