

# CURSO INICIACIÓN PADDLE SURF

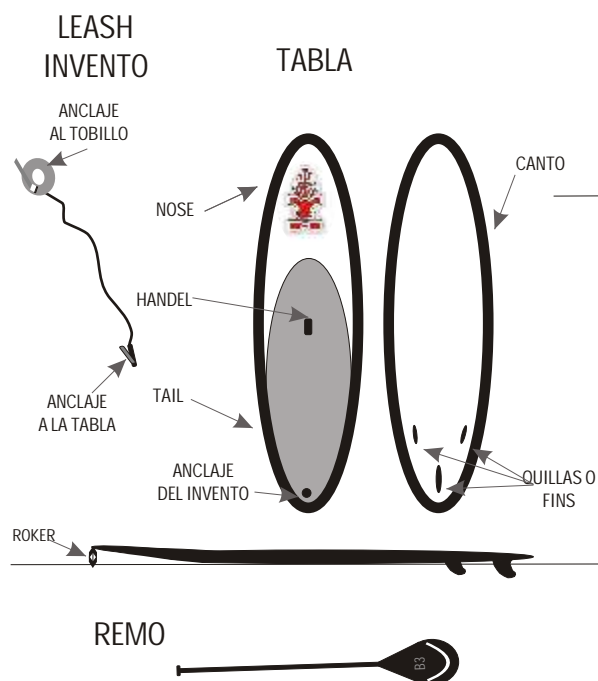
**Kanela.net** 661 726 993  
Sailing School KANELA@KANELA.NET

2016 CERTIFICADO de EXCELENCIA

tripadvisor

YouTube Facebook Twitter flickr Instagram Google+

## 1. PARTES DEL EQUIPO.

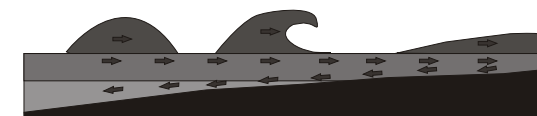


## 3. REMADA



- \* En un primer momento, si no has practicado nunca, te recomendamos que empieces de rodilla para hacerte un poco con el equilibrio de la tabla.
- \* Colócate en una posición centrada de la tabla para no hundir la proa ni levantarla excesivamente.
- \* Coge el remo a media altura, con el ángulo cerrado para adelante.
- \* Notarás que conforme vamos remando el paddle se va desviando hacia el lado contrario del que estamos introduciendo el remo, es normal, debes ir cambiando el remo de lado cada varias remadas para mantener un rumbo recto.
- \* Cuando ya te hayas familiarizado empezaremos a remar de pie.
- \* Coloca los pies paralelos ligeramente separados, a cada lado del handel para mantener la tabla equilibrada.
- \* Mantén las piernas ligeramente flexionadas, te ayudará a mantener el equilibrio y a absorber los movimientos de la tabla.
- \* La espalda debe estar lo más recta posible.
- \* El brazo alto cogerá la empuñadura del remo, introduciremos la pala por el lado contrario. Este brazo lo mantendremos lo más recto posible durante la remada.
- \* El brazo bajo va a una altura intermedia, es el que se flexiona y tira del remo, dejando el brazo alto de palanca.
- \* Tras varias paladas tendrás que cambiar de lado el remo para mantener el el rumbo, intenta hacerlo sin perder el ritmo de palada.

## 7. CORRIENTES



- \* Recuerda observar el mar siempre antes de meternos en el agua para aprovechar eficientemente las condiciones.
- \* Los dos diagramas simplemente reflejan condiciones generales, pero cada día y cada playa es distinto.
- \* Si nos vemos absorbidos por una corriente de resaca recuerda que lo más importante es mantenernos tranquilos y remar a un ritmo suave hacia uno de los lados. Nunca ponernos a remar nerviosos hacia tierra.

### RECUERDA

- \* Apretar bien el invento antes de entrar al agua, la tabla es nuestro salvavidas y podemos lesionar a alguien si se nos escapa la tabla.
- \* La quilla central mantiene la dirección y las laterales ayudan al giro.
- \* Mientras el roker es más pronunciado más gira la tabla pero avanza más lenta.

## 4. GIRO

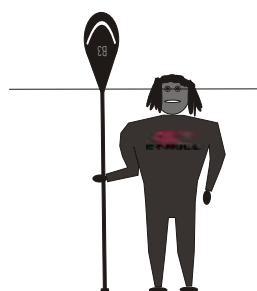


- \* Para girar basta con dirigir la palada hacia afuera de la tabla y favoreceremos el giro hacia el lado contrario.
- \* En caso de querer aumentar el giro sin avanzar la tabla, también podemos palear en el sentido contrario a la marcha sobre el mismo lado que queremos girar.
- \* Para pivotar sobre un solo punto podemos retrasar el peso hacia la popa, con esto conseguiremos que toda la la energía de la la palada se transmita en el giro.

