



Surfea Mejor - táctica y práctica del surf

 **Descargar**

 **Leer En Linea**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Surfea Mejor - táctica y práctica del surf

Dave Rearwin

Surfea Mejor - táctica y práctica del surf Dave Rearwin

Nueva edición 2015: v.2.0. Extensamente revisada y mejorada, con nuevas secciones dedicadas a maniobras de tabla corta y tablon y fotosecuencias detalladas para los dos lados (normal y "goofy foot"). El mejor manual practico del surf traducido del ingles, en edicion aumentada con nuevas imagenes y explicaciones. Surfea mejor es el libro imprescindible para surfistas. Un cursillo completo de surf que incluye tactica y tecnica, acondicionamiento fisico, conocimiento del mar y del oleaje, y mas. Ampliamente ilustrado con tablas, diagramas y fotos instructivas del surf. Surfea mejor te ofrece: Fotos instructivas de todos los aspectos del surf. Explicaciones tecnicas, con ejemplos y listas de puntos claves. Entrenamiento con ejercicios para una preparacion completa. Conocimiento del oleaje, su tamano y direccion. Como abordar un break desconocido. Interpretacion de olas, corrientes de resaca y ebulliciones. Aprovechamiento de las mareas y corrientes. PARTE I: TECNICA DEL SURF Preparacion y takeoff (el arranque) -- Ser lanzado; irse de punta: olas y tactica -- Como lidiar con contraola - Los giros - Maniobras de tabla corta - Rotacion integrada vs. desfasada - Aereos -- Errores comunes - Colocacion de los pies - Frontside vs. Backside -- "Cross-stepping" (caminar lateral cruzando las piernas) y "Nose riding" (montar la punta) - Practica tecnica: puntos clave - Manejo del invento y el "Momento Houdini" PARTE II: CONOCE TU OCEANO Viento, mar de fondo (swell) y olas - De donde provienen las olas del mar? - Como recorren el oceano las olas? - A que velocidad se desplazan la olas? - Cuan profundo es profundo? - Datos marinos PARTE III: CONOCE TU SPOT Factor: direccion del oleaje y efectos en la zona del surf - Factor: las mareas - Con cual marea se corre mejor? - Obstaculos a la accion de las olas - Refraccion de las olas - Islas y "sombras" en el oleaje - Los efectos del viento - Cambios del oleaje en aguas someras - Interpretacion de los partes de swell - Cuan grande e

 [Descargar Surfea Mejor - táctica y práctica del surf ...pdf](#)

 [Leer en línea Surfea Mejor - táctica y práctica del surf ...pdf](#)

Descargar y leer en línea Surfea Mejor - táctica y práctica del surf Dave Rearwin

234 pages

About the Author

Dave Rearwin pasó la juventud surfeando en el sur de California en la década de los 50 con un grupo que incluía a leyendas como Rick Naish, Carl Ekstrom y Butch Van Artsdalen. Hizo la transición de balsa a espuma, de longboard a short y de la época sin invento ni traje de neopreno a la comodidad y facilidades de que hoy día disfrutamos. Surfea mejor es el fruto de su larga y variada experiencia en todas las etapas y aspectos del surf. Respondiendo a las necesidades de surfistas de todos los niveles, incluyendo a los que vuelven al deporte después de largas ausencias y los que recuperan de lesiones, ideó una serie de ejercicios diseñados para el surf que evitan el desgaste provocado por ejercicios comunes—ejercicios que demostraron su eficacia permitiéndole a volver al surf después de una pausa forzosa de varios años. Una selección está incluido en el presente libro. Sugerencias, quejas, opiniones: drwin808@gmail.com.

Download and Read Online Surfea Mejor - táctica y práctica del surf Dave Rearwin #LPG9BT87IRO

Leer Surfea Mejor - táctica y práctica del surf by Dave Rearwin para ebook en línea Surfea Mejor - táctica y práctica del surf by Dave Rearwin Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Surfea Mejor - táctica y práctica del surf by Dave Rearwin para leer en línea. Online Surfea Mejor - táctica y práctica del surf by Dave Rearwin ebook PDF descargar Surfea Mejor - táctica y práctica del surf by Dave Rearwin Doc Surfea Mejor - táctica y práctica del surf by Dave Rearwin Mobipocket Surfea Mejor - táctica y práctica del surf by Dave Rearwin EPub

LPG9BT87IROLPG9BT87IROLPG9BT87IRO