

Ваше знакомство с программой обучения начинается в субботу, в день приезда.

Вы знакомитесь с инструктором вашей группы, со спортивными площадками, получаете рекомендации по занятиям в день заезда (йога, скалодром, батутный комплекс, баланс тренажёры).

Возможно первое занятие (на усмотрение инструктора, в зависимости от готовности группы). Вечером все зажигаем на вечеринке, знакомимся с другими группами, танцуем и наслаждаемся летним вечером, а уже на следующий день, с десяти утра начинается ваше обучение.

В программу обучения, кроме профильного спорта входят еще сопутствующие дисциплины: спортивный батутный комплекс, йога, тренажёры и пр., позволяющие быстро освоить выбранные направления, приобрести новые навыки, укрепить физическое состояние и освободить голову от ненужных мыслей.

## Программа на неделю

СБ

**Заезд, свободное время, регистрация в группе, знакомство с руководителем направления, тестирование — определение уровня катания, вечеринка.**

ВС

**Начало обучения, общее знакомство с курсом, далее — по расписанию.**

пн-пт

**Теория, практика, самостоятельная отработка элементов, просмотр видеоматериалов, «разбор полетов», мастерклассы от профессиональных инструкторов, выезд на другой спот.**

пт

**Соревнования в группе, посвящение в сёрферы, награждение, подведение итогов (присвоение рейтинга каждому ученику), вручение дипломов Академии Водного Спорта.**

сб

**Выезд из отеля.**

## Учебная программа

1

**Виндсёрфинг** Теория. Устройство доски и паруса, безопасность и техника самоспасения.

Практика. Подъем паруса из воды и начало движения, разворот доски на месте.

2

**Виндсёрфинг** Смена курсов во время движения доски, базовый поворот оверштаг, фордевинд (дверью).

3

**Кайтсёрфинг** Знакомство с оборудованием. Теория ветрового окна. Правила безопасности. Устройство страховки.

4

**Кайтсёрфинг** Практическое занятие. Пилотирование. Управление кайтом в краю ветрового окна.

5

**Вейкбординг** Вводный курс. Теория вейка. Техника безопасности. Оборудование. Тестирование новичков. Определение уровня катания.

6

**Вейкбординг** Начальный уровень подготовки. Старт из воды. Движение по воде. Поворот. Первые шаги.

## Теоретические занятия



Как выбрать оборудование



Направление ветра  
и мировые споты



Секреты мастерства



Просмотр видео  
с комментариями  
инструкторов