

CURSO INICIACIÓN SURF



Kanela.net
Sailing School

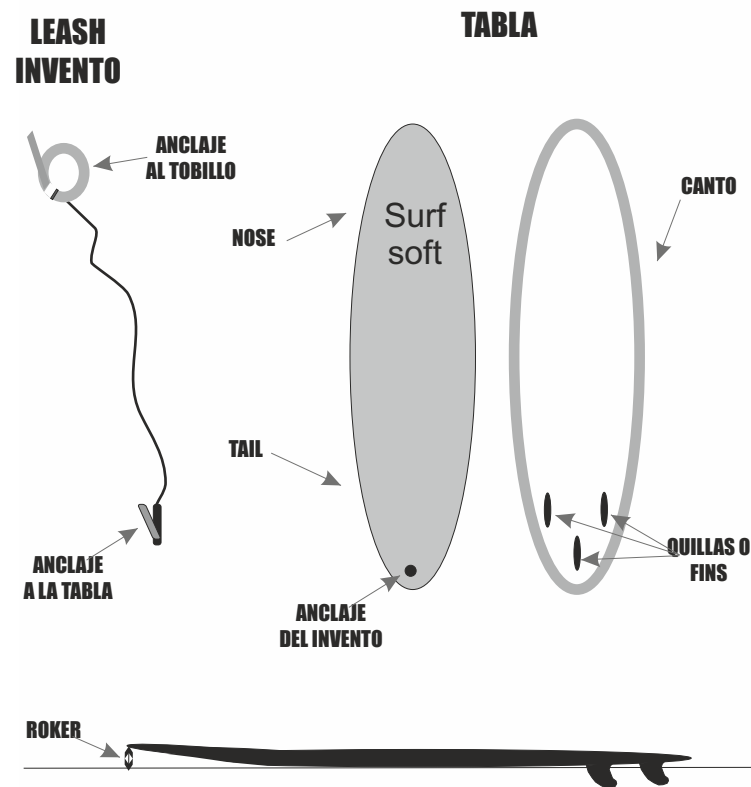
673418222 Isla Canela
673415110 Punta del Moral
KANELA@KANELA.NET



ACCEDE A NUESTRO CANAL DE YOU
TUBE Y ENCONTRARÁS MUCHOS
TUTORIALES DE TU UTILIDAD
NO OLVIDES SUSCRIBIRTE Y DARLE
A LIKE PARA AYUDARNOS A
PROMOCIONARNOS



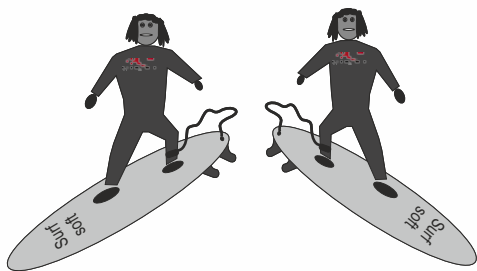
1. PARTES DEL EQUIPO.



RECUERDA

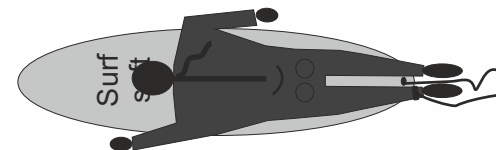
- *Apretar bien el invento antes de entrar al agua, la tabla es nuestro salvavidas y podemos lesionar a alguien si se nos escapa la tabla.
- *La quilla central mantiene la dirección y las laterales ayudan al giro.
- *Mientras el roker es más pronunciado más gira la tabla

2. GOOFY O REGULAR



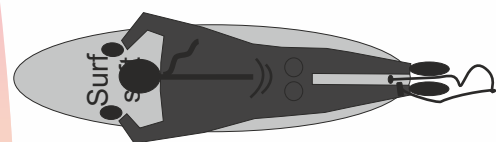
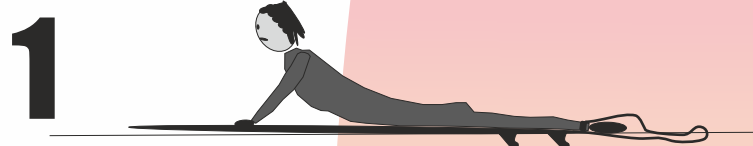
- *Un primer paso es descubrir cual de las dos maneras es la nuestra.
- *Goofy lleva el pie derecho delante.
- *Regular lleva el pie izquierdo delante.
- *Con la postura incorrecta nos notaremos inseguros y desequilibrados.
- *Recuerda ponerte el invento en nuestro pie trasero.

