

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

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

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

2

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

3

Хождение против ветра, хождение по ветру, закрепление базового поворота оверштаг и фордевинд.

4

Техника поворота оверштаг, фордевинд. Бич старт (по колено).

5

Разгон доски, откренивание паруса.

6

Хождение в трапеции.

Теоретические занятия



Как выбрать оборудование



Направление ветра и мировые споты



Секреты мастерства



Просмотр видео с комментариями инструкторов



43 часа
обучения
в неделю!

18 ч. Обучение
виндсёрфингу

6 ч. Самостоятельная
практика

6 ч. Упражнения
на батуте

6 ч. Занятия на
баланс-тренажёрах

9 ч. Йога