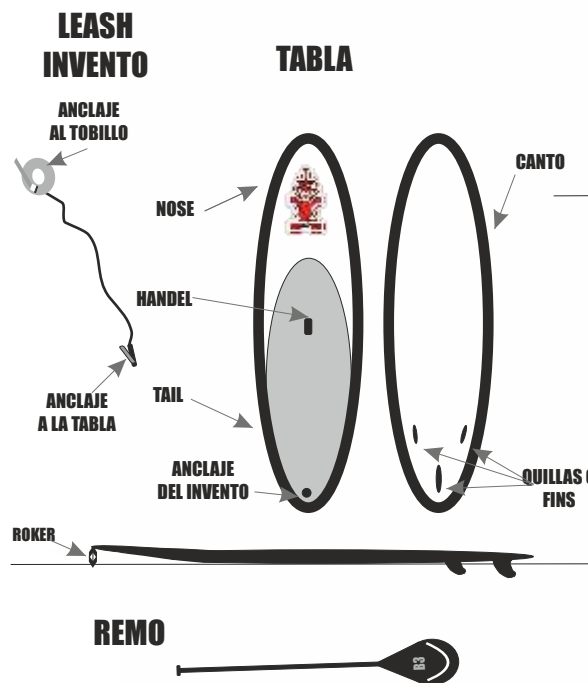


CURSO INICIACIÓN PADDLE SURF

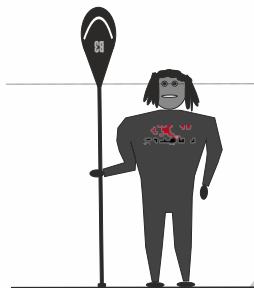
1. PARTES DEL EQUIPO.



RECUERDA

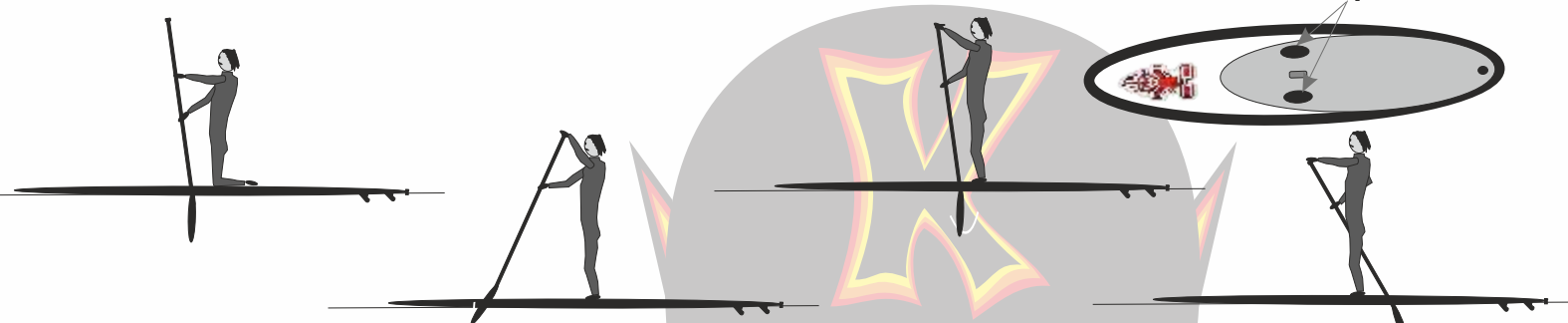
- *Apretar bien el invento antes de entrar al agua, la tabla es nuestro salvavidas y podemos lesionar a alguien si se nos escapa la tabla.
- *La quilla central mantiene la dirección y las laterales ayudan al giro.
- *Mientras el roker es más pronunciado más gira la tabla pero avanza más lenta.

