

Clase Abierta y Clínica de Surf

¿De qué se trata?

Te esperamos para Compartir un día de Surf en CUBA. La jornada está destinada a todos los interesados en compartir una experiencia de surf sin importar el nivel previo sobre el deporte. Lo tratado en el curso será de mucha utilidad a quienes vayan este verano a la SEDE MAR DEL PLATA donde estarán los instructores pasando a la práctica lo visto en esta clase introductoria.

¿Cuándo?

- El martes 17 de diciembre para **mayores de 12 años** inclusive
Lugar: CUBA Palermo
Horario: 18:30
- El miércoles 18 de diciembre para **niños de 5 a 11 años**
Lugar: CUBA Palermo
Horario: 18:30

¿Cómo participo?

Inscribiéndose en el formulario que se encuentra en la web del club (<http://www.cuba.org.ar/content/clinica-de-surf-en-palermo>)

Por dudas o consultas: surf@cuba.org.ar

¿Qué necesito llevar?

Ropa de pileta (traje de baño, ojotas, toallas y para los niños antiparras)

¿Cuál es el cronograma y los temas a tratar?

18:30 Recepción y Acreditación

19:00 Clínica teórica con proyector

CONTENIDOS:

Conocimiento geográfico de nuestra costa.

Previsiones climáticas aplicadas al surf

Medidas de seguridad

Desarrollo técnico y nociones básicas del surf

Biomecánica del Movimiento en maniobras menores, de Transición y mayores

19:30 Práctica en Pileta

Desarrollo de nociones básicas en el surfista inicial e intermedio evaluación sobre el medio acuático y medidas de seguridad

Desarrollo técnico de Remada, Formas de Filtrar, Giros.

Técnicas alternativas necesarias para la independencia en el Mar

Puesta Pie variables (ventajas y desventajas)

Lectura del Mar

21:00 Finalización de la clase