



### **Curso de Surfskate metodo Guretxoko**

Los Cursos de Surf-skate con el método Guretxoko son la opción ideal para mejorar tu técnica en el surf practicando sobre un surf-skate, basado con el mejor asesoramiento y en unas instalaciones únicas. Nuestros monitores de skate y surf son profesionales con una larga trayectoria en estos deportes que han desarrollado el método de aprendizaje de Guretxoko Skateskola con excelentes resultados en todos nuestros alumnos.

Nuestras modernas instalaciones son un referente a nivel estatal y cuentan con múltiples zonas y espacios donde practicar cada movimiento en sus distintas fases y niveles de dificultad.



La cantidad de veces que puedes **practicar** un movimiento **en en agua** durante una sesión de surfing de **dos horas** es, en el mejor de los casos entre **5-10**. En **una hora de surfskate** puedes llegar a las **40 repeticiones** del mismo ejercicio, por lo que tu **evolución se multiplica** sorprendentemente.

### Objetivo:

El objetivo de este Programa es **formar surfskaters** con una base técnica sólida y sin vicios para:

- Evitar lesiones** deportivas causadas por vicios o malas posturas.
- Aumentar tu expectativa de crecimiento y exploración en el deporte **eliminando las limitaciones** por fallos o vicios de base en la técnica.
- Explorar tu propio estilo y **aumentar tu creatividad** en tu camino como surfista y surfskater.

### Trabajos programados

- Durante el curso realizaremos **video correcciones** con análisis biomecánicos de cada alumno para comprender su biotipo con la técnica y así fluir de forma natural y se definiran los puntos a mejorar semana a semana.
- Combinaremos **ejercicios sobre surfskate**, con **ejercicios tecnicos independientes** para mejorar su aplicacion en el agua.
- Programaremos **salidas a surfear** en grupo para aplicacion del aprendizaje en el agua.

### Conceptos que se trabajaran durante el curso.

1. Ejercicios de respiración y coordinación
2. Deconstrucción de la posición Base correcta y de los conceptos que influyen en la ejecución de cada movimiento.
3. Manejo rítmico del cuerpo de pies a hombros, movimientos fluidos
4. conexión entre tren superior e inferior.
5. Generar velocidad con movimientos del cuerpo, inercias.
6. Primeras líneas, diferencias (línea base, transferencia y línea alta)
7. líneas cortas y líneas largas, transferencia entre ambas usando la respiración
8. El bottom y la proyección
9. Roundhouse, cutback, Snaps, reentry, backside y frontside, barrels
10. Combos, bottom to snap, bottom to roundhouse, bottom to reentry, bottom to barrels.



## Materiales necesarios para realizar el curso

Skate completo, Casco, Rodilleras y Coderas, Zapatillas aptas para skate (estilo Vans) Si no se dispone de este material en nuestras instalaciones podrá adquirirlo. El coste aproximado de un skate completo es de 110 €, Casco 35 € y protecciones 50 €. También puedes alquilar todo el material por 10 €/día dependiendo de la disponibilidad.

## Preguntas frecuentes

### ¿Puedo asistir aunque nunca haya practicado surf-skate antes?

**Claro que si**, nuestros cursos están pensados **para todos los niveles**, para ello separamos a los participantes según la edad y el grado de experiencia que tengan sobre un surf-skate. En el caso de que jamás haya tenido contacto con un surf-skate y para garantizar una grata experiencia en su incorporación a un nuevo grupo, **aconsejamos recibir una o dos clases particulares** para conocer a sus futuros profesores mejorar su manejo del surf-skate y por tanto su confianza en la incorporación al grupo.

### ¿Como puedo apuntarme a las clases?

Solo tienes que **rellenar el formulario de inscripción** que encontrarás en nuestra página web, en links de redes sociales o en este mismo documento e ingresar **después la cuota correspondiente** al 1º mes en este número de cuenta **C.D.Guretxoko Bilbao; Caja Laboral ES44 3035 0196 73 1961049509** indicando los datos del alumno y **enviarnos el comprobante por mail o whatsapp**, así quedara confirmada tu inscripción.

### ¿que pasa si un dia no puedo acudir a las clases?

No hay problema, **si la causa es justificada**, es decir, motivos médicos o familiares justificados por escrito, **la clase podrá ser recuperada previa solicitud a la escuela**. En ningún otro caso el alumno podrá asistir a otro horario o turno que no sea el contratado o confirmado por anticipado.

## Dirección y contacto

Guretxoko Skateskola  
guretxokoskateskola@gmail.com  
0034 628 496 164  
Ribera de Deusto 70D Bajo, 48014  
Bilbao.

[LINK A FORMULARIO DE INSCRIPCION](#)

