

## Inhalt

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
Selbstrettung 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
Wettkampforganisation	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