

# Inhalt

## Kinder lernen mit Erwachsenen

<b>Ein Wort an die Kinder</b>	<b>8</b>
<b>1 Startvorbereitungen</b>	<b>11</b>
Spielen	13
Balancieren, Springen	15
Tauchen	16
Trockenübungen	17
Mein Brett	18
Mein Rigg	19
Tragen	20
Ich frage dich, und du fragst mich!	21
<b>2 Erster Ausflug</b>	<b>23</b>
Aufsteigen	25
Lee und Luv	28
Segel aufrichten	30
Start-Vorübungen	34
Start	35
Umdrehen	38
Ich frage dich, und du fragst mich!	41
<b>3 Manöverschule</b>	<b>43</b>
Lenken	45
Bremsen, anhalten	48
Halse	49
Wende	53
Ich frage dich, und du fragst mich!	56
<b>4 Surfers Alltag</b>	<b>59</b>
Wer darf weiterfahren?	61
Verkehrsregeln	62
Mein Revier	65
Ausflug	66
Hilfe, ich kann nicht mehr!	68
Ich frage dich, und du fragst mich!	71
<b>Ich kann surfen. Was nun?</b>	<b>74</b>

## Erwachsene lernen mit Kindern

<b>Ein Wort an die Eltern</b>	<b>9</b>
<b>1 Startvorbereitungen</b>	<b>78</b>
Spielen, Motivation	78
Richtiges Alter zum Anfangen	81
Kraftaufwand und Technik	82
Bewegungsvorstellung und Trockenübungen	86
Mein Brett, mein Rigg	88
Die richtige Kleidung	94
Haben Sie daran gedacht?	96
<b>2 Erster Ausflug</b>	<b>97</b>
Startbedingungen	97
Lernen in der Grobform	97
Hilfe und Sicherheit für Ihre Kinder	100
Sauberes Wasser, sauberer Strand	103
Haben Sie daran gedacht?	104
<b>3 Manöverschule</b>	<b>105</b>
Üben	105
Steuern (Lenken)	106
Halsen und Wenden	107
Stoppen	107
<b>4 Surfers Alltag</b>	<b>108</b>
Die Kurse zum Wind	109
Haben Sie daran gedacht?	110
<b>Register</b>	<b>111</b>