3. REMADA

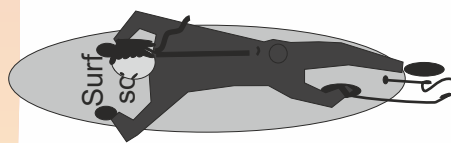
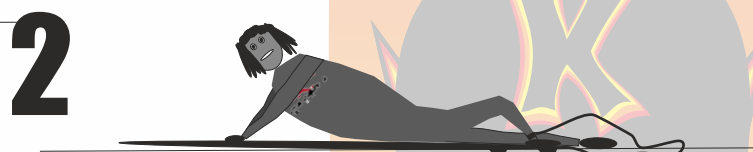


- *En la remada recuerda levantar el pecho y mantener la cabeza en alto.
- *Intenta adelantar todo lo posible los brazos al introducir la mano en el agua para alargar todo lo posible la remada.
- *Durante la remada intenta mantener las manos próximas al canto para que todo el impulso sea para adelante.
- *Colocate de tal manera que queden los dos pies en el agua.

4. POSICIONES

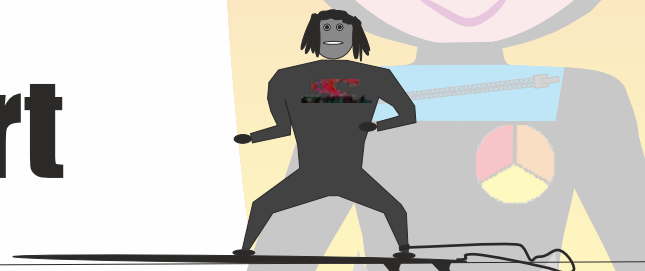


- *La posición 1 es la que tomaremos una vez que sintamos el impulso de la ola.
- *Recuerda mantener el pecho y la cabeza lo más levantado que te sea posible.
- *Notarás que podemos hacer girar la tabla hacia un lado u otro según le presionemos más o menos con la mano.
- *Peso en la mano derecha gira a la derecha y viceversa.



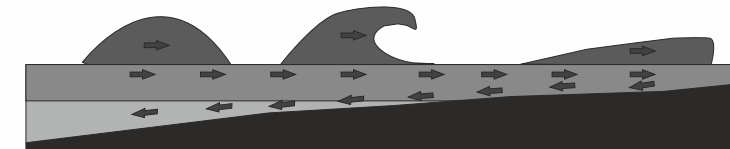
- *En la posición 2 se trata de girarnos, para posicionar el pie trasero, sin levantar las manos de la tabla.
- *Intenta no ponerte de rodilla, ya que es un error que posteriormente tendrás que corregir.

Start Up



- *Para levantarte el siguiente paso es deslizar el pie delantero a su sitio e incorporate.
- *Debes mantener una posición con las piernas flexionadas y brazos medio cerrados posicionados hacia adelante.
- *La potencia y el giro se regulan moviendo nuestro cuerpo.
- *Si direccionamos nuestros brazos hacia la derecha también acompañara a la torsión nuestro cuerpo produciendo un giro a la derecha, a la izquiereda viceversa.
- *Si cargamos el peso en el pie delantero aceleramos la tabla pero perdemos capacidad de giro. Si nos pasamos y meteremos la proa en el agua nos caeremos.
- *Si cargamos el peso en el pie trasero frenamos la tabla, pero ganamos capacidad de giro.
- *En un principio nos conformaremos cogiendo espumas en línea recta, pero con el tiempo debemos de tender a ponernos de pie antes de que rompa la ola e intentando recorrer la pared, es donde empieza realmente las sensaciones más bonitas del surf.

