

SATORI SURF

Private Surf Coaching & Guiding





PROGRESSION PATH

Designed for real progress.
For all ages and levels.
Selected locations worldwide.
Based in Portugal.



BEGINNER 1 BASICS



TECHNISCHE INHALTE

- Board Parts kennen und verstehen
- Paddel- & Boardtechniken
- Stance: Chest-to-knee-position, Balance
- Gewichtsverlagerung, Trimmen, Geschwindigkeit im Weißwasser kontrollieren
- Optimale Brettlage finden
- Sicherheitsbriefing & Gefahren erkennen
- Individuell passende Take-Off Technik an Land & im Wasser
- Theorie: Strömungslehre

Ziel: Sicherheit, grundlegende Boardkontrolle und erste Take-Offs im Weißwasser oder flachen Wasser.



BEGINNER 2 WHITE WASH PRO



TECHNISCHE INHALTE

- Übungen: Hoch-Tief-Bewegungen, Gewichtsverteilung, Shuffeln, 2 Take-Offs auf einer Welle
- Erste Turns im Weißwasser
- Fersen- & Zehen Druck, Rail verstehen
- Angle-Take-Off links & rechts
- Durchtaughtechniken: Push-Up, Turtle Roll, Chicken Dive
- Theorie: Etiquette beim Surfen

Ziel: Stance perfektionieren, erste Richtungswechsel, Angle-Take-Off und Vorbereitung auf grüne Wellen.



INTERMEDIATE 1 FIRST GREEN WAVE



TECHNISCHE INHALTE

- Wellen lesen lernen
- Wellenarten: Hollow, Mushy, Mellow usw.
- Angle-Take-Off auf grüner Welle
- Positionierung im Lineup
- Timing & Winkel beim Anpaddeln
- Grüne Welle schräg entlang fahren (Midline)
- Geschwindigkeit generieren: Hoch-Tief-Bewegungen, Shufflen
- Durchtaughtechniken verbessern

Ziel: Grüne Wellen erkennen, durch unterstützte Push-Ins bekommen und Welle entlang der Midline surfen.



