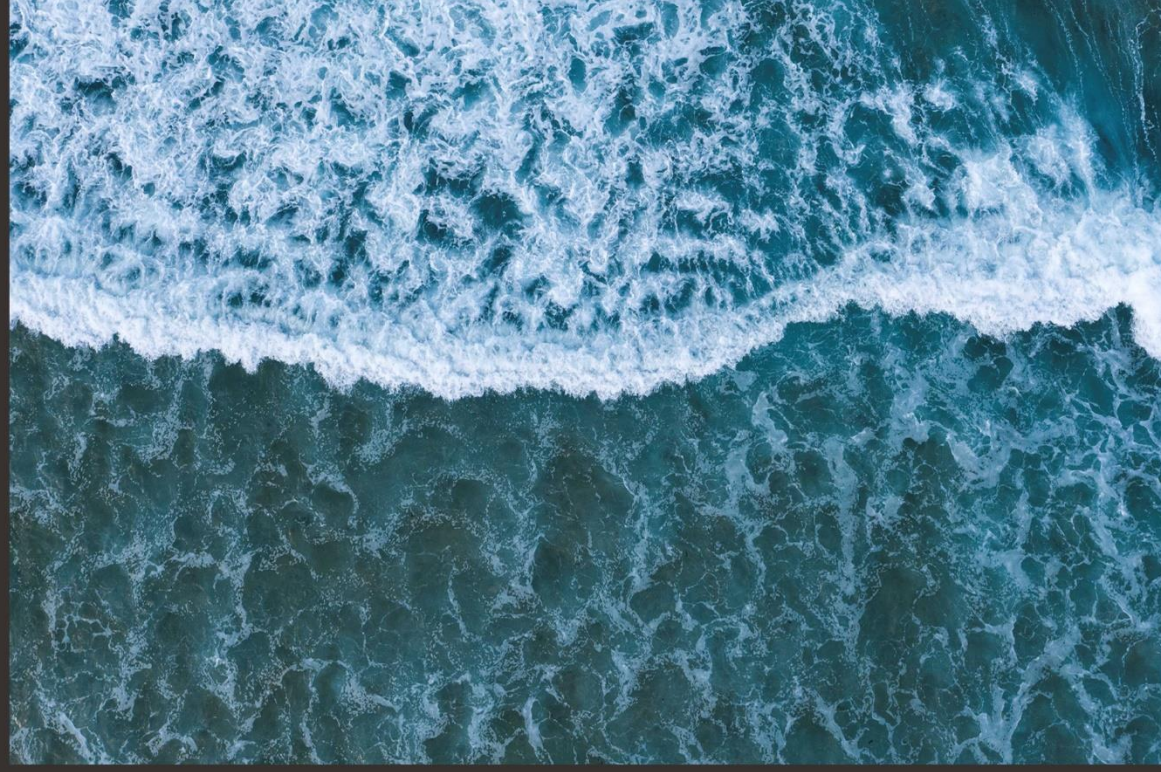
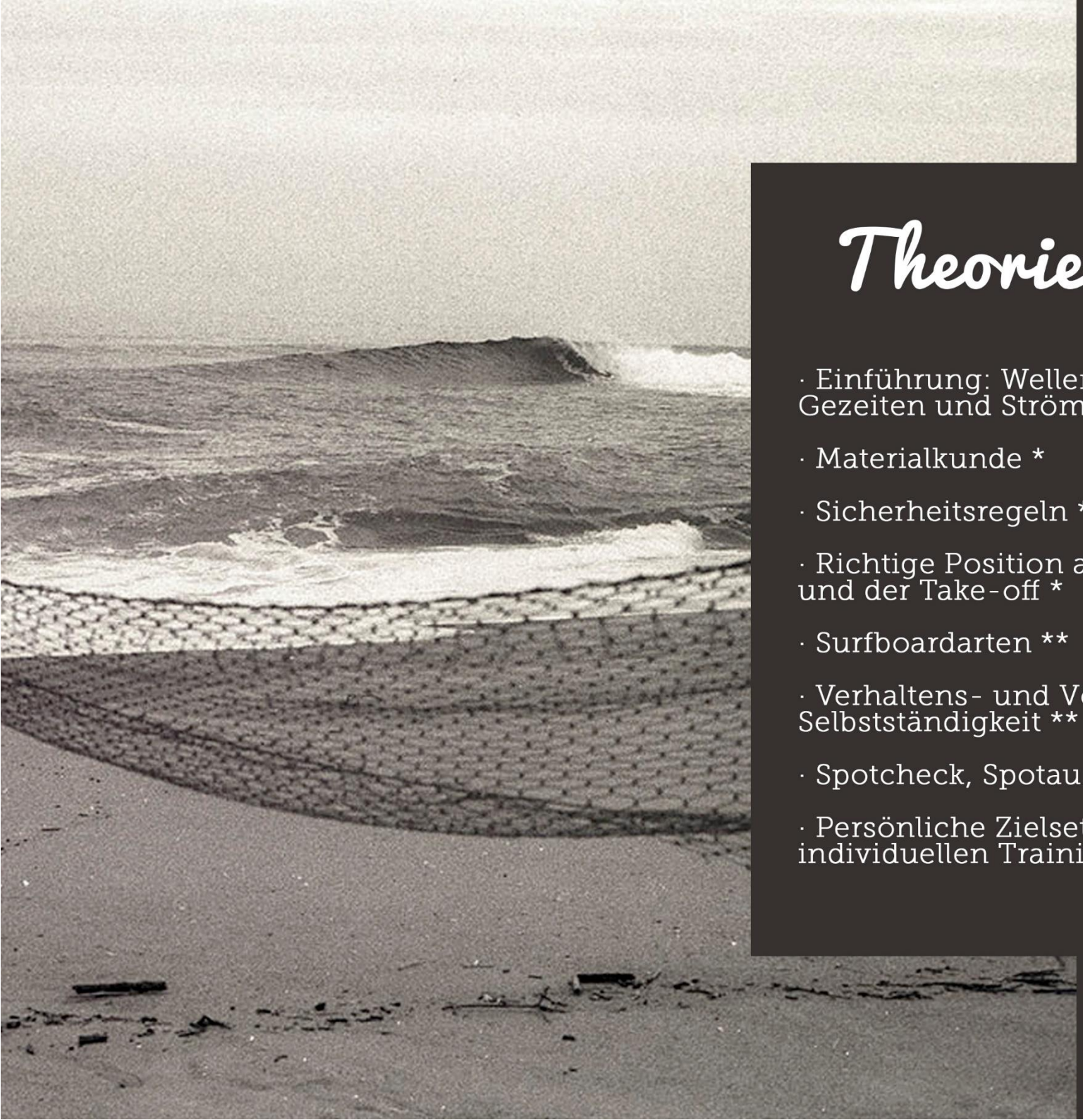
Dynamik des surfunterrichts

