

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

SONSTIGE AUSRÜSTUNG	36
Boardshorts	39
Bikini	39
Rash Shirt	39
Neoprenanzug	39
Booties, Handschuhe und Surfkapuze	42
Surfhelm	43
Leash	44
Noseguard	44
Deckgrip	44
Sonnenschutz	45
WELLEN	
WELLEN (1. bis 10. Kapitel)	46
Wellen (11. bis 15. Kapitel)	46
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**