## 8. CONSEJOS ÚTILES

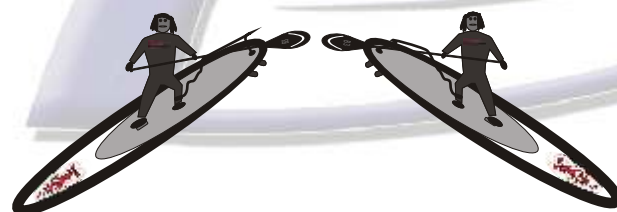
- \* En las entradas y salidas estar atentos a los bañistas.
- \* Protegete del sol, aunque recuerda que las cremas provocan deslizamientos en la tabla.
- \* Asegurate de estar hidratado antes de entrar en el agua.
- \* No bebas alcohol antes de remar, ni durante.
- \* Se prudente, no te arriesgues.
- \* Sigue siempre las instrucciones de tu monitor, aunque pienses que no tiene la decisión piensa que el tiene mayor experiencia que tu. Hazle caso.
- \* En caso de peligro NO sueltes la tabla nunca es nuestro salvavidas.

## 2. ALTURA DEL REMO



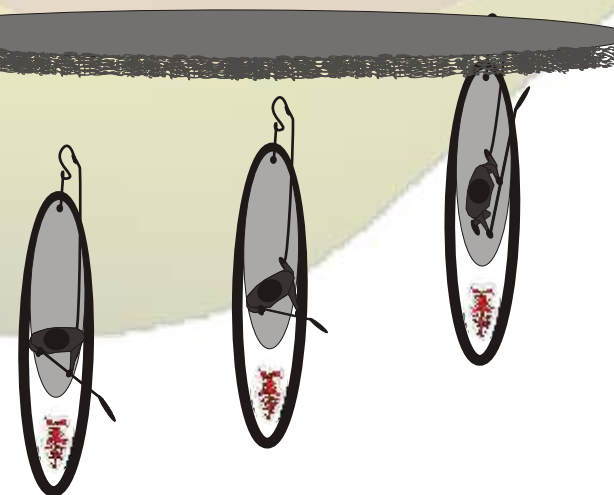
- \* Ajustar la altura del remo a nuestra estatura es fundamental para remar cómodo y de forma correcta.
- \* No existe una fórmula exacta pero una buena referencia es dejar el comienzo de la pala a la altura de los ojos.
- \* La altura también varía según la modalidad que hagamos, así para olas tenderemos a llevar un remo más corto que para travesía.

## 5. GOOFY O REGULAR



- \* Para empezar a coger olas, lo primero es saber cual es nuestra postura.
- \* Goofy lleva el pie derecho delante.
- \* Regular lleva el pie izquierdo delante.
- \* Con la postura incorrecta nos notaremos inseguros y desequilibrados.
- \* Recuerda ponerte el invento en nuestro pie trasero.

## 6. PRIMERAS OLAS

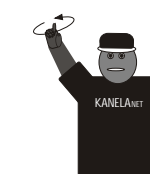


- \* Cogiendo olas descubriremos sensaciones completamente nuevas, distintas a las de ir remando.
- \* El manejo del paddle cambia por completo, nuestro motor pasa de ser el remo al la ola.
- \* El remo lo usaremos como timón para ayudarnos con los giros.
- \* Antes de que llegue la ola tenemos que estar posicionados en el mismo sentido que esta.
- \* La postura cambia y pasa de tener los dos pies trasversales a colocar uno delante y otro detrás.
- \* Antes de que llegue la ola debemos coger velocidad haciendo remadas muy cortas pero con mucha energía.
- \* En este momento debemos ir retrasando el pie trasero.
- \* Justo antes de que nos impulse la ola debemos retrasar completamente el pie trasero para evitar que la aceleración del instante nos tire de la tabla.
- \* Una vez que estamos surfeando, recuerda mantener la espalda recta y piernas flexionadas.
- \* El giro ahora lo haremos echando el peso hacia un lado u otro, sumado con el remo.
- \* Si te caes recuerda la norma básica de NO SOLTAR EL REMO.

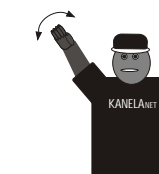
## 9. SEÑALES



TODO BIEN



CAMBIO DE SENTIDO



NECESITO AYUDA