

Erläuterungen	8
Vorwort	9
<b>EINLEITUNG</b>	<b>10</b>
<b>EINE KURZE GESCHICHTE DES SURFENS</b>	<b>16</b>
<b>ALOHA, SCHÖNE NEUE WELT</b>	<b>20</b>
<b>SURFBOARDS</b>	<b>28</b>
Materialien	31
Holz	31
Glasfaser	31
Plastik	31
Softboards	31
Longboards und Shortboards	31
Pflege	33
Reparaturen	34

<b>SONSTIGE AUSRÜSTUNG</b>	<b>36</b>
Boardshorts	39
Bikini	39
Rash Shirt	39
Neoprenanzug	39
Booties, Handschuhe und Surfkapuze	42
Surfhelm	43
Leash	44
Noseguard	44
Deckgrip	44
Sonnenschutz	45
<b>WELLEN</b>	
<b>WELLENFORMEN UND STRUKTUREN</b>	<b>46</b>
Wellen	48
Lefthander und Righthander	50
Close Outs	51
Reforms	51
Double Ups	51
Gezeiten	51
Strömungen	54
Wetter	55
Wellenvorhersage	55
Surfcheck	55

# **BEWEGLICHKEIT UND KONDITION 56**

**Generelle Übungen 60**

**Surfspezifische Übungen 61**

# **DIE ERSTE WELLE 62**

**Surfschule 64**

**Der Weg ins Wasser 65**

**Paddeln 65**

**Weißwasserwellen 68**

**Jump Up 69**

**Grüne Wellen 69**

**Wipe Out 70**

# **SURFMANÖVER 72**

**Lefthander und Righthander 74**

**Forehand und Backhand 75**

**Turning: Bottom Turn 76**

Forehand Bottom Turn 76

Backhand Bottom Turn 78

**Turning: Top Turn 80**

Forehand Top Turn 80

Backhand Top Turn 82

**Cutback 82**

Forehand Cutback 82

Backhand Cutback 86

**Geschwindigkeit 89**

**Kick Out 90**

**Floater 90**

**Aerial 90**

**Tuberide 90**

**Motivation 92**

## **WICHTIGSTE REGELN 97**

**Was man nicht tun sollte 97**

**Was man tun sollte 99**

**ÄNGSTE  
UND GEFAHREN 100**

Große Wellen 103

Unangenehme Situationen 105

Maritime Tierwelt 107

**AUSBlick 112**

Shortboard versus  
Longboard 114

Surfcoaching 116

Soul Surfing  
versus Contest Surfing 117

Surftrips 118

Reisetipps 121

Der Surfer –  
eine Spezies für sich 121

**GLOSSAR 124**

**KONTAKTE  
UND ADRESSEN 127**