

Kapitel 1

Einleitung.....	7
Einführung in den Windsurfsport.....	10
1.1 Geschichtlicher Rückblick.....	10
1.2 Windsurfen in der Gegenwart.....	17
1.3 Windsurfen als Olympische Sportart.....	19

Kapitel 2

Basiswissen – Überblick.....	25
2.1 Terminologie.....	26
2.1.1 Surfbrett.....	26
2.1.2 Surfrigg.....	28
2.1.3 Weitere Fachtermini.....	30
2.2 Physikalische Grundlagen.....	31
2.2.1 Wind.....	31
2.2.2 Kurse.....	37
2.2.3 Segelkraft, Vortrieb, Querkraft, Abdrift.....	39
2.2.4 Steuern.....	45
2.3 Materialkunde.....	49
2.3.1 Surfbrett.....	49
2.3.2 Segel.....	53
2.3.3 Zubehör.....	54
2.4 Sicherheitsaspekte.....	54
2.4.1 Allgemeine Sicherheitsmaßnahmen.....	55
2.4.2 Ausweichregeln.....	61

2.4.3 Wind- und Wetterinformationen	66
2.4.4 Revier	71

Kapitel 3	Didaktisch-methodische Überlegungen	77
3.1	Unterrichtsplanung und Unterrichtsorganisation	78
3.2	Unterrichtsmethoden und Hilfsmittel an Land	82
3.3	Unterrichtsmethoden und Hilfsmittel auf dem Wasser.....	83
3.4	Fehlererkennung und Fehlerkorrektur	85
3.5	Einsatz von Medien	90

Kapitel 4	Modul 1: Erste Übungen	93
4.1	Aufbau des Segels	94
4.2	Aufbau des Surfbrettes	98
4.3	Tragen von Surfbrett und Rigg.....	99
4.4	Erste Übungen	100
4.4.1	Übungen an Land	100
4.4.2	Übungen auf dem Wasser	103
4.4.3	Übungen an Land und/oder auf dem Wasser.....	106

Kapitel 5	Modul 2: Starttechniken	109
5.1	Ausrichten des Surfbrettes im Wasser	110
5.2	Aufholen des Segels	111
5.3	Übungen: Starttechniken	114
5.3.1	Übungen an Land	114
5.3.2	Übungen auf dem Wasser	115

Kapitel 6	Modul 3: Steuertechniken	119
	6.1 Steuertechniken beim Windsurfen: Anluven/Abfallen	120
	6.2 Übungen: Steuertechniken.....	123
	6.2.1 Übungen an Land	123
	6.2.2 Übungen auf dem Wasser	126
Kapitel 7	Modul 4: Wendemanöver	129
	7.1 Wendemanöver beim Windsurfen	130
	7.2 Brettdrehung.....	130
	7.3 Wende.....	134
	7.4 Halse.....	136
	7.5 Übungen: Wendemanöver.....	138
	7.5.1 Übungen an Land	138
	7.5.2 Übungen auf dem Wasser	140
Kapitel 8	Modul 5: Übungen für Fortgeschrittene	149
	8.1 Beachstart	150
	8.2 Trapezfahren.....	153
	8.3 Kleine Knotenkunde.....	156
	8.4 Übungen für Fortgeschrittene.....	158
	8.4.1 Übungen an Land	158
	8.4.2 Übungen auf dem Wasser	162
Anhang		171
	Literaturverzeichnis	172

Videos und DVDs	173
Informationen zur CD	173
Danksagung.....	176