Unser Classic Pack mit 6 Tage Intensiv Surfkurs (20 h) richtet sich an Surfer jeden Niveaus und bietet sich perfekt für Gäste an, die sich voll und ganz dem Surfen widmen wollen an.





Theorieeinheit (2h)

· Einführung: Wellen, Entstehung, Weißwasser, Gezeiten und Strömungen *

· Materialkunde *

· Sicherheitsregeln *

· Richtige Position auf dem Brett, die Paddeltechnik und der Take-off *

· Surfboardarten **

· Verhaltens- und Vorrangregeln; Selbstständigkeit **

· Spotcheck, Spotauswahl und Strömungen **

· Persönliche Zielsetzung und Erstellung eines individuellen Trainingsplans **

Material

· Surfboard und Neoprenanzug inkl.

· Testcenter

· Tägliche Beratung, abgestimmt auf die aktuellen Bedingungen

Spotguiding

· Transport inkl.

· Professionelles Spotguiding zu mehr als 10 verschiedenen Surfspots

· Tägliche Kontrolle der Surfforecasts

· Ausgezeichnete Spotkenntnisse, Auswertung und Auswahl der Spots

Surfunterricht (16h)

· 10 Surfeinheiten

· Gleitübungen auf dem Brett, Anpaddeln, Aufstehen im Weißwasser und erste Versuche in ungebrochenen Wellen *

· Der einfachste und sicherste Weg ins Line-up, der Channel **

· Beschreibung des Line-ups, des Peaks und richtige Positionierung im Wasser **

· Welleneinschätzung und -auswahl **

· Das richtige Timing beim Anpaddeln, Steuern und das schräge Anstarten in grünen Wellen

· Basismanöver (z.B. Bottom Turn, Geschwindigkeit aufbauen, einfache Turns etc.) **

· Optimierung der Surffähigkeiten, Bewegungstheorie und Erlernen neuer Surfmanöver ***

Fotoanalyse (1h)

· (Tipp: Bring deinen USB-Stick mit.)

Trockentraining (1h)

· Zusätzliche, individuell angepasste Übungen am Land zur Verbesserung der Technik (mit Fitball, Bosu Balance Ball etc.)

* Anfänger
** Intermediate
*** Fortgeschrittene

Solltest du an zusätzlichen Surfstunden
interessiert sein, kannst du diese entweder vor
Ort oder aber auch bereits im Vorhinein buchen.
Wir passen die weiteren Surftage und das
Surfprogramm auf deine individuellen Bedürfnisse an.