

Unser 6 Tage (20 h) Intensiv Surfkurs Paket richtet sich an Surfer jeden Niveaus und bietet sich perfekt für Gäste an, die sich voll und ganz dem Surfen widmen wollen an. Der Kurs enthält folgendes:

- **Theorieinheit (1h)**

Einführung: Wellen, Entstehung, Weißwasser, Gezeiten und Strömungen *

Materialkunde *

Sicherheitsregeln *

Richtige Position auf dem Brett, die Paddeltechnik und der Take-off *

Surfboardarten **

Verhaltens- und Vorrangregeln; Selbstständigkeit **

Spotcheck, Spotauswahl und Strömungen **

Persönliche Zielsetzung und Erstellung eines individuellen Trainingsplans **

- **Material – Surfboard und Neoprenanzug inkl.**

Testcenter

Tägliche Beratung, abgestimmt auf die aktuellen Bedingungen

- **Spotguiding - Transport inkl.**

Professionelles Spotguiding zu mehr als 10 verschiedenen Surfspots

Tägliche Kontrolle der Surfforecasts

Ausgezeichnete Spotkenntnisse, Auswertung und Auswahl der Spots

- **Surfunterricht (17h)**

9 Surfeinheiten

Gleitübungen auf dem Brett, Anpaddeln, Aufstehen im Weißwasser und erste Versuche in unebrochenen Wellen *

Der einfachste und sicherste Weg ins Line-up, der Channel **

Beschreibung des Line-ups, des Peaks und richtige Positionierung im Wasser **

Welleneinschätzung und -auswahl **

Das richtige Timing beim Anpaddeln, Steuern und das schräge Anstarten in grünen Wellen

Basismanöver (z.B. Bottom Turn, Geschwindigkeit aufbauen, einfache Turns etc.) **

Optimierung der Surffähigkeiten, Bewegungstheorie und Erlernen neuer Surfmanöver ***

- **Fotoanalyse (1h)**

(Tipp: Bring deinen USB-Stick mit.)

- **Trockentraining (1h)**

Zusätzliche, individuell angepasste Übungen am Land zur Verbesserung der Technik (mit Fitball, Bosu Balance Ball etc.)

- * Anfänger
- ** Intermediate
- *** Fortgeschrittene

Unser 3 Tage (10h) Basic Surfkurs Paket richtet sich ebenfalls an Surfer jeden Niveaus und bietet sich entweder für diejenigen an, die noch keine oder nur wenig Erfahrung auf dem Surfbrett haben und es gerne mal ausprobieren bzw. wieder versuchen möchten, oder für Surfer die am Anfang des Urlaubs noch etwas Unterstützung brauchen und die restlichen Tage auf eigene Faust Surfen wollen.

Der Kurs enthält die folgenden Schwerpunkte wie aus dem 6 Tage Surfkurs:

- **Theorieeinheit (1h)**
- **Material – Surfboard und Neoprenanzug inkl.**
- **Spotguiding - Transport inkl.**
- **Surfunterricht (9h)**
5 Surfeinheiten

Solltest du an zusätzlichen Surfstunden interessiert sein, kannst du diese entweder vor Ort oder aber auch bereits im Vorhinein buchen. Wir passen die weiteren Surftage und das Surfprogramm auf deine individuellen Bedürfnisse an.