5. 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.

6. 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 surfear, 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.
- *Nunca surfees solo.
- *En caso de peligro NO sueltes la tabla nunca es nuestro salvavidas. y la de los que nos rodean.

7. SEÑALES



**TODO
BI EN**



**CAMBIO DE
SENTIDO**



**NECESITO
AYUDA**

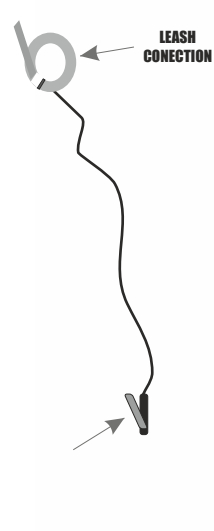


BEGINNER COURSE SURF

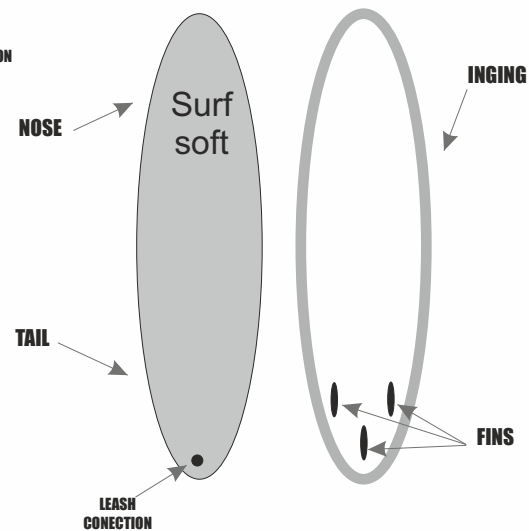


1. EQUIPMENT PARTS

LEASH

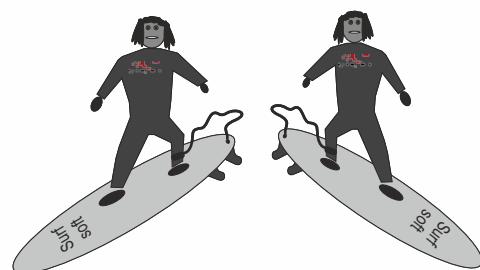


BOARD



- * Tighten the leash well before entering the water, the board is our lifeguard and we can injure someone if we get it.
- * The central fins maintain the steering and the side fins help the turn.
- * While the rocker is more pronounced, it's easier to rotate the board.

2. GOOFY O REGULAR

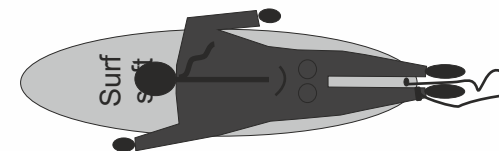


- * The first step is to find out which is your path.
- * Goofy carries his right foot forward.
- * Regular takes the left foot forward.
- * If your position is not the right one you will feel.
- * Remember to put the leash on your back leg.

3. ROW



- * Remember to raise your chest and keep your head up.
- * Try to advance your arms as far as possible by putting your hand in the water to extend the paddling as much as possible.
- * During the paddling try to keep your hands close to the edge.
- * Put yourself so that both feet are in the water.

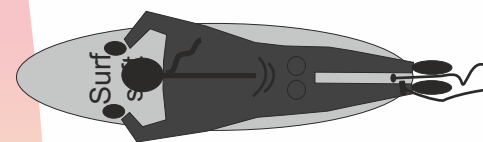


4. POSITIONS

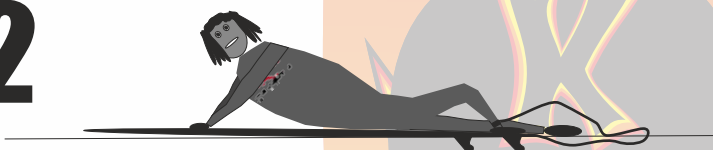
1



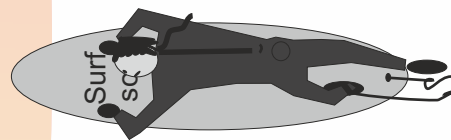
- * Position 1 is the one we will take once we feel the impulse of the wave.
- * Remember to keep your chest and head as high as possible.
- * You will notice that we can rotate the board to one side or another as we press it more or less with the hand.
- * Weight in the right hand turns right and weight in the left hand turns left.



