



Surfea Mejor - táctica y práctica del surf (Spanish Edition)

Dave Rearwin

Download now

Read Online ➔

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

Surfea Mejor - táctica y práctica del surf (Spanish Edition)

Dave Rearwin

Surfea Mejor - táctica y práctica del surf (Spanish Edition) Dave Rearwin

Nueva edición 2015: v.2.0. Extensamente revisada y mejorada, con nuevas secciones dedicadas a maniobras de tabla corta y tablón y fotosecuencias detalladas para los dos lados (normal y "goofy foot"). El mejor manual práctico del surf traducido del inglés, en edición aumentada con nuevas imágenes y explicaciones.

Surfea mejor es el libro imprescindible para surfistas. Un cursillo completo de surf que incluye táctica y técnica, acondicionamiento físico, conocimiento del mar y del oleaje, y más. Ampliamente ilustrado con tablas, diagramas y fotos instructivas del surf.

Surfea mejor te ofrece:

- Fotos instructivas de todos los aspectos del surf.
- Explicaciones técnicas, con ejemplos y listas de puntos claves.
- Entrenamiento con ejercicios para una preparación completa.
- Conocimiento del oleaje, su tamaño y dirección.
- Cómo abordar un break desconocido.
- Interpretación de olas, corrientes de resaca y ebulliciones.
- Aprovechamiento de las mareas y corrientes.

PARTE I: TÉCNICA DEL SURF

Preparación y takeoff (el arranque) -- Ser lanzado; irse de punta: olas y táctica -- Cómo lidiar con contraola -- Los giros -- Maniobras de tabla corta -- Rotación integrada vs. desfasada -- Aéreos -- Errores comunes -- Colocación de los pies -- Frontside vs. Backside -- "Cross-stepping" (caminar lateral cruzando las piernas) y "Nose riding" (montar la punta) -- Práctica técnica: puntos clave -- Manejo del invento y el "Momento Houdini"

PARTE II: CONOCE TU OCÉANO

Viento, mar de fondo (swell) y olas - ¿De dónde provienen las olas del mar? - ¿Cómo recorren el océano las olas? - ¿A qué velocidad se desplazan la olas? - ¿Cuán profundo es profundo? -- Datos marinos

PARTE III: CONOCE TU SPOT

Factor: dirección del oleaje y efectos en la zona del surf -- Factor: las mareas - ¿Con cuál marea se corre mejor? -- Obstáculos a la acción de las olas -- Refracción de las olas -- Islas y "sombras" en el oleaje -- Los efectos del viento -- Cambios del oleaje en aguas someras -- Interpretación de los partes de swell - ¿Cuán grande es grande? -- Las ebulliciones (boils) -- Las corrientes de resaca

PARTE IV: ENTRENAMIENTO

Cómo sacar los mejores resultados -- Conservación de los hombros y la columna vertebral -- Ejercicios claves para acondicionamiento, flexibilidad, agilidad

 [Download Surfea Mejor - táctica y práctica del surf \(Spanish E ...pdf](#)

 [Read Online Surfea Mejor - táctica y práctica del surf \(Spanish ...pdf](#)



Download and Read Free Online Surfea Mejor - táctica y práctica del surf (Spanish Edition) Dave Rearwin

Download and Read Free Online Surfea Mejor - táctica y práctica del surf (Spanish Edition) Dave Rearwin

From reader reviews:

Pauline Mueller:

Do you have favorite book? Should you have, what is your favorite's book? Book is very important thing for us to find out everything in the world. Each e-book has different aim or maybe goal; it means that reserve has different type. Some people really feel enjoy to spend their time for you to read a book. They can be reading whatever they get because their hobby is actually reading a book. Think about the person who don't like examining a book? Sometime, person feel need book after they found difficult problem as well as exercise. Well, probably you will need this Surfea Mejor - táctica y práctica del surf (Spanish Edition).

Carlos Reese:

The actual book Surfea Mejor - táctica y práctica del surf (Spanish Edition) has a lot of information on it. So when you read this book you can get a lot of help. The book was compiled by the very famous author. Mcdougal makes some research before write this book. That book very easy to read you may get the point easily after reading this book.

James McFarland:

People live in this new day time of lifestyle always make an effort to and must have the free time or they will get great deal of stress from both day to day life and work. So , once we ask do people have free time, we will say absolutely yes. People is human not only a robot. Then we question again, what kind of activity are you experiencing when the spare time coming to anyone of course your answer can unlimited right. Then do you ever try this one, reading books. It can be your alternative in spending your spare time, the particular book you have read is definitely Surfea Mejor - táctica y práctica del surf (Spanish Edition).

Diane Sanchez:

As a student exactly feel bored to reading. If their teacher questioned them to go to the library or make summary for some guide, they are complained. Just very little students that has reading's heart or real their leisure activity. They just do what the trainer want, like asked to the library. They go to presently there but nothing reading really. Any students feel that reading through is not important, boring and can't see colorful images on there. Yeah, it is to get complicated. Book is very important for you. As we know that on this period of time, many ways to get whatever we would like. Likewise word says, many ways to reach Chinese's country. So , this Surfea Mejor - táctica y práctica del surf (Spanish Edition) can make you really feel more interested to read.

Download and Read Online Surfea Mejor - táctica y práctica del surf (Spanish Edition) Dave Rearwin #JIR34ZBOEVT

Read Surfea Mejor - táctica y práctica del surf (Spanish Edition) by Dave Rearwin for online ebook

Surfea Mejor - táctica y práctica del surf (Spanish Edition) by Dave Rearwin Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Surfea Mejor - táctica y práctica del surf (Spanish Edition) by Dave Rearwin books to read online.

Online Surfea Mejor - táctica y práctica del surf (Spanish Edition) by Dave Rearwin ebook PDF download

Surfea Mejor - táctica y práctica del surf (Spanish Edition) by Dave Rearwin Doc

Surfea Mejor - táctica y práctica del surf (Spanish Edition) by Dave Rearwin Mobipocket

Surfea Mejor - táctica y práctica del surf (Spanish Edition) by Dave Rearwin EPub

Surfea Mejor - táctica y práctica del surf (Spanish Edition) by Dave Rearwin Ebook online

Surfea Mejor - táctica y práctica del surf (Spanish Edition) by Dave Rearwin Ebook PDF