

SIGI HOFMANN

Starkwind- surfen

VERLAG DELIUS, KLASING + CO BIELEFELD

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	8	Die Technik	35	SEGEL AUS DEM	
Elementares Wissen	11	BASIS UND VORAUSSETZUN-		WASSER ZIEHEN	45
STARKWINDAUSRÜSTUNG	11	GEN FÜR DAS		WASSERSTART	46
Querschnitte	11	STARKWINDFAHREN	35	START AUS DEM WASSER	48
Kanten	13	Technik, Bewegungsbeschrei-		START	49
Breite	13	bungen (Anfänger)	35	GERADEAUSFAHRT	52
Dicke/Volumen	13	Segel aufholen —		Körperstellung	52
Standfläche	14	Segel liegt in Lee	35	Position der Hände	52
Schwert und Finnen	14	Segel aufholen		VERSCHIEDENE KURSE	53
Mastfuß	16	Segel liegt in Luv	35	Amwindkurs	53
Material	17	360°-Drehung	37	Halbwindkurs	54
<i>Brett</i>	17	Start	37	Raumschotskurs	56
<i>Schwert</i>	18	Steuern	37	<i>Fahrt geringer als</i>	
<i>Finnen</i>	19	Wende	39	<i>Wellengeschwindigkeit</i>	57
Fußschlaufen	19	Halse	39	<i>Mit der Welle fahren</i>	57
Segel	20	KONDITION	39	<i>Schneller als die Welle</i>	57
<i>Funktion</i>	20	MATERIAL	39	Vorwindkurs	58
<i>Schnitt</i>	20	INFORMATION	40	STEUERUNG -	
<i>Materialien</i>	20	REVIER	41	ALLGEMEINES PRINZIP	60
<i>Größe</i>	21	ÜBUNGEN	42	Steuerung mit dem Segel	60
<i>Trimm</i>	21	Start	42	Steuerung mit dem Schwert	62
Gabelbaum	23	Segelstellung	42	Steuerung mit dem Heck	64
Startschot	25	Balance	43	STEUERUNG IN DER	
Trapez	26	Steuerung	43	PRAXIS - MIT ÜBUNGEN	65
<i>Sinn und Zweck</i>	26	Bewegungen	43	Anluven	65
<i>Modelle</i>	26	Abstoppen	43	<i>Anluven mit dem Segel</i>	65
<i>Montage der Tampen</i>	27	Böiger Wind	44	<i>Anluven mit langem Schwert...</i>	67
DIE ELEMENTE WELLEN		Wellengang	44	<i>Anluven mit Sturmschwert</i>	67
UND WIND	27	ÜBUNGSSAMMLUNG	44	<i>Anluven mit dem Heck</i>	67
Wellen	27	HOHE SCHULE DES		<i>Anluven mit Segel und</i>	
Wind	32	WINDSURFENS -		<i>Schwert/Heck</i>	67
		STARKWIND	45	<i>Beschleunigtes Anluven</i>	67

Abfallen	69	SPRINGEN AUF BINNENSEEN . . .	96	Backwash	104
<i>Abfallen mit dem Segel</i>	69	Ausrüstung	96	Quallen	104
<i>Abfallen mit langem Schwert</i>	70	Technik	98	Korallen	104
<i>Abfallen mit Sturmschwert</i>	70	STÜRZE - URSACHEN UND		Seeigel	104
<i>Abfallen mit dem Heck</i>	71	VORBEUGUNG	98	Haie	104
<i>Abfallen mit Segel und</i>		Sturz nach Luv	98	SELBSTHILFE IM NOTFALL	105
<i>Schwert/Heck</i>	73	<i>Ursache 1: Segel zu groß</i>	98	Mastbruch	105
<i>Abfallen nach Backhalten</i>	73	<i>Ursache 2: Füße zu nahe</i>		Gabelbaumbruch	106
<i>Abfallen, eingebremst</i>	74	<i>am Mast</i>	98	Segelschaden	106
MANÖVER	74	Sturz nach Lee	99	Mastfuß defekt	106
Vorhand-Halse	74	<i>Ursache 1: Segel zu dicht</i>	99	Finne bricht	106
<i>Die Vorhand-Halse in</i>		<i>Ursache 2: Rigg hängt</i>		Schwert bricht	106
<i>Stichworten</i>	75	<i>nach Lee</i>	99	Schaden am Brett	106
Rückhand-Halse	75	<i>Ursache 3: Versehentliches</i>		Schnellreparatur	106
Stoppfase	75	<i>Einhängen des Trapezstampens</i>	99	Kleine Pannenausrüstung	106
<i>Stoppen durch Backhalten</i>	75	Sturz nach Aufkentern	99	PHYSIKALISCHES	106
<i>Stoppen vom Bug aus</i>	75	<i>Ursache: zu großes Schwert</i>	99	Segeldruckpunkt	106
Vorhand-Wende	75	Schleudersturz	99	Lateraldruckpunkt	107
<i>Wende in vier Phasen</i>	75	<i>Ursache: zu dichtes Segel</i>	99	Steuerung	107
<i>Wende in zwei Phasen</i>	78	NÜTZLICHES AUS DER			
<i>Wende in einer Phase</i>	78	TRICKKISTE	99	Fachwörterverzeichnis	108
Rückhand-Wende	80	Im Gabelbaum fahren	99		
TRAPEZTECHNIK	81	Rückwärts fahren	100		
Einhängen	81	Achterliek voraus fahren	100		
Fahren	81	360°-Board	102		
<i>Übungen ohne Trapez</i>	81	Anhang	103		
<i>Übungen mit Trapez</i>	84	Gefahren verschiedener			
BRANDUNG	84	Reviere	103		
Ausrüstung	84	Gezeiten	103		
Verhalten	91	Strömungen	103		
Sprünge	92	Shorebreak	104		
Wellenfahren	94				