

Fiona Pinkernell

SURFEN

DAS SPIEL MIT DEN WELLEN



797.17

Inhalt

| | | | | | |
|--|-----------|------------------------------------|-----------|------------------------------------|-----------|
| Erläuterungen | 8 | SONSTIGE AUSRÜSTUNG | 36 | BEWEGLICHKEIT UND KONDITION | 56 |
| Vorwort | 9 | Boardshorts | 39 | Generelle Übungen | 60 |
| EINLEITUNG | 10 | Bikini | 39 | Surfspezifische Übungen | 61 |
| EINE KURZE GESCHICHTE DES SURFENS | 16 | Rash Shirt | 39 | DIE ERSTE WELLE | 62 |
| ALOHA, SCHÖNE NEUE WELT | 20 | Neoprenanzug | 39 | Surfschule | 64 |
| SURFBOARDS | 28 | Booties, Handschuhe und Surfkapuze | 42 | Der Weg ins Wasser | 65 |
| Materialien | 31 | Surfhelm | 43 | Paddeln | 65 |
| Holz | 31 | Leash | 44 | Weißwasserwellen | 68 |
| Glasfaser | 31 | Noseguard | 44 | Jump Up | 69 |
| Plastik | 31 | Deckgrip | 44 | Grüne Wellen | 69 |
| Softboards | 31 | Sonnenschutz | 45 | Wipe Out | 70 |
| Longboards und Shortboards | 31 | WELLEN, WIND UND WETTER | 46 | | |
| Pflege | 33 | Wellen | 48 | | |
| Reparaturen | 34 | Lefthander und Righthander | 50 | | |
| | | Close Outs | 51 | | |
| | | Reforms | 51 | | |
| | | Double Ups | 51 | | |
| | | Gezeiten | 51 | | |
| | | Strömungen | 54 | | |
| | | Wetter | 55 | | |
| | | Wellenvorhersage | 55 | | |
| | | Surfcheck | 55 | | |



SURFMANÖVER 72

| | |
|----------------------------|----|
| Lefthander und Righthander | 74 |
| Forehand und Backhand | 75 |
| Turning: Bottom Turn | 76 |
| Forehand Bottom Turn | 76 |
| Backhand Bottom Turn | 78 |
| Turning: Top Turn | 80 |
| Forehand Top Turn | 80 |
| Backhand Top Turn | 82 |
| Cutback | 82 |
| Forehand Cutback | 82 |
| Backhand Cutback | 86 |
| Geschwindigkeit | 89 |
| Kick Out | 90 |
| Floater | 90 |
| Aerial | 90 |
| Tuberide | 90 |
| Motivation | 92 |

VORFAHRTSREGELN 94

| | |
|--------------------------|----|
| Was man nicht tun sollte | 97 |
| Was man tun sollte | 99 |

ÄNGSTE UND GEFAHREN 100

| | |
|-------------------------|-----|
| Große Wellen | 103 |
| Unangenehme Situationen | 105 |
| Maritime Tierwelt | 107 |

AUSBLICK 112

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Shortboard versus Longboard | 114 |
| Surfcoaching | 116 |
| Soul Surfing versus Contest Surfing | 117 |
| Surftrips | 118 |
| Reisetipps | 121 |
| Der Surfer – eine Spezies für sich | 121 |

GLOSSAR 124

KONTAKTE UND ADRESSEN 127

