

SURF



INTRO TEORICA - PRÁCTICA

* Conocimientos Básicos del entorno natural del deporte

- Vientos
- Olas
- Mareas
- Corrientes oceánicas, canales, requeríos y rompientes
- Clima (tiempo calor, frío, lluvia, 1° agua, etc.)
- Fondo marino

* Equipo Básico

- Tabla
- Traje para agua
- Lynch (traba que liga la tabla al deportista)
- Bloqueador Solar

* Adaptación Física al Surf Calentamiento Previo y elongamiento

Calentamiento General

- Trote por la playa
- Ejercicios de Equilibrio y Yoga
- Natación
- Ejercicios con Pesas

Calentamiento Específico

- Ejercicios de Amnea
- Ejercicios con Patinetas
- Balance sobre flotadores y tabla



POSICIÓN EN LA TABLA

PARADO Regular:

- Pie derecho **Atrás** de base (Timón)
- Pie izquierdo Enfrente de apoyo





Goofy

Pie derecho **Enfrente** de apoyo
Pie izquierdo **Atrás** de base (Timón)

Sentado

Posición de espera o descanso
Giro sobre eje izq – der.



Acostado

Distribución del peso corporal
sobre líneas de balance imaginarias
de la tabla



Remada

- Postura Erguida
- Desplazamiento
- Estilo
- Intensidad
- Resistencia

Virajes Básicos

Acostado:

Si deseas ir a la izquierda debes
remar por el canto derecho
de la tabla. Usando tu mano izq.
en sentido contrario puedes
complementar el viraje.

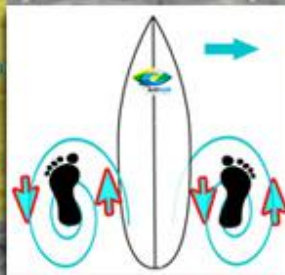


A la derecha,
remar por el canto
derecho de la tabla



Sentado:

Sentado en la parte posterior de la tabla
levantar la punta del agua para poder girarla.
Girar en círculos un pie en un sentido y el otro
en sentido contrario para complementar el
movimiento con una mano sostener la tabla y
con la otra remar a favor del giro Detener
el giro y tomar posición de remada



Caminada sobre la tabla

- Paso Adelante (Aumentar la velocidad o mayor estabilidad)
- Paso atrás (Disminuir velocidad o mayor maniobrabilidad)
- Cambio de lado sobre la tabla

Caída y subida a la tabla

- Impulso fuera y alejamiento inmediato de la tabla
- Amortiguar caída y zambullida rápida bajo la ola
- Salida a la superficie con mano en alto para proteger la cabeza de algún objeto flotante o la tabla
- Aproximación rápida a la tabla
- Reposicionamiento

Entrada y Salida al Mar

- Salto básico por sobre la ola
- Patito: Sumergida en tabla corta o larga bajo la ola
- Playa fondo de arena y/o fondo de rocas
- Roqueríos
- Desembocaduras y Ríos

Medidas de Seguridad

- Revisar informe meteorológico de la armada, pronóstico de olas y pre-diagnóstico
- Percepción del medio natural antes de ingresar al agua y diagnóstico
- Puntos de referencia
- Ir como mínimo 2 personas
- Llevar celular o algún medio de comunicación en caso de emergencia
- Revista de equipo
- Tonificación física apta
- Uso de bloqueador
- Respetar las reglas del Surf
- Conocer técnicas de rescate con o sin tabla y saber de Primeros Auxilios (RCP)

TALLER DE REPARACIÓN DE EQUIPO

- Conocimientos básicos de cómo reparar una tabla y/o traje.
- Aprender a manipular los materiales químicos y herramientas de forma segura y limpia.



Estrategia Surf

- Percepción y análisis del entorno natural que rodea el spot o lugar donde rompe la ola antes y en el momento de entrar a la sesión de surf
- Observar como las olas revientan y direccionamiento del oleaje
- Conocer la anatomía del fondo marino
- Surfear en zonas que correspondan a tu nivel
- Definir puntos de referencia para mantenerse en el spot y seguro
- En lo posible un equipo que se ajuste a tu peso, estatura y experiencia
- Mantener una vida saludable para que las olas no te pasen la cuenta



Nivel básico

- Remada fluida
- Parada consolidada
- Caminada sobre la tabla
- Inclinación de la tabla en movimiento hacia la derecha e izquierda
- Viraje a ambos lados sentado y parado
- Caída de la tabla controlada
- Surfing de olas pequeñas
- Trucos básicos Take off (parada), bottom turn (giro primario para enrielar la pared de la ola) patito o sambullida bajo la ola



Nivel medio

- Remada resistente
- Condición física apta
- Dominio parcial de las variables naturales relacionadas a la actividad
- Generación de velocidad o apurar la tabla
- Surfing de olas medianas
- Dominio de maniobras básicas como cut back (giro 180° para volver a la ola), reentry (giro sobre la cresta de la ola), floater (flotación sobre el lavio de la ola)



Nivel Avanzado

- Remada potente y resistencia
- Condición física óptima
- Dominio de variables naturales relacionadas a la actividad
- Trucos a más velocidad Tubo (deslizamiento dentro de la concavidad de la ola), off the lip (rasgada frontal a la ola), hang ten sobre longboard (deslizamiento sobre la punta de la tabla), snap (giro drástico a alta velocidad) aéreos (despege de la pared)
- Surfing de olas grandes

