

# Inhalt

- Vorwort ..... 7**
- I Der Ursprung des Wellenreitens .....11**
- II Surfing für Anfänger .....13**
  - 1 Wie geht es los? .....13**
    - 1.1 Voraussetzungen .....13**
    - 1.2 Material .....15**
      - 1.2.1 Das richtige Surfbrett für den Anfänger .....15
      - 1.2.2 Der Surfanzug .....17
      - 1.2.3 Wachs und Leash .....21
    - 1.3 Vorbereitung zu Hause .....23**
  - 2 Die erste Welle .....25**
    - 2.1 Die richtige Welle für den Anfang .....25**
    - 2.2 Get Ready (am Strand) .....28**
    - 2.3 Wie komme ich raus? .....29**
      - 2.3.1 Ins Wasser gehen .....29
      - 2.3.2 Paddeln .....30
      - 2.3.3 Durch die Wellen **durchtauchen** .....32
    - 2.4 Wie bekomme ich eine Welle? .....34**
      - 2.4.1 Anpaddeln .....35
      - 2.4.2 Eine Welle abreiten .....41
        - 2.4.2.1 Im Liegen surfen .....42
        - 2.4.2.2 Im Stehen surfen .....42
    - 2.5 Wie komme ich an den Strand zurück? .....46**
  - 3 Jetzt wird gesurft! ..... 49**
    - 3.1 Eine Welle entlangreiten .....49
    - 3.2 Erste Manöver .....52
    - 3.3 Allgemeine Tipps für Anfänger .....60

<b>III</b>	<b>Surfing für Fortgeschrittene</b>	<b>61</b>
1	Wie geht es weiter?	61
1.1	Voraussetzungen	63
1.2	Material für Fortgeschrittene	64
1.3	Der Surfkodex	72
1.4	Das Duckdiven	76
2	Wie entstehen eigentlich die Wellen?	78
2.1	Das Wetter	79
2.2	Wie lese ich den Surfspot?	86
3	Jetzt wird's ernst!	93
3.1	Surfen in steilen Wellen	93
3.2	Surfen in großen Wellen	101
3.3	Manöver für Fortgeschrittene	110
3.4	Allgemeine Tipps für Fortgeschrittene	120
<b>IV</b>	<b>Waves around the World</b>	<b>121</b>
1	Reisetipps für eine Surfari	121
2	Europa	130
3	Amerika und Hawaii	140
4	Australien	149
5	Südpazifik	157
6	Indonesien	163
7	Südafrika	171
8	Rest der Welt	175
9	Boottrips	181
<b>V</b>	<b>Surfszene, Surftalk und Infos</b>	<b>185</b>
	Surfszene	185
	Surftalk	190
	Informationen	198
	Bildnachweis	202