



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

Dave Rearwin

Download now

[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 \(Span ...pdf](#)

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

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

From reader reviews:

David Lacey:

The book Surfea Mejor - táctica y práctica del surf (Spanish Edition) can give more knowledge and also the precise product information about everything you want. Why then must we leave a good thing like a book Surfea Mejor - táctica y práctica del surf (Spanish Edition)? Several of you have a different opinion about guide. But one aim that book can give many data for us. It is absolutely right. Right now, try to closer with the book. Knowledge or data that you take for that, you can give for each other; you may share all of these. Book Surfea Mejor - táctica y práctica del surf (Spanish Edition) has simple shape nevertheless, you know: it has great and large function for you. You can search the enormous world by open up and read a book. So it is very wonderful.

Keith Cochran:

Here thing why this specific Surfea Mejor - táctica y práctica del surf (Spanish Edition) are different and trustworthy to be yours. First of all examining a book is good nevertheless it depends in the content of it which is the content is as scrumptious as food or not. Surfea Mejor - táctica y práctica del surf (Spanish Edition) giving you information deeper since different ways, you can find any book out there but there is no guide that similar with Surfea Mejor - táctica y práctica del surf (Spanish Edition). It gives you thrill reading journey, its open up your personal eyes about the thing which happened in the world which is might be can be happened around you. You can easily bring everywhere like in park, café, or even in your method home by train. When you are having difficulties in bringing the branded book maybe the form of Surfea Mejor - táctica y práctica del surf (Spanish Edition) in e-book can be your choice.

Ellen Omalley:

This Surfea Mejor - táctica y práctica del surf (Spanish Edition) are generally reliable for you who want to be a successful person, why. The explanation of this Surfea Mejor - táctica y práctica del surf (Spanish Edition) can be one of several great books you must have is actually giving you more than just simple studying food but feed you with information that probably will shock your before knowledge. This book is handy, you can bring it everywhere and whenever your conditions at e-book and printed types. Beside that this Surfea Mejor - táctica y práctica del surf (Spanish Edition) forcing you to have an enormous of experience for instance rich vocabulary, giving you test of critical thinking that we realize it useful in your day activity. So , let's have it and luxuriate in reading.

Katie Broadnax:

Hey guys, do you wishes to finds a new book to learn? May be the book with the name Surfea Mejor - táctica y práctica del surf (Spanish Edition) suitable to you? The actual book was written by famous writer in this era. The book untitled Surfea Mejor - táctica y práctica del surf (Spanish Edition)is the one of several books this everyone read now. This specific book was inspired lots of people in the world. When you read this

publication you will enter the new dimension that you ever know before. The author explained their strategy in the simple way, thus all of people can easily to comprehend the core of this publication. This book will give you a wide range of information about this world now. To help you to see the represented of the world within this book.

Download and Read Online Surfea Mejor - táctica y práctica del surf (Spanish Edition) Dave Rearwin #ZB90VL71RN5

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