INTERMEDIATE 2 GREEN WAVE CONTROL



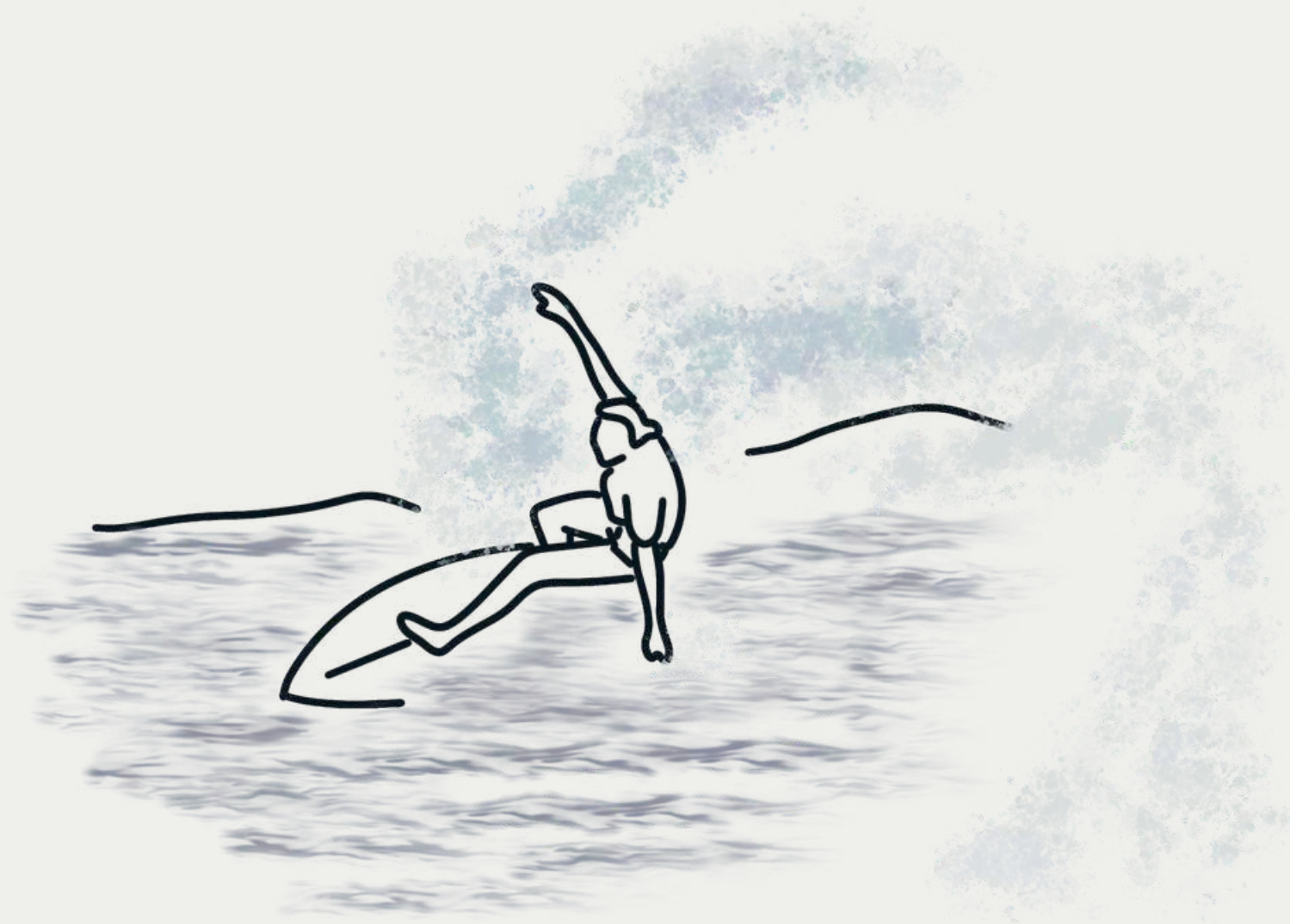
TECHNISCHE INHALTE

- Timing verbessern: Take-off, Paddeln, Winkel
- Orientierung & Bewusstsein entwickeln: „Wo bin ich? Was macht die Welle? Welche Welle ist für mich gut?“
- Minor Turns: Basic Top- & Bottom Turns, Cutbacks
- Highline surfen & zur Pocket zurückkehren
- Surfskate Training (Rotation, Top-to-Bottom Lines)
- Paddel-Technik verbessern
- Theorie: Surf Forecast lesen & Spot-spezifisch anwenden

Ziel: Grüne Wellen ohne Push-Ins bekommen, Orientierung auf der Welle entwickeln, erste funktionelle Turns.



