

Corso Surf Intermediate

1° Livello, 2° Livello, 3° Livello

Corso specifico per chi già ha un livello intermedio, che verrà valutato dai nostri istruttori, o per chi avesse terminato il corso Beginner. Il corso, gestito da istruttori federali CONI, è anch'esso suddiviso in 6 lezioni per ogni livello della durata di un'ora ciascuna.

Ogni livello include la visualizzazione digitale delle tecniche apprese al fine di migliorare e capire i propri progressi. I requisiti richiesti sono:

- Raggiungimento della Line-up in tutte le condizioni.
- Riuscire ad andare nella parete dell'onda sia in frontside che backside.
- Avere una buona capacità di paddling.

1° Livello

Surfare la parete dell'Onda

- Ripresa dei concetti teorici e pratici.
- Scelta appropriata della tavola da usare.
- "Paddling" efficace (saper arrivare sul picco in autonomia e capacità di prendere le onde per le quali si è remato).
- Corretta "duck dive".
- Surfare in parete in tutte le condizioni ("front side" e "back side").

2° Livello

Gestire le Onde

- Saper variare la velocità sulla tavola (approccio al concetto di "catena cinetica": sequenza testa, spalle, bacino, gambe).
- Saper impostare linee "sinusoidali" in parete.
- Saper impostare il "bottom turn" tecnico.

3° Livello

Le tue prime Manovre

- Saper scegliere l'onda giusta del "set" per le proprie capacità.
- Saper sfruttare la parete dell'onda ("top-to-bottom" e "bottom-to-top").
- Approccio alle manovre basilari ("cut back", "floater", "re-entry").