

Inhalt

Welche Fähigkeiten brauche ich?	010
<i>Die Vorteile des Wingsurfens</i>	
<i>gegenüber anderen Windwassersportarten</i>	012
I. DIE VORBEREITUNG ~	015
Mein Wingfoil-Material	018
<i>Unsere Empfehlung für ein Einsteigerset</i>	024
<i>Welche Wing-, Board- und Foilgröße soll ich wählen?</i>	025
Sicherheitsmaterial und Kleidung	026
Aufbauen	032
<i>Wo positioniere ich das Foil?</i>	034
Abbauen	038
<i>Pflegetipps für den Wing</i>	040
<i>Zur Historie des Wings</i>	042
Wind- und Fahrtrichtung – wohin kann ich fahren?	046
<i>Wahrer Wind versus scheinbarer Wind</i>	050
Die Manöver beim Wingsurfen	052
Den Wind verstehen	054
<i>Websites und Apps zur Information und Vorhersage</i>	
<i>der lokalen Windbedingungen</i>	056
<i>Windstärken und Windgeschwindigkeiten</i>	057
Vorfahrtsregeln	058
Einen geeigneten Spot finden	062
<i>Spotfinder im Internet und Spotfinder-Apps</i>	062
Tipps und Regeln zur Sicherheit	064

II. DER EINSTIEG INS WINGEN ~ ~ ~ ~ ~	069
Trockenübungen – der ideale Einstieg	072
Grundlegende Wingtechniken üben	074
Skate-Wingen – Fahrdynamik und Manöver üben	086
III. WINGSURFEN MIT DEM SUP-BOARD ~ ~ ~ ~ ~	089
Ein geeignetes Board auswählen	092
Mit Board und Wing ins Wasser gehen	093
Auf das Board steigen und losfahren	094
Aufstehen	096
Steuern und Kurse fahren	098
Manöver üben	099
IV. WINGFOILEN ~ ~ ~ ~ ~	103
Ins Wasser gehen	106
Aus dem Wasser gehen	108
Aufstehen	110
Losfahren – Pumpen und Starten	114
Trockenübungen für das Foilen	118
Steuern und Lenken	122
Höhelaufen	127
Kreuzen	128
Den Wing beherrschen	129
Selbststrettung auf dem Wasser	132
V. DIE BASISMANÖVER BEIM WINGFOILEN ~ ~ ~ ~ ~	135
Wingfoil-Halse	138

Wingfoil-Wende	146
„What if I fall?“ – mein Weg zum Wingfoilen	152
VI. MANÖVER FÜR FORTGESCHRITTENE ~ ~ ~ ~ ~	155
Pump Jibe – die durchgepumpte Halse	158
Duck Jibe	160
360° Carve – Lee-Ride oder Fahren in Back	162
Jump – Sprung	164
180er oder Aerial Jibe	168
Waveriding	170
VII. WINGFOIL-DISZIPLINEN UND -WETTKÄMPFE ~ ~ ~ ~ ~	175
Surf-Freestyle	178
Surf-Race	178
Wettkampfororganisation	179
VIII. MATERIAL- UND KAUFBERATUNG ~ ~ ~ ~ ~	181
Wings	184
Wingfoilen für Kids: das richtige Material	194
Wingfoilboards	196
Fußschlaufen	201
Foils	202
Physik des (Hydrofoil-)Fliegens	208
Tipps für den Kauf von gebrauchtem Material	210
IX. DER RICHTIGE WINGFOIL-KURS FÜR MICH ~ ~ ~ ~ ~	213
Persönliches Fähigkeitslevel und sinnvolle Kursinhalte	218
GLOSSAR UND WINGFOIL-LEXIKON ~ ~ ~ ~ ~	221
INDEX ~ ~ ~ ~ ~	237