ADVANCED 1 INDEPENDENT



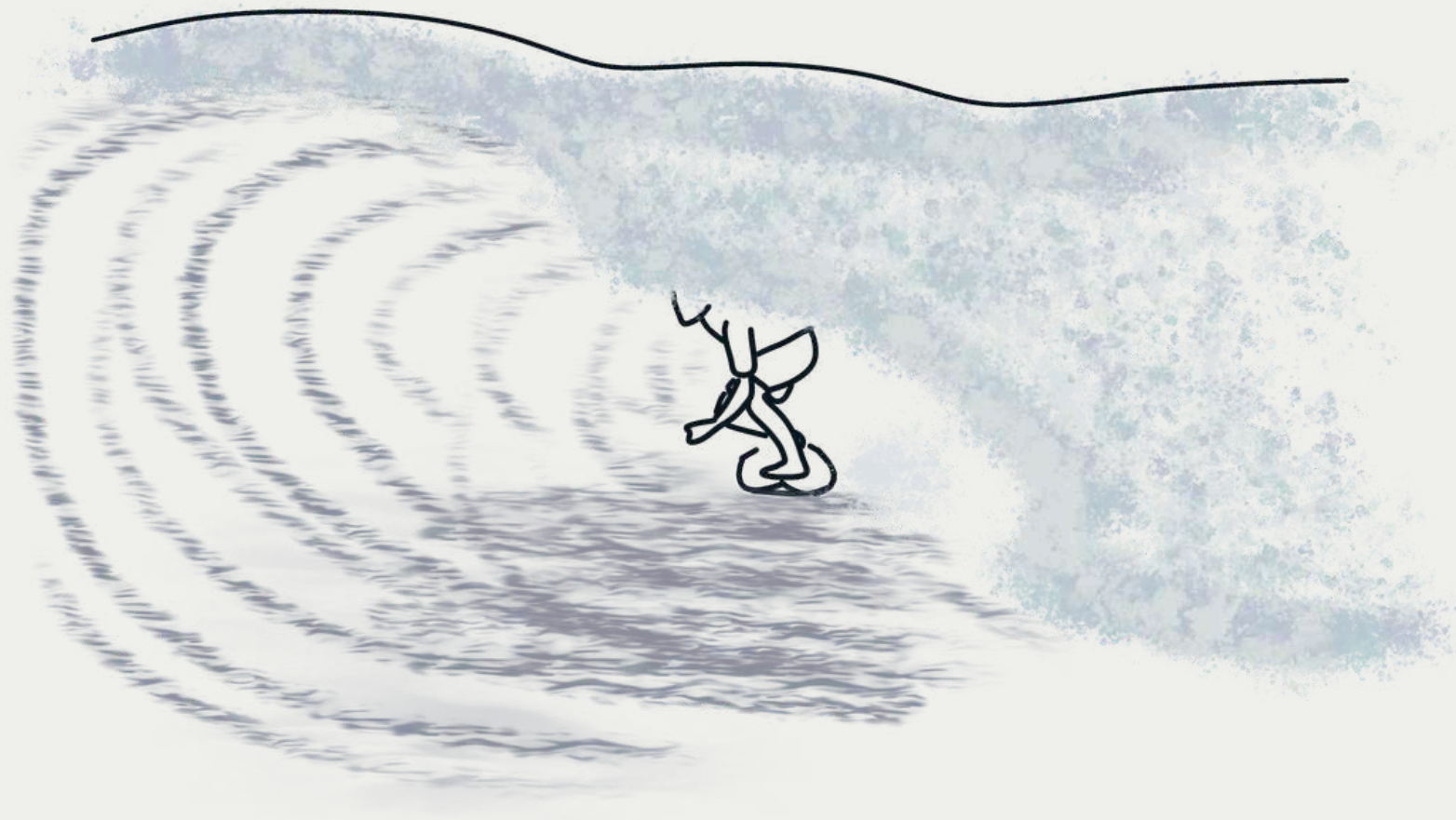
TECHNISCHE INHALTE

- Turns verbessern: Weight, Foot Placement, Rails, Rotation
- Flow zwischen Turns entwickeln
- Aktiver Surfer werden → Chasing Waves
- Positionierung im Line Up verbessern
- Bottom-to-Top Surfing → Wellen Face effizient nutzen & voll ausfahren
- Generating Speed advanced: Rail-to-Rail + Compression/Extension + “throw”
- Carving Turns & Speed halten
- Theorie: Surfboard Shapes & eigene Brettwahl

