



# CROSSWATER CSAPATÉPÍTÉS 2019



# PROGRAMOK

## 1. VÍZITÚRÁK: SUP-TÚRA, KAJAKTÚRA ÉS KENUTÚRA

### SUP – Stand up Paddle

A csoport tagjai különböző kirándulásokon vehetnek részt, ahol az általuk választott sporteszközökkel fedezhetik fel (SUP, kajak, kenu) az érintetlen tájat. Minden résztvevő rövid idő alatt sajátjának érezheti a tó nehezen megközelíthető részeit is. Túravezetőink segítségével magabiztos felfedezőkké válhatunk!

### KAJAKTÚRA & KENUTÚRA

Lehetőség van egyedül vagy párban evezni, de a többszemélyes kajakozás is biztosított. Érdeemes kipróbálni minden csoportnak a kajak vagy kenuútját, hisz a mozgás mellett a táj felfedezése is nagy élmény ezekkel az eszközökkel. Nádasok között nagy távolságokat is meg lehet tenni, ami kellemes fáradtságot okoz.





## 2. ÉLMÉNY A VÍZEN



Az érdeklődő csoportoknak a Crosswater csapata profi oktatókkal tart **SUP-jóga**, **SUP-pilates**, **SUP-hiit** órákat. A csapatépítő programokba nagyon jól illeszkednek a lazító, erősítő jógamatracon végezhető órák. A **SUP deszka** az egyik legkedveltebb eszköz, mivel sokféle módon lehet használni.



Teljes élményprogramok megszervezését vállaljuk a vízen. Ezekhez igény szerint választunk eszközt:

**SUP és MEGASUP, vízibicikli, úszómatrac.**

A kísérletezés hívei és a hagyományos dolgokat kedvelő emberek, csapatok is megtalálják a számításukat nálunk.

Új, modern „járműveink”, mint a **CROSSBIKE** önfeledt élményt biztosítanak a vízparti zajos fürdőrésztől távol.





### 3. SZÖRF

Szörfoktatást vállalunk teljesen az alapoktól, a felszereléssel való ismerkedéssel és a szárazföldi oktatással kezdve. Ezután következik csak a vízi oktatás, ahol a szárazföldön megtanultak begyakorlása már a következő szintet jelenti.

Vendégeink az alapokat 1–2 óra alatt el tudják sajátítani. A gyakorlattal rendelkezők részére is tudunk új elemeket mutatni, valamint a korábban megszerzett tudást fejleszteni, színesíteni. Szakmai tanáccsal egyaránt várjuk a kezdő és tapasztalt szörfözni vágyókat.



- 1. (Kezdő) szint:** Itt lehetőség van az alapok elsajátítására vagy átismétlésére (start, haladás, haladási irányok, forduló).
- 2. szint:** A különböző fordulók és haladási irányok gyakorlása, beach start.
- 3. szint:** A trapéz- és papucshasználat előkészítése illetve gyakorlása, wasserstart előkészítése.
- 4. szint:** Siklás kisebb deszkával nagyobb szélben trapézzal, a jibe és a wasserstart gyakorlása.

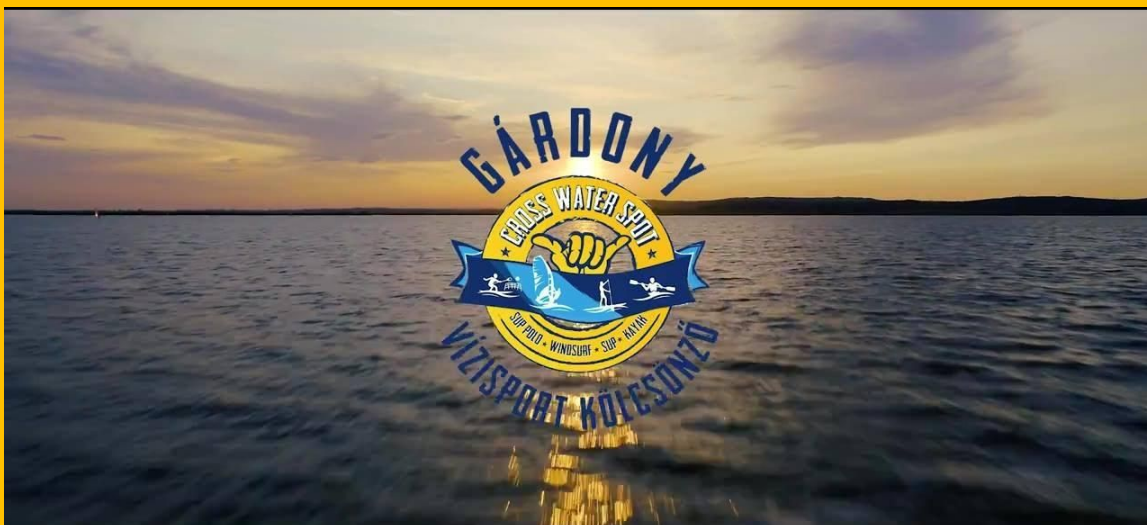
## 4. CSAPATJÁTÉK



### SUP-PÓLÓ

A vállalkozó szellemű csoportok egyik legizgalmasabb programja lehet a vidám és hangulatos **csapatjáték**. Ha az aktív feltöltődés mellett a szórakozás is fontos, akkor a **SUP-póló** tökéletes választás. Ez a játék a **SUP-deszka** segítségével remek csapatjáték, ahol a szórakozás és a nevetés biztosított. A játékban egy lyukas lapáttal kell a labdát eljuttatni a kapuba. Ugyanakkor ez a vízen, egy deszkán állva nem is olyan egyszerű feladat.

### PROMO VIDEO



# KAPCSOLAT

**PROGRAMSZERVEZŐ: KIS NORBERT**

**TELEFONSZÁM: (+36) 70-317-7044**

EMAIL: [crosswater@crosswater.hu](mailto:crosswater@crosswater.hu)

FACEBOOK: <https://www.facebook.com/crosswater1/>

YOUTUBE: <https://www.youtube.com/channel/UCUY-MmOKRqMOBrQCQY3uPBQ/featured>

WEBOLDAL: [crosswater.hu](http://crosswater.hu)