2. ALTURA DEL REMO



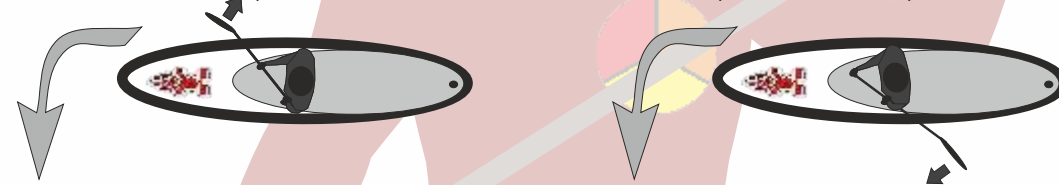
- *Ajustar la altura del remo a nuestra estatura es fundamental para remar cómodo y de forma correcta.
- *No existe una fórmula exacta pero una buena referencia es dejar el comienzo de la pala a la altura de los ojos.
- *La altura también varía según la modalidad que hagamos, así para olas tendremos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

3. REMADA



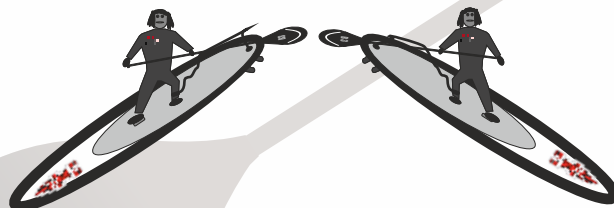
- *En un primer momento, si no has practicado nunca, te recomendamos que empieces de rodilla para hacerte un poco con el equilibrio de la tabla.
- *Colócate en una posición centrada de la tabla para no hundir la proa ni levantarla excesivamente.
- *Coge el remo a media altura, con el ángulo cerrado para 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 rumbo, intenta hacerlo sin perder el ritmo de palada.

4. GIRO



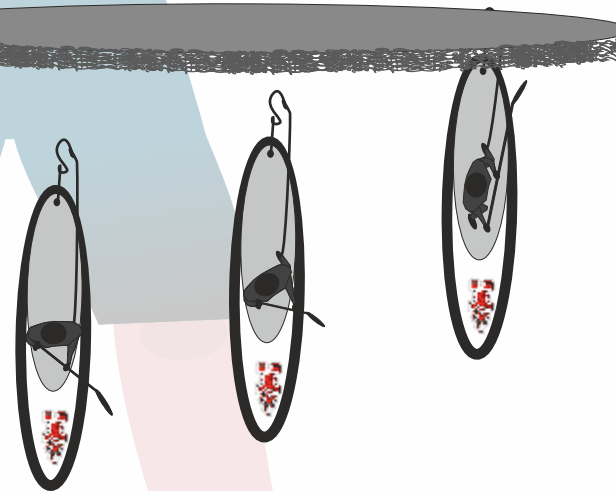
- *Para girar basta con dirigir la palada hacia afuera de la tabla y favoreceremos el giro hacia el lado contrario.
- *En caso de querer aumentar el giro sin avanzar la tabla, también podemos palear en el sentido contrario a la marcha sobre el mismo lado que queremos girar.
- *Para pivotar sobre un solo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

5. GOOFY O REGULAR



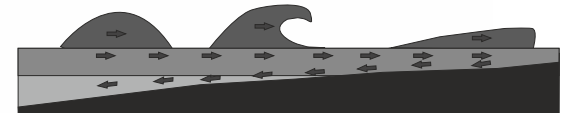
- *Para empezar a coger olas, lo primero es saber cuál es nuestra postura.
- *Goofy lleva el pie derecho delante.
- *Regular lleva el pie izquierdo delante.
- *Con la postura incorrecta nos notaremos inseguros y desequilibrados.
- *Recuerda ponerte el invento en nuestro pie trasero.

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 a 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 transversales 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.

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.

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.

9. SEÑALES



TODO
BIEN



CAMBIO DE
SENTIDO



NECESITO
AYUDA



BEGINNER'S PADDLE SURF COURSE



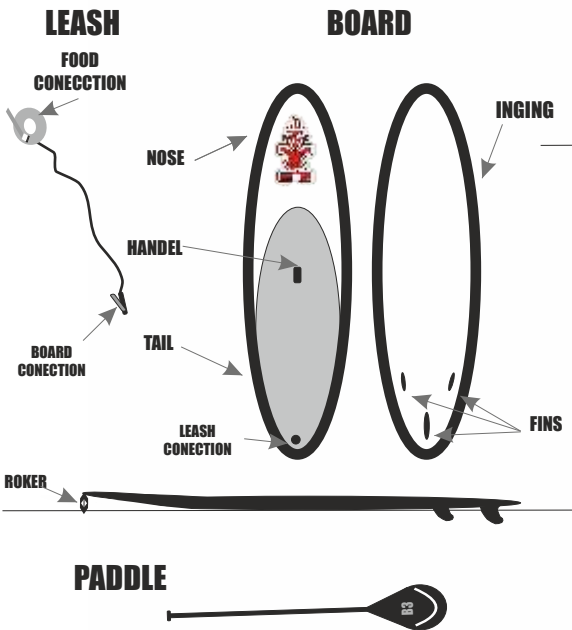
673418222 Isla Canela
673415110 Punta del Moral
KANELA@KANELA.NET