**Ziel: Selbstständiges Surfen,
bessere Turn-Technik, mehr Flow & Speed.**



ADVANCED 2 RADICAL SURFING



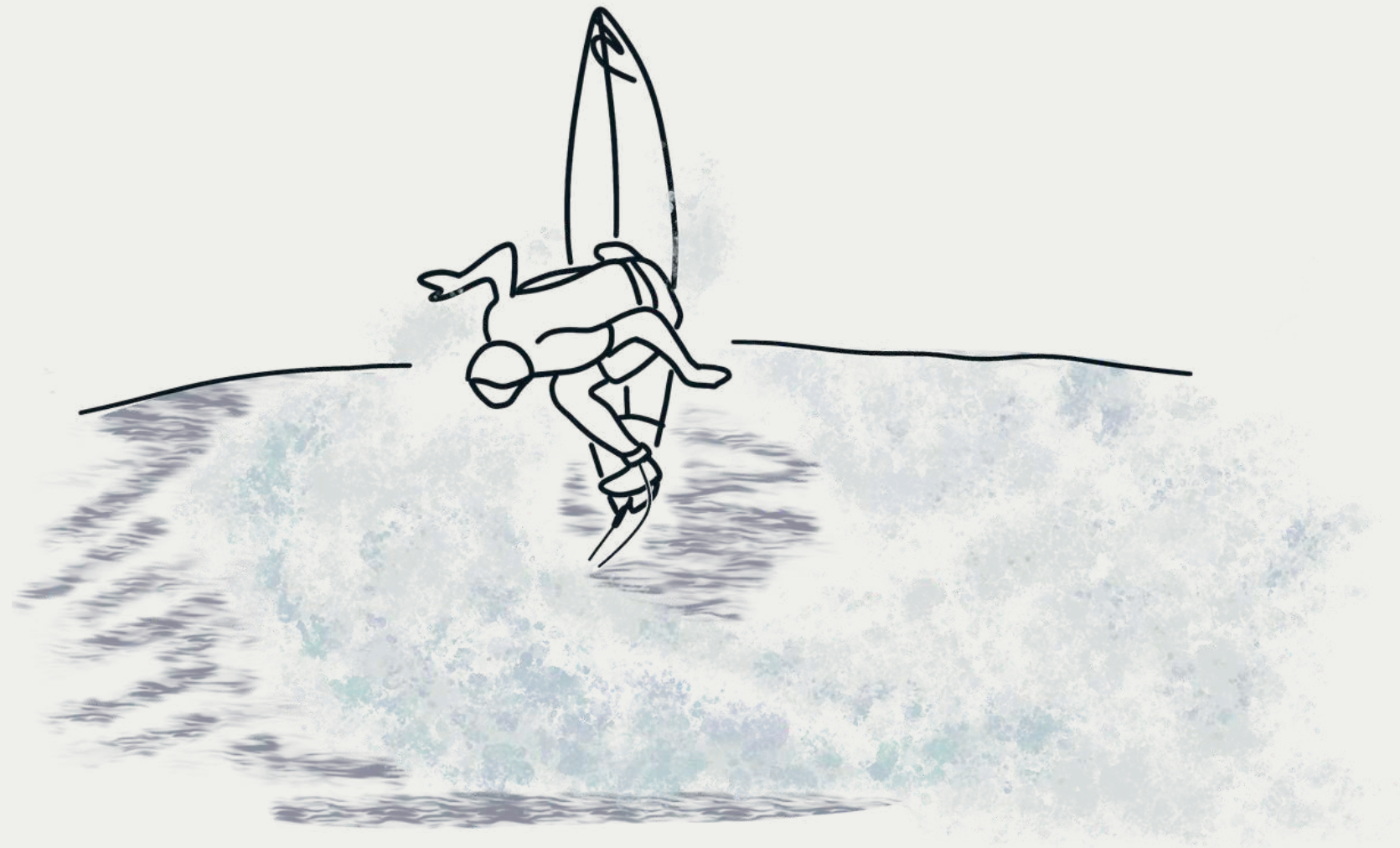
TECHNISCHE INHALTE

- Roundhouse Cutback (Pocket & Whitewater Hit)
- Re-Entry Basics
- Floaters
- Duckdive perfektionieren
- Cutbacks in langsamen Sections
- Carves & Bottom Turns in medium sections
- Speed generieren & “push” oder “throw” das tail bei top turns “lean” früher und mehr bei bottom turns in schnellen Sections
- Erste Tube Rides
- An style & flow arbeiten
- Bigger Waves: Mental Game & Hold Downs

**Ziel: Radikalere Manöver sicher ausführen.
Majors in passenden Sections.**



HIGH PERFORMANCE SURFING



TECHNISCHE INHALTE

- Snaps, Roundhouse Rebounds, Laybacks
- Engeren Radius bei turns
- Steile Take-Offs & Late Drops
- Vertikales surfen
- Tube Riding Techniken auf Front- & Backside
- Counter Rotation
- Erste Aerials
- Power Carves mit vollem Rail-Druck
- Theorie: Contest-Surfing

Ziel: Performance Surfing mit dynamischen, kraftvollen Turns in kritischen Sections.



PRO SURFER



TECHNISCHE INHALTE

- Tail/Fin Releases, Progressive Turns
- Aerials & Aerial Variations
- Carving 360
- High-Performance Lines & Power Surfing
- Professional Training/Workout
- Mentales Training & Contest Vorbereitung
- Eigenen Stil & Innovation entwickeln

**Ziel: High-Performance Surfing
auf Profi-Niveau.**



READY TO TAKE THE NEXT STEP?

Get in touch!

Web: www.satorisurf.com

IG: [@satorisurf.co](https://www.instagram.com/satorisurf.co)

Tel: +351 930 672 587

Mail: contact@satorisurf.com

