



MOVIMIENTOS BÁSICOS

Vamos a ver los **movimientos básicos** en la ola y la línea que tenemos que llevar en ésta.

Hay tres movimientos esenciales para coger cualquier tipo de ola, estos movimientos son la base de todas las maniobras que se hacen en el surf:

Botton Turn o giro en la base de la ola, **Top Turn** o giro hacia arriba y por último el **Cut Back** o vuelta a la espuma.

En este capítulo os enseñaremos cómo hacer correctamente estos movimientos básicos.



BOTTON TURN

Es la base para realizar la mayoría de las maniobras que hay en el surf, por eso la importancia de hacer éste correctamente.

Cuando nos encontramos haciendo el botton turn en la base de la ola, tenemos que mirar con los ojos hacia la parte de la ola donde queremos dirigir nuestra tabla, esa es la finalidad de un buen botton turn, colocarnos en la base y dirigir la tabla donde queremos ir.

TOP TURN

Top Turn es cuando pasamos del Botton Turn para subir por la pared de la ola a la parte alta de esta, en este proceso perderemos un poco de velocidad pero nos posicionaremos en la parte alta de la ola, donde podremos empezar a hacer un giro, dependiendo de cómo sea la ola, el giro será mas o menos fuerte.



CUT BACK

Cut Back o vuelta a la espuma, es cuando hemos subido a la parte superior de la ola y ésta es más plana, lo que haremos es volver hacia la espuma para así conseguir colocarnos en la zona con mas energía de la ola y así poder continuar en ella.

