

Comece no kitesurf sem medo - Guia gratuito para iniciantes



Otávio Frasca

[www.kitesurfadventure.com.br](http://www.kitesurfadventure.com.br)



Comece no kitesurf sem medo

# BEM -VINDO!

Se você sempre quis aprender kitesurf, mas não sabia por onde começar, este guia foi feito para você.

O que você vai ver neste guia:

- ❶ Equipamentos necessários
- ❶ O que esperar da primeira aula
- ❶ Mitos
- ❶ Medos comuns
- ❶ Benefícios
- ❶ Dicas

Pronto para encarar esta aventura?

[www.kitesurfadventure.com.br](http://www.kitesurfadventure.com.br)

Comece no kitesurf sem medo

# EQUIPAMENTOS ESSENCIAIS

O kitesurf se tornou tão popular porque seus equipamentos são compactos, leves e fáceis de transportar — você leva tudo no carro, no avião ou até caminhando pela praia.

Para as aulas você não precisa ter equipamento — a escola fornece tudo o que você precisa.

KITE



A asa que capta o vento e gera a força necessária para você se mover.

BARRA



É o seu volante. Controla potência, direção e toda a resposta do kite.

TRAPÉZIO



Conecta você ao kite e tira quase toda a força dos braços.

PRANCHA



A twin-tip usada pelos iniciantes: estável, leve e fácil de controlar.

COLETE e  
CAPACETE



Equipamentos simples que garantem segurança .

Comece no kitesurf sem medo

# POR QUE QUALQUER PESSOA PODE APRENDER?

O kitesurf não é um esporte de força.  
É um esporte de técnica, leveza e coordenação.

- ❶ O trapézio segura toda a força
- ❶ Os braços só direcionam a barra
- ❶ Controle motor fino importa mais que músculos
- ❶ Qualquer pessoa aprende: desde crianças, adultos até jovens de 80 anos!



[www.kitesurfadventure.com.br](http://www.kitesurfadventure.com.br)

Comece no kitesurf sem medo

# MITOS QUE ATRAPALHAM

✗ “É perigoso.”

Kitesurf é seguro com um bom instrutor e equipamento adequado.

✗ “Vou ser arrastado.”

O kite tem sistemas de segurança que fazem ele perder a força.

✗ “Precisa ser forte.”

O trapézio segura a força do kite, facilitando o controle.

✗ “Demora muito para aprender.”

Em média, são necessárias 10 horas para aprender o Básico.



[www.kitesurfadventure.com.br](http://www.kitesurfadventure.com.br)

Comece no kitesurf sem medo

# MEDOS COMUNS

É normal no início sentir:

- ⌚ Medo de perder o controle
- ⌚ Receio da força do vento
- ⌚ Insegurança de fazer errado

Esses medos desaparecem  
logo nas primeiras aulas.



Comece no kitesurf sem medo

# O QUE SABER ANTES DA 1<sup>a</sup> AULA

Nada de prancha ainda — primeiro  
você aprende a controlar o kite.

Você vai aprender:

- ﴿ Segurança
- ﴿ Praticar o controle do kite
- ﴿ Entender a janela do vento
- ﴿ Fazer os primeiros deslizes com o  
corpo na água ( body drags)





# QUANDO VOCÊ COMEÇA, A VELEJAR?

Kitesurf não é difícil — mas exige horas de voo com o kite no ar.

Depois que você controla o kite e entende os exercícios básicos para andar a favor e contra o vento, chega a hora da prancha.

O tempo varia de pessoa para pessoa, mas em média, entre 3 e 6 horas de aula você já começa a ensaiar seus primeiros velejos na prancha.

Comece no kitesurf sem medo

# AS 4 FASES DO APRENDIZADO

1. Controle do kite

Todos que aprendem kitesurf passam por essas quatro fases.

2. Body drag

Alguns evoluem mais rápido, outros precisam de mais tempo — mas todos seguem o mesmo caminho.

3. Waterstart

4. Navegação estável



Comece no kitesurf sem medo

# CONDICÕES IDEAIS

Procure locais com:

- ❶ Ventos entre 15 e 30 nós
- ❶ Praias amplas e boas áreas de escape
- ❶ Água rasa ou com poucas ondas (facilitam MUITO o aprendizado)

# DICA DO INSTRUTOR

Fazer as aulas em sequência acelera muito a sua evolução.

Continuidade = progresso rápido.





# BENEFÍCIOS FÍSICOS

- ❶ Fortalece o corpo naturalmente
- ❶ Baixo impacto
- ❶ Melhora equilíbrio e coordenação
- ❶ Condicionamento leve
- ❶ Pode ser praticado dos 8 aos 80 anos

Comece no kitesurf sem medo

# BENEFÍCIOS MENTAIS

- ❶ Foco
- ❶ Presença
- ❶ Clareza mental
- ❶ Redução da ansiedade



Comece no kitesurf sem medo



# BENEFÍCIOS EMOCIONAIS

- ❶ Liberdade
- ❶ Autoconfiança
- ❶ Contato com natureza
- ❶ Sensação de superação

Comece no kitesurf sem medo

# SUA JORNADA COMEÇA AGORA

Agora que você sabe o básico, falta viver isso.

A Kitesurf Adventure está presente em:

- ﴿ Cumbuco - Ceará
- ﴿ Ilha do Guajiru- Ceará
- ﴿ Florianópolis - Santa Catarina
- ﴿ Tramandaí - Rio Grande do Sul



Comece no kitesurf sem medo

# AGORA É COM VOCÊ.

Dê seu primeiro passo no kitesurf.

escaneie o QR Code



ou fale direto com nossa equipe



Estamos prontos para te ajudar a se tornar um velejador!



**IKO**  
AFFILIATED CENTER  
International Kiteboarding Organization

[www.kitesurfadventure.com.br](http://www.kitesurfadventure.com.br)

**“Velejar muda a forma como você  
olha para o mundo.”**

**E queremos estar com você  
desde o seu primeiro vento.**



**NOS VEMOS  
NA ÁGUA!**



Comece no kitesurf sem medo  
[www.kitesurfadventure.com.br](http://www.kitesurfadventure.com.br)