

USI Kurs: Wakeboard -Beginner

Datum:

Kurs 1: 20. + 21.05.2023

Kurs 2: 03. + 04.06.2023

Ort:

Area 47

Öztaler Achstraße 1

6430 Ötztal Bahnhof

Österreich

Kap.: max. 12 Personen

Infos:

Auf einem der modernsten Rixen-5-Mast-Wakeboardliften Europas werden dir in diesem Kurs die Grundlagen der Trendsportart Wakeboarden beigebracht.

Nach kurzer Einweisung in Theorie & Sicherheit, den richtigen Aufwärm.- & Dehnübungen und der Ausgabe des Equipments geht es direkt auf Wasser. Ziel des ersten Tages ist es die ersten Runden am Wasser zu drehen und sicher den Start und Kurven meistern zu können.

Tag zwei steht im Zeichen die erlernten Fähigkeiten zu festigen und erste Tricks auf den Kicker, Rails und Boxen zu erlernen. Mit Hilfe von Videoanalyse und Coaching werden Fehler hier ausgebessert, um die Fähigkeiten jeden Teilnehmers individuell zu verbessern.

Ablauf:

- Tag 1:

10:30 Uhr: Treffpunkt WakeArea

10:30 – 11:30 Uhr: Theorie, Trockentraining, Aufwärm-Dehnübungen

11:30 Uhr: Equipmентаusgabe

12:00 – 14:00 Uhr: Ab aufs Wasser; Session 1

14:00 – 15:00 Uhr: Videoanalyse und Besprechung

15:00 – 17:00 Uhr: Session 2

17:30 -20:00: freies Fahren und Sundowner im Wake Café

Pausen sind individuell

- Tag 2:

11:00 Uhr: Treffpunkt

11:00 Uhr – 12:00: Aufwärmen und Equipmentausgabe

12:00 – 14:00 Uhr: Session 1

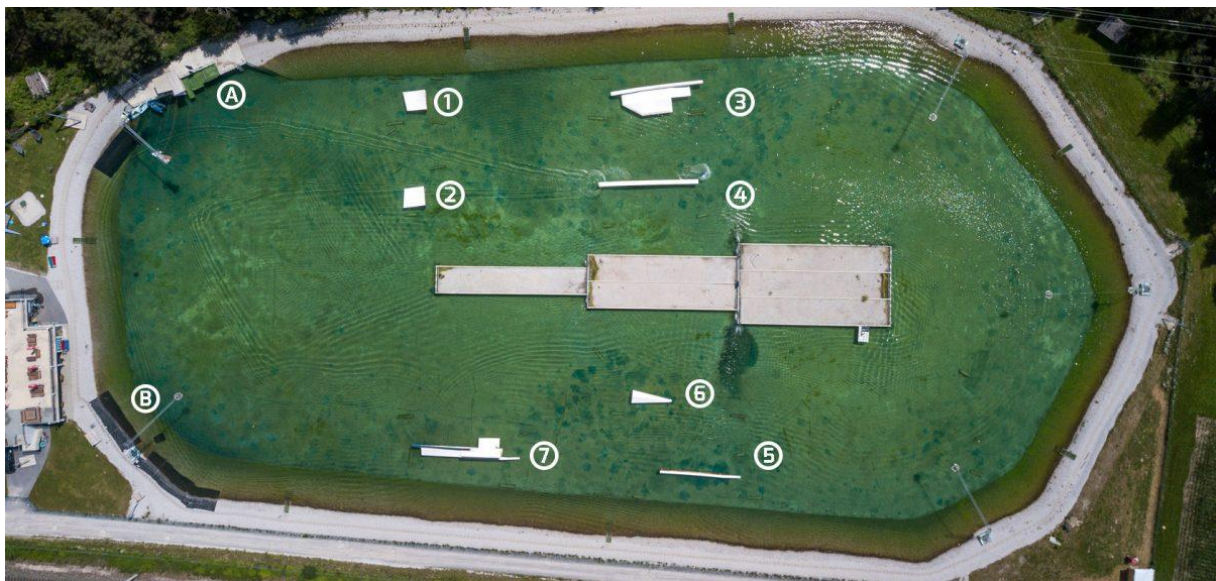
14:00 – 15:00 Uhr: Videoanalyse und Besprechung

15:00 – 17:00 Uhr: Session 2

17:30 -20:00: freies Fahren und Sundowner im Wake Café

Pausen sind individuell

Wakearea:



1: Kicker asymmetric – left

2: Kicker Asymetrix – right

3: Funbox with A-Frame

4: Rainbow Box

5: Slider straight 16m

6: Wedge with Steel rail

7: Dom Hernler signature Obsacle

A: Start

B: Exit