

Começe no kitesurf sem medo - Guia gratuito para iniciantes



Otávio Frasca

www.kitesurfadventure.com.br



Começe 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:

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

Pronto para encarar esta aventura?

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.

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



www.kitesurfadventure.com.br

Começe no kitesurf sem medo

MITOS QUE ATRAPALHAM

✗ “É perigoso.”

Kitesurf é seguro com um bom instrutor e equipamento adequado.

✗ “Precisa ser forte.”

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

✗ “Vou ser arrastado.”

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

✗ “Demora muito para aprender.”

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



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.



Começe no kitesurf sem medo

O QUE SABER ANTES DA 1ª 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)



www.kitesurfadventure.com.br

@ImagensClub

A kitesurfer wearing a bright yellow long-sleeved hooded shirt, black shorts, and a cap is riding a wave. The surfer is holding the control bar of a kite, which is visible as a line extending upwards. The background shows a blue sky and the ocean.

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.

www.kitesurfadventure.com.br

Começe 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

3. Waterstart

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

4. Navegação estável



Comece no kitesurf sem medo

CONDIÇÕES IDEAIS

Procure locais com:

- ⌘ Ventos entre 15 e 30 nós
- ⌘ Praias amplas e boas áreas de escape
- ⌘ 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

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

Comece no kitesurf sem medo

BENEFÍCIOS MENTAIS

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



www.kitesurfadventure.com.br

Comece no kitesurf sem medo



BENEFÍCIOS EMOCIONAIS

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

www.kitesurfadventure.com.br

Começe 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



www.kitesurfadventure.com.br

Começe 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

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

E queremos estar com você
desde o seu primeiro vento.

**NOS VEMOS
NA ÁGUA!**



Começe no kitesurf sem medo
www.kitesurfadventure.com.br

