



## PARTES DE UNA OLA

Hay muchas maneras de ver y catalogar una ola, en esta guía básicamente te daremos a conocer cuales son estas partes, en el capítulo sexto hablamos de la parte superior, parte baja y centro de la ola, de cómo generar velocidad y de la mirada.

### **1. La parte baja de la ola**

A la hora de bajar la ola, si bajamos por ella más de la cuenta, llegaremos al plano de la ola y con ello perderemos toda la velocidad en nuestra tabla, cuando queramos volver a la pared de la ola ésta ya habrá avanzado y la perderemos como podemos ver en el video.

Por eso es muy importante cuando nos ponemos de pie sobre nuestra tabla, saber en que momento tenemos que girar la tabla para meter ésta en la ola y no pasarnos e ir hacia la parte inferior de la ola, ya que si no perderemos la ola.



## **2. La parte alta de la ola**

Aquí nos sucede lo mismo que en la parte baja de la ola, si nos ponemos de pie y nada más ponernos de pie giramos la tabla para meternos en la ola, si lo hacemos demasiado pronto, nos colocaremos en la parte superior de ésta y la ola avanzará y a nosotros nos dejara atrás como podemos ver en el video.



### 3. Parte Media de la ola

ésta es la parte mas importante, ya que de ello depende que cojamos una hermosa y larga ola, una vez nos ponemos de pie tenemos que darnos un segundo de calma y entonces girar nuestra tabla para que enfile la ola y ahí nos encontraremos en la zona media de la ola, en la zona correcta donde tenemos que ir.

***Recuerda, es muy importante,*** no debemos de ir ni en la zona superior de la ola ni en la zona baja de ésta ya que así perderemos las olas.



## COMO GENERAR VELOCIDA EN LA OLA

Para generar velocidad en la ola, una vez que estamos de pie sobre la tabla, tenemos que hacer una flexión de nuestras rodillas y la parte superior de nuestro tronco, moviendo los brazos de arriba abajo, haciendo un movimiento con nuestro cuerpo que haga que la tabla suba y baja por la pared de la ola.

Una vez que ya estamos cogiendo olas, esta parte es muy importante si queremos progresar en nuestro surfing ya que con esta maniobra conseguiremos adelantarnos a la velocidad de la ola y así nos podremos adelantar a ésta para preparar una maniobra.

## LA MIRADA EN LA OLA

Cuando estamos de pie encima de nuestra tabla en una ola tenemos que entender que, si llevamos los pies bien colocados en la tabla, la mirada es quien dirige la tabla, realmente es una parte muy importante, al mirar hacia un lado provocaremos que la tabla gire hacia ese lado.



En los siguientes cursos veremos más partes en detalle de las olas, tales como la cresta, la curva, la base, la pared, el labio, el pocket, etc.

Recuerda que, si tienes dudas sobre que tipo de tabla de surf es la adecuada para ti, nos puedes escribir un mail a [hola@escueladesurfonline.com](mailto:hola@escueladesurfonline.com). No dudes en contar con nosotros en cualquier momento durante la realización del curso.

*Escuela de Surf Online*

*[www.escueladesurfonline.com](http://www.escueladesurfonline.com)*