

Vorwort	7	10 360er	87
1 Geschwindigkeit und Kontrolle	9	11 Tube Ride	93
S-Kurve	14	S-Kurven-Kombination	96
Flow	15	Anlenken einer steilen Welle	98
2 Boardshapes	17	Stalling	100
History	19	12 Aerial	103
Die verschiedenen Board-Typen	24	Aerial 360 Grad	107
Wie funktionieren die Shapes?	24	13 Wettkampfsurfen	111
Finnen	28	Was die Wettkampfleitung festlegt	114
Materialkunde	30	Vorfahrtsregeln (interference rules) ..	115
Das passende Board	32	Wettkampfklassen	115
3 Die richtige Spotwahl und		ASP	116
das Verhalten am Spot	35	ISA	117
Vorfahrtsregeln / Priorities	37	14 Longboarding	119
Spotwahl	38	15 Backside Surfing	127
4 Duck Dive	43	16 Fachausdrücke	133
5 Take Off, Trimming und Pushing	49		
Der Surfer	51		
Die Wellen	52		
Der Punkt der Beschleunigung	52		
Trimming	53		
Pushing (Rail to Rail)	54		
6 Bottom Turn	59		
7 Top Turn	67		
Snap	73		
8 Cut Back	75		
9 Floater	81		
Off the Lipp	85		