

Inhaltsverzeichnis

Windsurfen heute	6	Starten mit dem kurzen Funboard und Sinker	27
Board und Ausrüstung	7	Tragen kleiner Surfboards	28
Brettlänge	7	Wasserstart	30
Volumen	8	Vorübung zum Wasserstart	30
Shape	9	Windkraft beim Wasserstart richtig nutzen	31
Outline und Heck	10	Richtige Lage beim Wasserstart	32
Welches Brett für welchen Zweck?	11	Die häufigsten Fehler	32
Ausrüstungsdetails	12	Richtige Lage des Segels	34
Mastschiene	12	Brett im Wasser drehen	36
Schwerter	12	Wasserstart mit Sinkern	37
Finnen	12	Aktives Aufsteigen	39
Spin-Out	12	Wende auf dem Funboard	40
Fußschlaufen	13	Wende mit dem längeren Funboard	42
Das Rigg	14	Wende mit dem kurzen Funboard	43
Segeltyp	14	Wende mit dem Sinker	44
Geschwindigkeitssegel	16	Trapez-Surfen	46
Manöversegel	16	Die Kraftachse	46
Segelgrößen	18	Keine Angst vor dem Trapez-Surfen	47
Segeltuch	18	Gurtsysteme	49
Mast	18	Brett- und Riggsteuerung	50
Vorbereitung zum Strandstart	20	Körpergewicht verlagern	51
Brett mit dem Mast dirigieren	21		
Brett drehen und Segel umschlagen	22		
Die Windkraft verhilft zur richtigen Startposition	23		
Aufsteigen und Losfahren	24		
Strand- oder Beachstart	25		
Brett mit dem Fuß dirigieren	25		
Richtiges Aufsteigen	25		
Mit Schwung ins Wasser	26		

Halse	53	Freestyle	83	Anlanden	105
Halse mit stehendem Schwert	53	Das richtige Board	83	Queren der Brandungswelle	105
Die Halse – ein harmonisches Manöver	53	Übungen für eine einfache Kür	85	Sprung zum Wellenqueren	106
Halsen ohne Geschwindigkeitsverlust	55	Halse mit Schwert	86	Wellenreiten	109
Kombination von Brett- und Riggsteuerung	56	Mit dem Rücken zum Segel in Luv	86	Manöver in der Welle	109
Halsen mit kleineren Funboards	58	Spagat auf dem Brett	87	Bottom-Turn	109
Power-Halse	59	360°-Drehung von Luv nach Lee	87	Cut-Back	110
Segel alleine schwingen lassen	60	Pirouette auf dem Vor-Wind- Kurs	87	Die Halse: Off-the-Lip	110
Knieschub und Brettsteuerung	62	Speed-Surfen	90	Segelmanöver und Wellenreiten	112
Wechsel der Fußposition	63	Speed-Board	91	Wellenspringen	114
Grifftechnik	64	Technik des Speed-Surfens	92	Hohe Sprünge	116
Zusammenfassende Tips	64	Das Problem des Spin-Out	93	Weite Sprünge	118
Einhand-Halse	66	Wettkampf-Surfen	95		
Halsen mit einer Hand	66	Kurstennen	95		
Teller-Halse	68	In-and-Out	95		
Tauch-Halse	70	Wave-Riding	96		
Phasen einer Tauch-Halse	72	Bojenslalom	96		
Zwischengriff ans Unterliek	74	Manöver an der Boje	97		
Übung am Ufer	74	In-and-Outs	98		
Fußposition	75	Sicherheit beim Funboard-Surfen	101		
Direktes Umgreifen	77	Brandungssurfen	103		
Einhand-Tauch-Halse	77	Start vom Ufer aus	103		
Richtige Haltung	78	Strandstart: richtiges Verhalten bei Welle	104		
Der 360er	81				