



AUKERATU ZURE MAILA / ELIGE TU NIVEL:

1. MAILA (Keala Kenelly - Eunate Aguirre)

Badakit 50 metro igerian egiten (kirol moduan); etzanda, neoprenoa jantzita, oholik gabe, flotatzen mantentzen naiz gutxienez 5 minutuz; gorputza bertikalean dudala, flotatzen mantentzen naiz besoak uretatik kanpo mantenduz gutxienez 5 minutuz; body surfa zer den badakit.

Nivel 1 (Keala Kenelly - Eunate Aguirre)

Soy capaz de nadar a crol al menos 50 metros; en el agua me mantengo a flote tumbada al menos 5 minutos sin tabla y vestida con neopreno; me mantengo flotando en el agua, el cuerpo erguido y los brazos fuera del agua, al menos 5 minutos; sé lo que es el body surf o surf con el cuerpo.

2. MAILA (Silvana Lima-Alexandra Rinder)

1. mailako guztia badakit; itsasoaren ezagutza orokor bat badaukat (olatuen sorrera, korrontek, arriskuak, kokapena itsasoan, oinarrizko meteorologia, parteak ulertzen hasi naiz, ...); material egokiaren aukeraketa, ezagutza eta zaintzaren lehen pausak ezagutzen ditut; ingurumenarekiko eta norberarekiko errespetua, zaintza, kontzientzia, koherentzia... barneratuta ditut; oholarekin etzanda nagoenean, arraunean eta eserita, kontrol nabarmena dut; olatu txikietan zutitzeko eta surfean aritzeko dagokidan teknika menperatzen dut; aparra gainditzen dut arraunean noanean; erorketak kontrolpean egiten ditut (ur ertzean buruz saltorik ez egin, ez askatu taula edonola, uretatik ateratzean eskua buruan jarri, ...); surfeko arauak ezagutzen ditut; olatu apar bat aukeratu, hartu eta zuzenean ur ertzeraino gidatzen dut; body surfa aparretan egiteko gai naiz.

Nivel 2 (Silvana Lima-Alexandra Rinder)

Tengo un conocimiento general sobre el mar (formación de las olas, corrientes, peligros del mar, colocación en el mar, básico de meteorología, comienzo a entender los partes de olas); conozco cuáles son los materiales adecuados para mi práctica y su cuidado; tengo conciencia sobre el cuidado y el respeto del entorno y las personas que por el transitan; cuando estoy tumbada sobre la tabla tengo un control notable de la remada y estando sentada sobre ella; domino la técnica que me corresponde para levantarme en pequeñas olas y practicar surf; rebaso la espuma cuando voy a remar; hago caídas bajo control (no entrar en el borde del agua con la cabeza, no soltar el tablero de cualquier manera, salir del agua con la mano en la cabeza...); conozco las normas de surf; elego, cojo y conduzco directamente hasta la orilla del agua una espuma de ola; puedo hacer body surf en espumas.

3. MAILA (Cori Schumacher)

Aurreko bi mailak barneratuak ditut; metro erdiko olatuen aparretan norabide aldaketak egin eta lehertu gabeko olatu berdeak (olatu suabeak) hartzen hasi naiz eta timing-a (zutiketako momentu egokia) barneratzen hasi naiz; aparrak gainditzen ditut arraunean noala dortokarena eginez; itsasoaren ezagutza sakonagoa (meteorologia, body surfa olatu sakonagotan, non eta nondik sartu uretara, ...); material egokiaren aukeraketa barneratuta dut, aurreko urratsak emateko; parteak ulertzen ditut; surfeko arauak badakizkit.

Nivel 3 (Cori Schumacher)

He empezado a cambiar de rumbo en las espumas de las olas de medio metro y a tomar las olas verdes sin explotar (olas suaves) y he empezado a coger el timing (momento adecuado de los pies); rebaso las espumas haciendo la tortuga; tengo un conocimiento más profundo del mar (meteorología, body surf en profundidades, dónde y por dónde meterme al agua...); tengo interiorizada la selección del material adecuado para dar los pasos anteriores; comprendo partes; conozco las normas de surf.

4. MAILA (Estitxu Estremo)

Aurreko maila guztak menperatzen ditut eta barneratuak ditut; olatu lasaiak bilatu eta aurkitzean ondo kokatzen naiz, ondo hartzen ditut eta zutketa momentu onean egiten dut, gainera diagonalak (eskapeak) moztzen hasi naiz; ezker eta eskuin olatuak identifikatzen ditut; itsasoaren ezagutza,

sartzeko eta ateratzeko lekuak aukeratzen ditut kontzienteki, batez ere korronteak aprobetxatuz; korronteen ezagutza eta kontrola dut, arriskuak aurreikusten ditut; kokapen kontzientea dut; body surfa metro erdi eta metro beteko olatueta egiteko gai naiz; badakit aurreikuspen bat egiten, parteak irakurtzen ditut; arauak ezagutu, ulertu eta sentitzen ditut; materialaren aukeraketa kontzientea daukat.

Nivel 4 (Estitxu Estremo)

Para buscar olas (tranquilas) me sitúo bien, las cojo y me salgo en buen momento, además he empezado a cortar diagonalmente (escapes); identifco las olas de izquierda y derecha; decido conscientemente los lugares de entrada y salida del mar, sobre todo aprovechando las corrientes; tengo conocimiento y control de corrientes, preveo riesgos; tengo una posición consciente constantemente; puedo hacer body surf en olas de medio metro y metro; sé hacer una previsión leyendo partes; conozco, entiendo y siento las normas; tengo una selección consciente del material.