

797.1

ernstfried prade

windsurfen

*vom anfänger
zum könner*

Bibliothek des Sportbeirates
der Fürstlichen Regierung

E 36
797.14



Inhalt

Einführung 7

Segeln – Surfen – Windsurfen 7



Ausrüstung 9

Das Segelbrett 9
Das Rigg 13
Auftakeln 16
Tampen und Knoten 18
Transport 19
Windsurfing-Kleidung 21



Windsurfing- Theorie 25

Der Wind 25
Die Fahrtrichtung 27
Die Steuerung 30



Windsurfing- Praxis 33

Der Start 40
Die Steuerung 44
Die Wende 45
Die Halse 50
Der Manöverkreis 53
Gesetzeskunde 54
Ausweichregeln 55
Das Wetter 57
Konditionstraining 60



Windsurfing- Technik 67

Das Board 67
Das Segel 71
Der Starkwindstart 76
Der Wasserstart 77
Der Beach-Start 80
Die überzogene Wende 82
Die Sprungwende 82
Die Schrittwende 86
Die Tauchwende 87
Die Stopphalse 90
Die Schleuderhalse 92
Fußstellung und Beinarbeit 94
(T)raumschots 101
Verschiedene Griffe 102



Windsurfing- Regatta 105

Das Gerät 105
Fit sein ist alles 105
Taktik, die stärkste Waffe 106
Der Start 107
Der Kurs 110



Tandem- Surfing 121

Das Gerät 121
Vor dem Wind 123
Tandem-Technik 126



Brandungssurfen 129

Wellenspringen 136
Luftsprünge 141



Windkraft und Segel 146



Windsurfing- Spezial 149

Hot-Dog-Surfing 149
Wind-Skating 154
Eis-Surfing 155
Boot-Surfing 156

Selbstbau 158

Segelsurbrett im Selbstbau 158

VDWS-Prüfung 160