

# METODO - LOSKI

MASTERCLASS GRUPAL LOSKI X **DROP**



LOSKI  
METHODOLOGY

## METODO - LOSKI

Pau Fuentes ( Loski ) - Es el fundador de la metodología Loski y a la vez rider-embajador de la marca de Surfskates YOW SURF. Es y ha sido desde los inicios del surfskate un gran referente y pionero del deporte a nivel mundial.

Su pasión por la enseñanza como instructor de surf y skate le ha llevado a fusionarlo y desarrollar su propia metodología activa y en constante crecimiento.

La metodología Loski Pau la define como "Un estudio corporal que busca el resultado del movimiento físico y mental de un cuerpo para ser consciente de sus reacciones encima de la tabla."



**YOW**

**“Examina el límite irracional de cada posibilidad física y mental para desbloquear y aprovechar el potencial máximo que ofrece nuestro cuerpo”.**





**MASTERCLASS GRUPAL LOSKI X DROP**

**17/03/2023 - 18/03/2023**



SOPELA  
*Moana*  
ecoSURFHOUSE

# MASTERCLASS GRUPAL LOSKI X DROP

**17/03/2023 - 18/03/2023**

Tenemos la oportunidad perfecta para conocernos y presentaros el método Loski en unas instalaciones idílicas. El Drop Indoor Sopela situado en Sopelana, un pueblo cercano a Bilbao.

Un surskatepark/skatepark indoor de más de 2.000 m2.

Os ofrecemos un plan de formación y entreno práctico estructurado en dos partes, teoría en una aula muy especial ( DOMO ) y la práctica en las zonas con módulos: Pump track, WoodWave, Bowl, Rampas y planos inclinados sumando también la área de entreno en superficie plana.

**Una masterclass grupal diseñada para solo sábado o solo domingo y también para los dos días, sábado y domingo creando continuidad de contenido y ejercicios prácticos/teóricos.**



## OPCIONES

**PACK COMPLETO  
+ ALOJAMIENTO Y DESAYUNO  
EN MOANA ECO SURF HOUSE**

**SABADO Y DOMINGO A LAS MAÑANAS**  
9:45-14:00 h.

**195€** - SÁBADO Y DOMINGO  
(Alojamiento y desayuno, viernes y sábado noche)

**PACK COMPLETO**

**SABADO Y DOMINGO A LAS MAÑANAS**  
9:45-14:00 h.

**130€** - SÁBADO Y DOMINGO

**PACK INDIVIDUAL**

- **SABADO TARDE** - 15:45-20:00 h.  
- **DOMINGO TARDE** - 15:45-20:00 h.

**65€** - SOLO SÁBADO / SOLO DOMINGO

**10 PLAZAS DISPONIBLES**

**Drop Indoor Sopela.**  
Pump track, WoodWave,  
Bowl, Rampas y planos  
inclinados y área de entreno  
en superficie plana.



# Opción de alojamiento en Moana Eco Surf House



# PLANING MASTERCLASS 3 O 6 HORAS

## MAÑANA SÁBADO/DOMINGO

- 9:45 PRESENTACIÓN GRUPO EN RECEPCIÓN DROP INDOOR
- 10:00 PRESENTACIÓN LOSKI METHOD Y TEORÍA EN AULA (DOMO)
- 10:45 PREPARACIÓN DE MATERIAL Y CALENTAMIENTO DROP INDOOR
- 11:00 TEORÍA PUESTA EN PRÁCTICA DROP INDOOR
- 13:00 FEEDBACK Y DESPEDIDA
- 14:00 SESIÓN LIBRE

## TARDE DOMINGO

- 15:45 PRESENTACIÓN GRUPO EN RECEPCIÓN DROP INDOOR
- 16:00 PRESENTACIÓN LOSKI METHOD Y TEORÍA EN AULA (DOMO)
- 16:45 PREPARACIÓN DE MATERIAL Y CALENTAMIENTO DROP INDOOR
- 17:00 TEORÍA PUESTA EN PRÁCTICA DROP INDOOR
- 19:00 FEEDBACK Y DESPEDIDA
- 20:00 SESIÓN LIBRE

## TARIFA POR PERSONA

**65€** / SÓLO SÁBADO / SÓLO DOMINGO

3 HORAS + 1H. SESIÓN LIBRE

**130€** / SÁBADO Y DOMINGO

6 HORAS + 2H. SESIÓN LIBRE

**195€** / SÁBADO Y DOMINGO + ALOJAMIENTO Y DESAYUNO

6 HORAS + 2H. SESIÓN LIBRE

**DROP**

# HORARIOS

**SÁBADO 18/03/2023**

**DOMINGO 19/03/2023**

**MAÑANAS: 9:45-14:00 h.**

(PACK COMPLETO)

(PACK COMPLETO + ALOJAMIENTO)

**TARDES: 15:45-20:00 h.**

(PACK INDIVIDUAL)

## QUÉ INCLUYE?

### PACK MASTERCLASS DE UN SOLO DÍA:

- MATERIAL YOW SURF: SURFSKATE - CASCO Y PROTECCIONES (NO VARÍA EL PRECIO SI TRAES EL TUYO)
- 1HORA TEÓRICA EN AULA Y 2 HORAS DE PRÁCTICA CON LOSKI
- SESIÓN LIBRE EN INSTALACIONES DROP
- VESTUARIO Y DUCHAS

### PACK MASTERCLASS DE DOS DÍAS:

- MATERIAL YOW SURF: SURFSKATE - CASCO Y PROTECCIONES (NO VARÍA EL PRECIO SI TRAES EL TUYO)
- 2 HORAS TEÓRICAS EN AULA Y 4 HORAS DE PRÁCTICA CON LOSKI
- 2 SESIONES LIBRES EN INSTALACIONES DROP
- VESTUARIO Y DUCHAS

## INFO Y RESERVAS

Teléfono: +34 616 65 48 47

Email: [info@dropindoorsopela.com](mailto:info@dropindoorsopela.com)

[www.dropindoorsopela.com](http://www.dropindoorsopela.com)



## ¿QUÉ NIVEL TIENES?

### 1# POOR

Nunca he subido a una tabla

-Mantengo el equilibrio "en parado", consigo algo de velocidad empujarme con la pierna, pero me freno y no me siento estable.

### 2# AUTONOMY

Bombeo (conseguir velocidad sin sacar la pierna de la tabla)

-Sé girar hacia los dos lados.

### 3# 50 TO 100 FLAT

Bombeo con fluidez, consigo mantener la velocidad y también la acelero.

-Cierre de giros dibujando un círculo.

### 4# 0 TO 100 FLAT

Conexión de bombeos y maniobras.

-Control en rampas planas y curvas. (Drop, mantener velocidad en un bowl, giros en las rampas)

-Maniobras de surf en asfalto.

### 5# 0 TO 100 FIAT & RAMP

Líneas de surf en asfalto (plano, Rampa, Bowl) desde la máxima fluidez y conexión real al Surf (agua) "sin trampas" --> ( bombeo falso, empuje de pierna a la superficie, maniobras fluidas en FLAT y RAMPA).