

Vorwort.....	7	Durchbrechungsmethoden.....	69
Der Surfer.....	9	Vorfahrts- und Sicherheitsregeln.....	75
Angst.....	11	Green Wave Take Off.....	81
Aufwärmen.....	11	Trimming, Turning und Schultern	
Das Material.....	15	surfen.....	89
Surfboard.....	17	Auf die Schulter gelangen.....	90
Surf Wax.....	17	Trimming.....	91
Leash.....	18	Turning.....	93
Wetsuit.....	19	Green Wave Take Off mit Turn	
Sonnenschutz.....	19	auf die Schulter.....	94
Der Surfspot/Strömungen.....	21	EXTRA! Advanced Surfing.....	97
Der Surfspot.....	23	Schultern surfen.....	101
Der Strömungskreislauf.....	23	S-Kurve.....	106
Typische Surfspots.....	24	Flow.....	107
GRUNDTECHNIKEN.....	27	Boardshapes.....	109
Sicherheit.....	29	History.....	111
Erste Gleitübungen.....	29	Die verschiedenen.....	116
Trimm im Liegen.....	31	Board-Typen.....	116
Der Waschgang.....	33	Wie funktionieren.....	116
GEZEITEN DES MEERES.....	35	die Shapes?.....	116
Entstehung der Gezeiten.....	37	Das passende Board.....	124
Low Tide.....	39	Verhalten am Spot.....	127
Mid Tide.....	39	Vorfahrtsregeln/Priorities.....	129
High Tide.....	39	Spotwahl.....	130
Shorebreak.....	40	Duck Dive.....	135
Take Off.....	43	TRIMMING UND PUSHING.....	141
Der gesprungene Take Off.....	45	Der Surfer.....	143
Der Dreischritt.....	48	Die Wellen.....	144
Paddeln.....	51	Der Punkt der Beschleunigung.....	144
Wellenkunde.....	55	Trimming.....	144
Wellenentstehung und Wanderung.....	57	Pushing (Rail to Rail).....	146
Wellenbrechung.....	58	LONGBOARDING.....	151
On- und Offshore.....	58	WETTKAMPF SURFEN.....	159
Drei verschiedene Brechungsarten:.....	64	Fachausdrücke.....	167
Beachbreak.....	64		
Wellenbemessung.....	66		