

Dirk Muschenich

WINDSURFEN

Erfolgstraining
für
Aufsteiger

Delius Klasing Verlag



797.14

Inhalt

Emotionen	7	<i>Der 360er</i>	86
Einführung und Begrüßung	18	<i>Frontloop</i>	91
Zu diesem Buch	19	<i>Backwind Jibe</i>	96
Das Baustein-Prinzip	20	<i>Donut</i>	100
Die Manöver-Pyramide, die Sprung-Pyramide und ihre Bausteine	24	<i>Push Tack</i>	104
Druckpunktorientiertes Windsurfen	26	<i>Duck Tack</i>	107
Die Druckpunktampel	29	<i>Willy Skipper</i>	111
Hinweise zum richtigen Training	33	<i>Air Jibe</i>	115
Manöver-Fahrtechnik	34	Bausteinkasten – gefahrene Manöver	118
<i>Trapezfahren</i>	36	Bausteinkasten – Besonderheiten gesprungene Manöver	136
<i>Die Wende</i>	39	<i>The making of</i>	139
<i>Die Halse</i>	43	Danksagung	144
<i>Beachstart</i>	47		
<i>Wasserstart</i>	50		
<i>Angleiten, Gleiten, Schlaufenfahren</i>	54		
<i>Schnelle Wende</i>	57		
<i>Speedfahren</i>	60		
<i>Carven</i>	63		
<i>Die Powerhalse</i>	66		
<i>Chop Hop</i>	70		
<i>Duck Jibe</i>	74		
<i>Helikopter-Wende</i>	78		
<i>Die Race Jibe</i>	82		