

Vorwort	7	9 Durchbrechungsmethoden	
1 Der Surfer	8	Liegestütz, Ablegen,	
Angst	11	Eskimorolle, Notstopp	68
Aufwärmen	11	10 Vorfahrts- und	
2 Das Material	14	Sicherheitsregeln	74
Surfboard	17	11 Green Wave	
Surf Wax	17	Take Off	80
Leash	18	12 Trimming, Turning	
Wetsuit	19	und Schultern surfen	88
Sonnenschutz	19	Auf die Schulter gelangen	91
3 Der Surfspot/		Trimming	93
Strömungen	20	Turning	94
Der Surfspot	23	Green Wave Take Off mit	
Der Strömungskreislauf	23	Turn auf die Schulter	94
Typische Surfspots	24	Das dicke Ende	95
4 Grundtechniken	26		
Sicherheit	29	EXTRA! – Advanced Surfing!	
Erste Gleitübungen	29	13 Schultern surfen	100
Trimm im Liegen	31	S-Kurve	106
Der Waschgang	33	Flow	107
5 Gezeiten		14 Boardshapes	108
des Meeres	34	History	111
Entstehung der Gezeiten	37	Die verschiedenen Board-Typen	116
Low Tide	39	Wie funktionieren die Shapes?	116
Mid Tide	39	Finnen	120
High Tide	39	Materialkunde	122
Shorebreak	40	Das passende Board	124
6 Take Off	42	15 Verhalten am Spot	126
Der gesprungene Take Off	45	Vorfahrtsregeln / Priorities	129
Der Dreischritt	48	Spotwahl	130
7 Paddeln	50	16 Duck Dive	134
8 Wellenkunde	54	17 Trimming und Pushing	140
Wellenentstehung und Wanderung ..	57	Der Surfer	143
Wellenbrechung	58	Die Wellen	144
On- und Offshore	58	Der Punkt der Beschleunigung	144
Beachbreak	64	Trimming	144
Reefbreak	65	Pushing (Rail to Rail)	146
Pointbreak	65		
Wellenbemessung	66	16 Fachausdrücke	150