

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.

чт

«Пробуем новое направление!» (знакомство с другим курсом — это важно для того, чтобы переключить свои навыки на другой спорт).

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

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

2

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

3

Самостоятельная отработка материала. Разбор ошибок с инструктором.

4

Повороты во время движения.

5

Обучение более сложным навыкам и элементам. Самостоятельная отработка на воде под присмотром инструктора.

6

Рейлы, фигуры для чего они нужны и с чем их едят.

7 Закрепление материала за катером или гидроциклом.

8 Соревнования в группе. Присвоение рейтинга каждому участнику. Мастер-класс от инструкторов.

## Теоретические занятия

✓ Трюки, фристайл

✓ Секреты падений

✓ Просмотр видео с комментариями инструкторов

  
**32** часа  
обучения  
в неделю!

3 ч. Вейкбординг за гидроциклом

15 м. Катерный вейкбординг

6 ч. Упражнения на батуте

6 ч. Занятия на тренажёрах

6 ч. Занятия на скалодроме

9 ч. Йога