

# **SURFTÁBOROK 2021. NYÁR CSOPAK PROCELERO SE.**

## **1. HÉTFŐ:**

- 9:00 Érkezés, regisztráció, bemutatkozás
- 10:00 Nyíltvízi úszáspróba majd ismerkedés a deszkával, egyensúly gyakorlatok, evezés, játékos ügyességi feladatok
- 12:00 Ebéd, szieszta
- 13:30 Elméleti oktatás: szélrózsa, irányok. A felszerelés megismerése. Parti szimuláció: vitorla felhúzás és elindulás. Irányítás, vitorlakezelés
- 14:30 Vízreszállás : vitorlafelhúzás, elindulás, félszeles menet partközelen
- 16:30 Visszatérés a partra, elpakolás, megbeszélés a nap kiértékelése
- 17:00 A nap vége

## **2. KEDD:**

- 9:00 Elmélet: A surf története, szakágai. Bemelegítés, Szimulátoron ismétlés és a forduló gyakorlása
- 10:00 Vízreszállás. A tanultak gyakorlása vízen : vitorlafelhúzás-elindulás, kormányzás, iránytartás, forduló
- 12:00 Ebéd, chill, parti és vízi játékok
- 13:30 Irány a víz! Oktató vezetésével vitorlakezelés finomítása. Félshélben kihelyezett bóják között iránytartás-magasságtartás elsajátítása
- 16:30 Partraszállás. Elpakolás, napzáró megbeszélés, szimulátoron hibaelemzés
- 17:00 Hazamenetel

## **3. SZERDA:**

- 9:00 Elmélet: A felszerelés teljes összeszerelése, kötéltechnikák. Játékos bemelegítés. Haulolás elsajátítása a szimulátoron
- 10:00 Vár a víz! Félshéles gyakorlatok, forduló tökéletesítése, haulolás begyakorlása
- 12:00 Ebéd, strandröplabda, foci, vízi-játékok
- 13:30 Miénk a Balaton! Hosszú menet az oktató vezetésével, irány és sebességtartás, finom vitorlaállítások

- 16:30 Újra a parton. A nap kiértékelése, hibajavítás
- 17:00 Búcsuzás

#### **4. CSÜTÖRTÖK:**

- 9:00 Elmélet: kreuz-negyedszél, raum-bószél, hátszél. Szél irányába cirkálás. Szimulátoron vitorlállítások bemutatása, gyakorlása
- 10:00 Vízreszállás egyénileg, csapatmunkában. “Up & down” pálya kijelölve bójákkal, a kreuz-raum menetek gyakorlása
- 12:00 Ebéd, fagyizás, vizicsúszda
- 13:30 Újra vizen. Időjárás függvényében surf túra, hosszú kirándulás a vizen
- 16:30 Partraszállás, elpakolás, megbeszélés
- 17:00 A nap vége

#### **5. PÉNTEK:**

- 9:00 Írásbeli vizsga. A gyakorlati vizsga megbeszélése
- 10:00 Gyakorlati vizsgafeladatok elsajátítása:
  - I. Félszeles bóják között – forduló-forduló, hauzolás-hauzolás, forduló hauzolás
  - II. Kreuz bója: Cirkálás(kreuz)
  - III. Bószél-hátszél(raum)
- 12:00 Ebéd, pihenő
- 13:00 Szülők érkezése a bemutató vizsgára
- 13:30 Gyakorlati vizsga és bemutató
- 15:30 Partraszállás, elpakolás
- 16:00 Ünnepélyes diplomaosztó és táborzáró