

Åk på surfcamp i sommar! Tips på bra ställen hittar du på Cosmopolitan.se!

SURFSOMMAR!

Känn friheten, möt havets krafter och märk hur du tränar din kropp. Kliv upp på brädan och kasta dig ut på vågorna. Det är tid för surfing.

AV ELIN LILJERO ERIKSSON

–Varje våg är unik, en surfsession är aldrig en annan lik, och det blir bara roligare och roligare, ja, det är omöjligt att bli mätt, säger **Peter Sahlberg från Surfakademin**. När jag paddlar in i en våg så stannar tiden, allt är dynamiskt, inget går att planera utan allt handlar om att ge sig hän åt havet och vågen. Och samtidigt är surfing bra allroundträning, men framför allt för överkropp och mage.

För att komma dit krävs en del tålamod, lite smarta knep och pepptalk.

– Alla kan lära sig att surfa med rätt

förhållanden, utrustning och bra coachning. Det är viktigt att få rätt hjälp i början, annars kan din premiär också bli din sorti, säger Peter Sahlberg.

En bra och kul start kan vara att åka på en surfcamp. Surfakademin arrangerar resor över hela världen. Varför inte börja i Europas surfnecka Biarritz.

– Det blir mycket roligare och du booster utvecklingskurvan om du surfar dina första vågor med andra nybörjare, där frustrationen byts ut mot skratt och bra häng, säger **Jens Holmer på Surfakademin**.

4 SMARTA SURFKNEP

Välj rätt bräda! Longboard passar bäst om du är nybörjare.

Ligg rätt på brädan. Hitta din "sweet spot" mitt på brädan och svanka. Ligger du för långt bak bromsar du den.

Paddla rytmiskt. Ta långa rytmiska och kraftfulla paddeltag.

Fånga vågen. Tajma din hastighet med vågens och paddla in rätt på den. Ett vanligt misstag är att man tar för få paddeltag och ställer sig upp för tidigt.

Hoppa upp på brädan explosivt. Tryck ifrån med händer och fötter. Tveka inte eller sätt i ett knä i upphoppet, det gör det långsamt och instabilt.