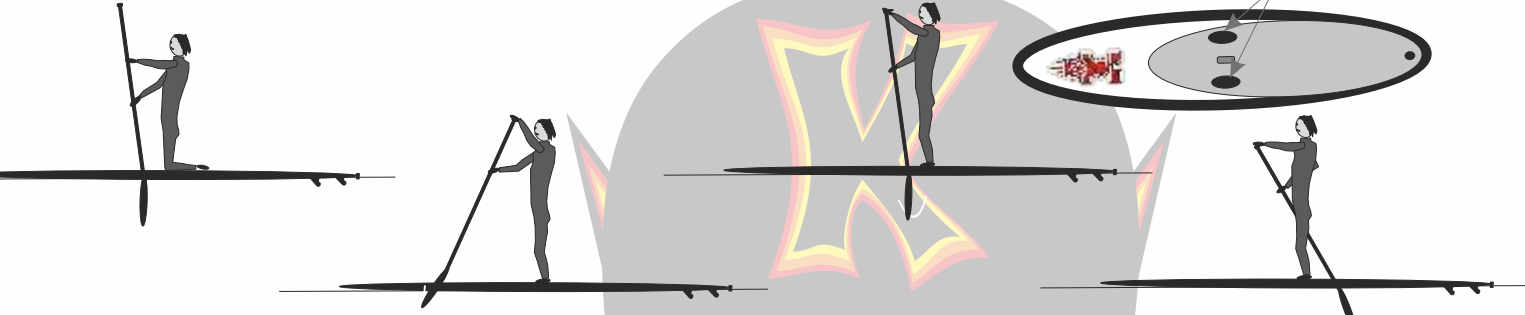
ACCEDE A NUESTRO CANAL DE YOUTUBE Y ENCONTRARÁS MUCHOS TUTORIALES DE TU UTILIDAD NO OLVIDES SUSCRIBIRTE Y DARLE A LIKE PARA AYUDARNOS A PROMOCIONARNOS



1. EQUIPMENT PARTS

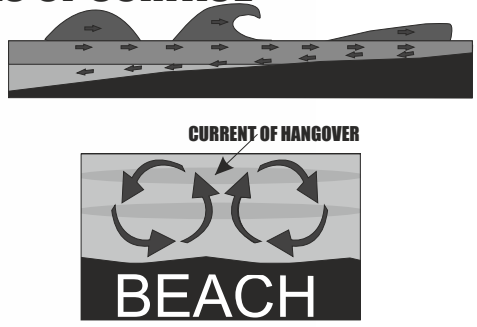


3. ROW



- At first, if you have never practiced, we recommend that you begin with knee to do a little balance with the table.
- * Position yourself in a centered position of the board so you do not sink the bow or lift it too much.
 - * Take the oar at half height, with the angle closed forwards.
 - * Note that as we paddle the paddle is diverted towards the opposite side of which we are introducing the paddle, it is normal, You must change the side rowing each several rows to maintain a straight course.
 - * When you have already become familiar, we will begin to row standing.
 - * Place the parallel feet slightly apart on each side of the handel to keep the table balanced.
 - * Keep your legs slightly bent, will help you maintain balance and absorb the movements of the table.
 - * The back should be as straight as possible.
 - * The high arm will grasp the handle of the oar, we will introduce the blade on the opposite side. This arm will keep you as straight as possible during the paddling.
 - * The low arm goes to an intermediate height, it is the one that flexes and pulls the oar, leaving the arm high of lever.
 - * After several strokes you have to change the side of the paddle to keep the course, try to do it without losing the pace of stroke.

