

CURSO DE SURF 1, nivel iniciación

El **curso surf 1** con una duración de 5 días, se transmiten nociones básicas (conocimiento de la rompiente , normas de seguridad, remada, como coger olas, movimientos para ponernos de pies).

En las primeras sesiones, buscamos condiciones suaves para hacer más agradables los primeros encuentros con las olas, el objetivo es divertirse asimilando las técnicas, a través de juegos, simulaciones con ejercicios propioceptivos, aprenden los movimientos básicos, a respetar las prioridades y la armonía en la rompiente.

CURSO DE SURF 2, Técnicas básicas

Los **Cursos surf 2**, están orientados a personas que han practicado suficiente , para remar con soltura, ponerse de pies sin errores graves, demuestran que han superado la etapa de iniciación.

Técnicas Básicas, en este de curso aprenderán a realizar con seguridad la bajada de la ola de pies (take off), coger la pared de la ola, curvar haciendo cambios de canto y de dirección, buscando los puntos de fuerza de la ola para coger velocidad, el pato (pasar las olas por debajo con objeto de remontar hasta la rompiente).

El **curso de surf 2** no tiene, un número de clases predeterminado depende mucho del nivel y las habilidades deportivas del alumno, las clases son video-grabadas para la corrección de errores, el objetivo es depurar lo que ya saben para evolucionar más rápidamente surfear con fluidez y velocidad. Aprenderán a entrenar con trx, fitball, y series de estiramientos específicos.

CURSO SURF 3, Técnicas avanzadas

Para acceder a este curso de surf avanzado, los alumnos deberán pasar una prueba donde tendrán que demostrar que han superado el nivel anterior (curso surf 2), surfeando con fluidez y velocidad suficiente para acometer maniobras más radicales. Aprenderán a entrenar con trx, fitball, y series de estiramientos específicos.

En este curso avanzado enseñamos (giros con fuerza, cut back, reentry, 360º, tubos, y aéreos) en condiciones más avanzadas olas con más fuerza. Las clases son video-grabadas, con diagnóstico y correcciones.

El **curso surf 3**, se suele incluir en los surfcamp con desplazamiento a (Cádiz, el Palmar, la Barrosa, Caños de meca etc...) y surftrip a (Canarias, Portugal, Asturias, Cantabria, País Vasco y Francia).