

Hartmut Puls

Warm up

Surfen

Mehr Leistung - weniger Risiko - mehr Freude

Ullstein

Inhalt

Aufwärmen verbessert die Leistungsvoraussetzungen (<i>Siegfried Israel</i>)	7
Surfen - Faszination und Risiko	27
Übungen zur Auswahl	37
Vorschläge für Aufwärmprogramme	108