

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7	<b>7 Theorie – Wetterkunde</b> .....	52
<b>1 Der Surfer</b> .....	8	Wetterentstehung .....	55
Angst .....	11	Klimazonen .....	55
Aufwärmen .....	11	Die Corioliskraft .....	57
<b>2 Das Material</b> .....	16	Wetterfronten .....	57
Surfboard .....	19	Die Isobarenkarte .....	58
Surf Wax .....	19	Wettervorhersage .....	59
Leash .....	20	<b>8 Praxisübung – Paddeln</b> .....	60
Wetsuit .....	21	<b>9 Theorie – Wellenkunde</b> .....	64
Sonnenschutz .....	21	Wellenentstehung und Wanderung ..	67
<b>3 Theorie – Der Surfspot/</b>		Wellenbrechung .....	68
<b>Strömungen</b> .....	22	On- und Offshore .....	71
Der Surfspot .....	25	Beachbreak .....	74
Der Strömungskreislauf .....	25	Reefbreak .....	75
Typische Surfspots .....	26	Pointbreak .....	75
<b>4 Praxisübung –</b>		Wellenbemessung.....	76
<b>Grundtechniken</b> .....	28	<b>10 Praxisübung – Liegestütz, Ablegen,</b>	
Sicherheit .....	31	<b>Eskimorolle, Notstopp.....</b>	78
Erste Gleitübungen .....	31	<b>11 Theorie – Vorfahrts- und</b>	
Trimm im Liegen .....	33	<b>Sicherheitsregeln</b> .....	84
Der Waschgang .....	35	<b>12 Praxisübung – Green Water</b>	
<b>5 Theorie – Gezeiten</b>		<b>Take Off</b> .....	90
<b>des Meeres</b> .....	36	<b>13 Praxisübung – Trimming, Turning</b>	
Entstehung der Gezeiten .....	39	<b>und Schultern surfen</b> .....	98
Low Tide .....	41	Auf die Schulter gelangen .....	101
Mid Tide .....	41	Trimming .....	103
High Tide .....	41	Turning .....	104
Shorebreak .....	42	Green Water Take Off mit	
<b>6 Praxisübung – Take Off</b> .....	44	Turn auf die Schulter .....	104
Der gesprungene Take Off .....	47	Bottom und Top-Turn .....	106
Der Dreischritt .....	50	Das dicke Ende .....	108
		<b>14 Fachausdrücke</b> .....	112