7. AREAS OF SURFACE



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

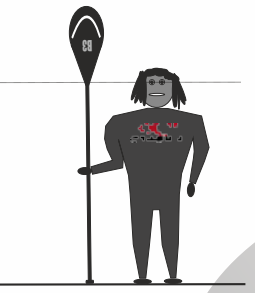
- * The two simple diagrams reflect general conditions, but each day And each beach is different.
- * If we are absorbed by a current of hangover remember that More important is to stay calm and paddle at a gentle pace To one side. Never be continuous paddling.

4 TURN



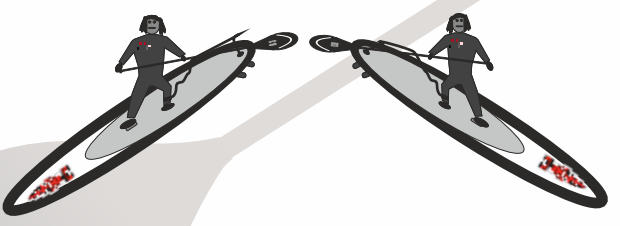
- * To turn it is enough to direct the paddle out of the table and we will work the turn towards the opposite side.
- * If you want to increase the rotation without advancing the board, we can also shovel in the opposite direction on the same side That we want to turn.
- * To pivot on a single point we can delay the weight towards the stern, with this we will get that all the energy of the shovel Is transmitted in the turn.

2. HEIGHT OF THE PADDLE



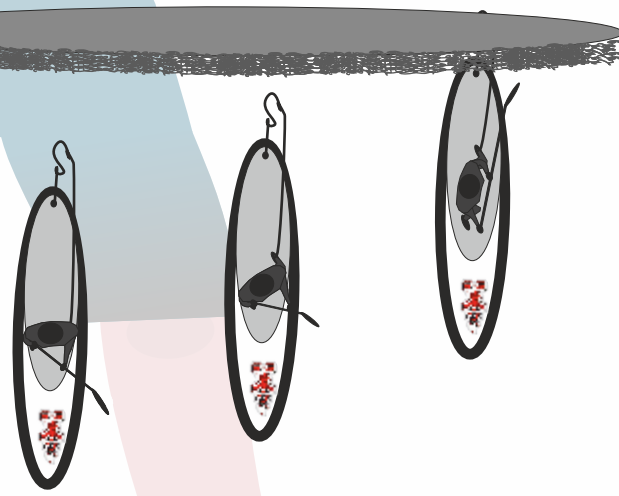
- * Adjusting the height of the paddle to our height is essential for comfortable paddling and correctly.
- * There is no exact formula but a good Reference is to leave the beginning of the blade at eye level.
- * The height also varies according to the modality that we do, so for waves we will tend to take a paddle shorter than for a trip. I

5 GOOFY O REGULAR



- * A first step is to find out which of the two ways is ours.
- * Goofy carries his right foot forward.
- * Regular takes the left foot forward.
- * With the incorrect posture we will feel unsafe and unbalanced.
- * Remember to put the leash in our back foot

6 FIRST WAVES



- * Catching waves we will discover completely new sensations, different from those of paddling.
- * The handling of the paddle changes completely, our motor goes from being the oar to the wave.
- * The paddle we will use as helm to help us with the turns.
- * Before the wave arrives we have to be positioned in the same sense as this.
- * The posture changes and goes from having the two transverse feet to placing one in front and one behind.
- * Before the wave arrives we must catch speed by doing very short paddles but with a lot of energy.
- * At this time we should be delaying the back foot.
- * Just before the wave drives us, we must completely delay the back foot to avoid The acceleration of the instant pulls us from the table.
- * Once we are surfing, remember to keep your back straight and your legs bent.
- * The turn now we will do it throwing the weight to one side or another, added with the paddle
- * If you fall, remember the basic rule of NOT LOOSING THE PADDLE.

8 USEFUL ADVICE

- * At the entrances and exits pay attention to the bathers.
- * Protect yourself from the sun, but remember that creams cause slips on the board.
- * Make sure you are hydrated before entering the water.
- * Do not drink alcohol before surfing, or during.
- * Be careful, do not take riskg.
- * 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.
- * In case of danger, the board is always our lifeguard.

9. SIGNALS

