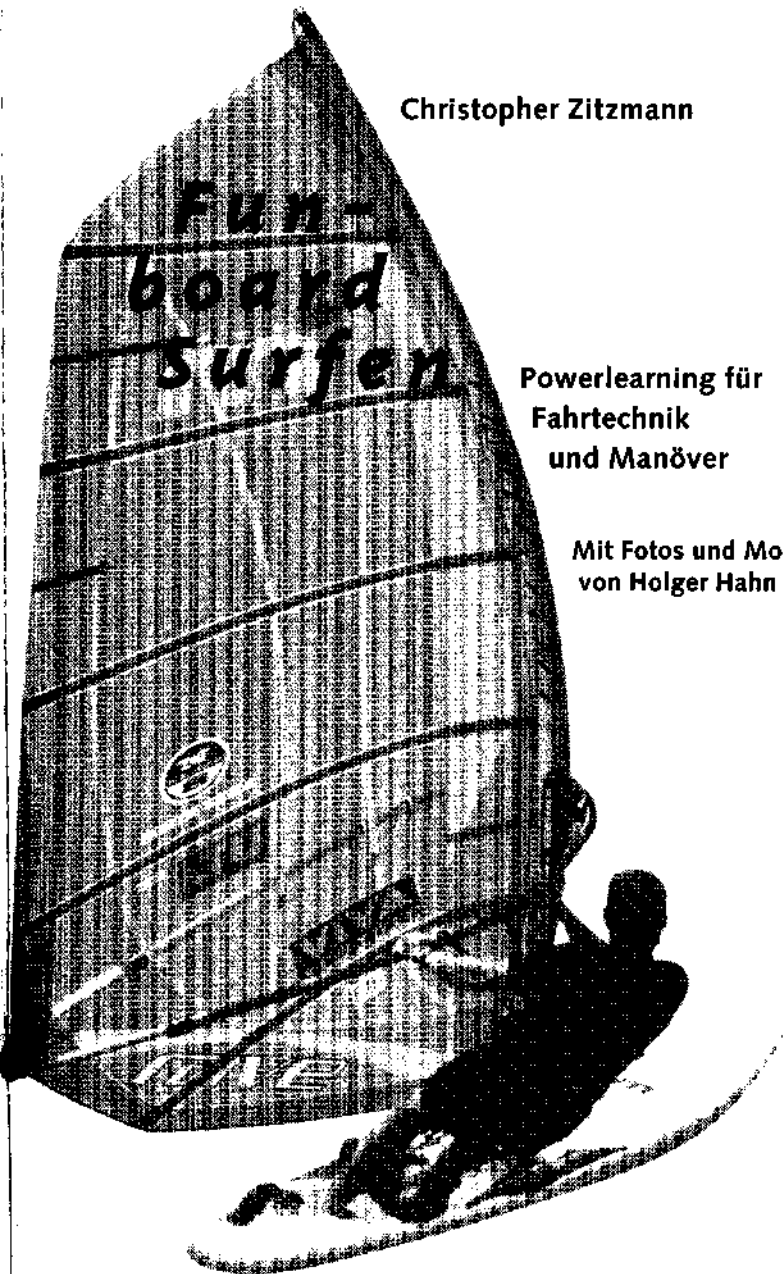


**Christopher Zitzmann**

# Fun- board surfen

**Powerlearning für  
Fahrtechnik  
und Manöver**

**Mit Fotos und Montagen  
von Holger Hahn**



**Rowohlt Taschenbuch Verlag**

## **Inhalt**

Einführung 7

### **Die idealen Voraussetzungen 9**

Equipment 9

Lernen 16

### **Fahrtechnik - Surfspaß pur 19**

Gebrauchsanweisung 19

Starttechniken 21

Beachstart 21

Wasserstart 24

Board- und Rigghandling 31

Trapeztechnik 31

Fußschlaufentechnik 35

Speedsurfen 37

Slalomsurfen 39

Halsen (Jibes) 43

Powerhalse 43

Race Jibe 53

Duck Jibe 57

Pirouetten Jibe 62

Slam Jibe 66

Aerial Jibe 71

Backwind Jibe 76

Wenden (Tacks) 81

Shortboard Tack 81

Helicopter Tack 86

Nose Tack 92

Funmanöver 97

Carving 360 97

Body Drag 103

Sprünge (Jumps) 107

Chop Hop 107

Willy Skipper 111

### **Inner Surfing - Mit Kopfarbeit zum Erfolg 114**

Die Idee 114

Lernschritte 115

Einsatzmöglichkeiten 116

Körper und Geist entspannen 120

Der Autor 124

Das Team 124