



Scuola Federale Surf da Onda dal 1997 - Surf Camp And School Since 1997

PROGRAMMI DELLE LEZIONI:

PROGRAMMA BASE – LIVELLO 1 e 2

- 01- Sicurezza in acqua, salvamento ed emergenze
- 02- Segnali dell'Istruttore, pericoli in acqua
- 03- Parti della tavola e attrezzatura di surf
- 04- Assetto sulla tavola da sdraiati e seduti
- 05- Paddling, assetto in acqua, remare fuori
- 06- Conoscenza meteo marine
- 07- Superare i frangenti, duck dive, turtle, pericoli
- 08- Line up, mantenere la posizione, correnti marine
- 09- Scelta dell'onda, tempismo e lettura dell'onda
- 10- Salire in piedi sulla tavola (a terra ed in acqua)
- 11- Wipeout (controllo cadute)
- 12- Controllo della tavola, situazioni di pericolo

PROGRAMMA ADVANCED - LIVELLO 3 e 4

- 13- Manovre back e front side
- 14- Tempismo sulla scelta dell'onda (perfezionamenti)
- 15- Manovre combinate e take off angolati
- 16- Storia del Surfing (surfing culture)
- 17- Training specifico (Yoga, alimentazione e preparazione fisica)
- 18- Tecnologia e progettazione tavole da surf
- 19- Previsioni meteo, chiave di lettura Bollettini Meteo
- 20- Localismi, Regole in acqua, Surf spot
- 21- Attività agonistica, strategie di gara e training

*Il Programma prevede 15/20 minuti di RISCALDAMENTO prima di ogni lezione.
Il Programma viene adattato alle effettive condizioni fisiche-atletiche dell'Allievo.
Per il rilascio dell'Attestato di Frequenza alla Scuola sono necessarie almeno 8 ore di lezioni.*

Lesson Start always with 15/20 min. heating gymnastics
Lessons level will be adapted at the effective surf skills and athletics Student conditions

*Per il Programma livello 1 -2 è necessario un Certificato Medico di sana e robusta costituzione.
Per il Programma Advanced è necessario un Certificato Medico Agonistico rilasciato da Medico Sportivo.*

ORARI LEZIONI - Lessons Hours:

Mattina: dalle 10,00 alle 12,00 – Pomeriggio: dalle 16,00 alle 18,00. (LUNEDI-VENERDI)
Morning Sessions: from 10,00 to 12,00 - Noon Sessions: from 16,00 to 18,00. (MONDAY-FRIDAY)