

# SURFEN

L E R N E N

*leicht · schnell · gründlich*

PHIL JONES

Übersetzung und deutsche Bearbeitung  
von Susanne Scheuer

Fotos von Philip Gatward



DELIUS KLASING VERLAG

# INHALT

---

## Einführung 6

### DIE VORBEREITUNG 8

Das Material.....	10	Accessoires.....	16
Tragen der Ausrüstung.....	12	Der Wind.....	18
Neoprenanzug.....	14	Die Kurse am Wind.....	20

### DIE PRAXIS 22

Aufriggen.....	24	Rückkehr zum Strand.....	52
Der Weg ins Wasser.....	30	Kreuzen.....	54
Die Grundstellung.....	32	Wenden.....	58
180-Grad-Drehung.....	36	Raumschot- u. Vorwindkurs.....	62
Der Start.....	40	Halsen.....	66
Steuern.....	46	Einen Dreieckskurs surfen.....	70
Die richtige Körperhaltung.....	50	Tips zur Selbsthilfe.....	72

### TIPS FÜR FORTGESCHRITTENE 76

Surfen auf dem Meer.....	78	Vorfahrtsregeln.....	86
Wo man am besten surft.....	80	Starkwindsurfen.....	88
Wann man am besten surft.....	82	Kaufberatung.....	90
Die sieben Gebote.....	84		

Fachwörter 92

Stichwortverzeichnis 94

Nützliche Adressen 96

Danksagung 96