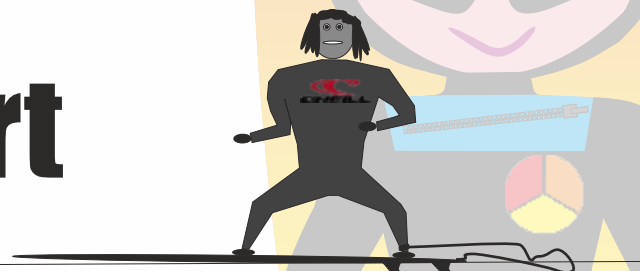
2



- * Position 2 is to turn, to position the back foot, without raising hands from the board.
- * Try not to get on your knees, as it is a mistake that you will later have to correct.

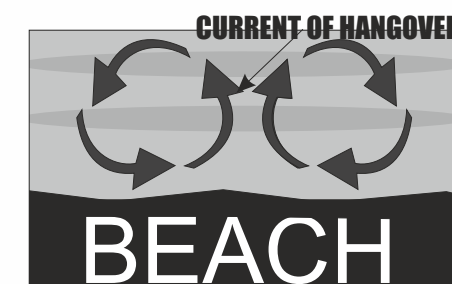
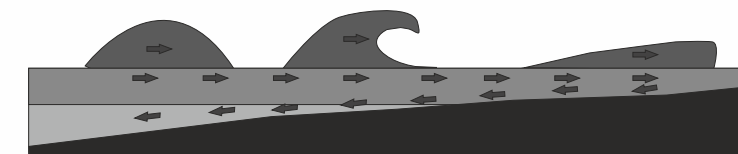


Start Up



- * To get up the next step slide the front foot into place and incorporate.
- * You must maintain a position with your legs bent and arms half closed facing forward.
- * Speed and spin are regulated by moving our body.
- * If we direct our arms to the right also will accompany to the twist our body producing a turn to the right.
- * If we direct our arms to the left also will accompany to the twist our body producing a turn to the left.
- * If we load the weight on the front foot we accelerate the board but we lose spinning capacity. If we pass and we will put the bow in the water we will fall.
- * If we load the weight on the back foot we brake the board, but we gain spinning capacity.
- * In the beginning we will be satisfied taking foams in a straight line, but with the time we must tend to stand before the wave breaks, and try to walk the wall, is where it really begins. The most beautiful sensations of surfing.

5. AREAS OF SURFACE



Remember to observe the sea always before we get in to the water. Take advantage of conditions.

- * The two simple diagrams reflect general conditions, but each day and each beach is different.
- * If we are absorbed by a current of hangover remember that the most important is to stay calm and paddle at a gentle pace to one side. Never be continuous paddling.

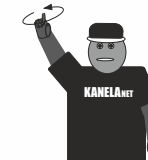
6. USEFUL ADVICE

- * At the entrances and exits pay attention to the bathers.
- * Protect yourself from the sun, but remember that creams cause slips in the board.
- * Make sure you are hydrated before entering the water.
- * Do not drink alcohol before surfing, or during.
- * Be careful, do not take chances.
- * Always follow your monitor's instructions, even if you think you do not have. The reason thinks he has more experience than you. Pay attention to him.
- * Never surfing alone.
- * In case of danger, the board is always our lifeguard.

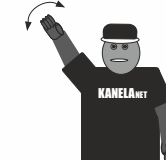
7. SIGNALS



OK



CHANGE OF DIRECTION



I NEED HELP