

Inhalt

Vorwort	7
1 Der Surfer	8
Angst	11
Aufwärmen	11
2 Das Material	16
Surfboard	19
Surf Wax	19
Leash	20
Wetsuit	21
Sonnenschutz	21
3 Theorie – Der Surfspot/ Strömungen	22
Der Surfspot	25
Der Strömungskreislauf	25
Typische Surfspots	26
4 Praxisübung – Grundtechniken	28
Sicherheit	31
Erste Gleitübungen	31
Trimm im Liegen	33
Der Waschgang	35
5 Theorie – Gezeiten des Meeres	36
Entstehung der Gezeiten	39
Low Tide	41
Mid Tide	41
High Tide	41
Shorebreak	42
6 Praxisübung – Take Off	44
Der gesprungene Take Off	47
Der Dreischritt	50
7 Theorie – Wetterkunde	52
Wetterentstehung	55
Klimazonen	55
Die Corioliskraft	57
Wetterfronten	57
Die Isobarenkarte	58
Wettervorhersage	59
8 Praxisübung – Paddeln	60
9 Theorie – Wellenkunde	64
Wellenentstehung und Wanderung ..	67
Wellenbrechung	68
On- und Offshore	71
Beachbreak	74
Reefbreak	75
Pointbreak	75
Wellenbemessung.....	76
10 Praxisübung – Liegestütz, Ablegen, Eskimorolle, Notstop	78
11 Theorie – Vorfahrts- und Sicherheitsregeln	84
12 Praxisübung – Green Water Take Off	90
13 Praxisübung – Trimming, Turning und Schultern surfen	98
Auf die Schulter gelangen	101
Trimming	103
Turning	104
Green Water Take Off mit Turn auf die Schulter	104
Bottom und Top-Turn	106
Das dicke Ende	108
14 Fachausdrücke	112