

# SCA-Surfschulung

Grundsatz bei Beachstart und Wasserstart : *Lasse den **Wind** für Dich arbeiten*  
Zum Üben die Gabel etwa 10 cm tiefer als normal Stellen

## Der Beachstart

### Segel aufholen

- Zum Aufholen des Segel an den Mast zwischen Gabelbaum und Masttop greifen.
- Das Segel **schräg**, dh. der Mast liegt ca. 45 Grad zum Wind, gegen den Wind hochziehen. Nun hat der Wind die Möglichkeit darunter zu wehen und es das Segel anzuheben. Ohne eigenen Kraftaufwand läuft das Wasser aus der Masttasche ab.

### Vorbereitung

- Ziehe das Board zum Körper. Dabei greift die Masthand solange nach bis Du den Gabelbaum mit der Freien Hand anfassen kannst.
- Ohne die Segelstellung zu verändern kannst Du nun durch Druck oder Zug auf den Mastfuß das Board abfallen oder anluven lassen. Lasse zum Üben die eine Hand noch am Mast.
- Zum Anluven mit der Masthand ziehen und mit der Segelhand drücken. Zum Abfallen mit der Masthand gegen den Mastfuß drücken und mit der Segelhand an der Gabel ziehen. Dabei mußt du eventuell zwei Schritte auf den Bug zugehen. Richte das Board auf Halbwind aus
- Nun fassen beide Hände an den Gabelbaum. Die Masthand genau **zwischen** die Trapezlampen. Die Segelhand entsprechend weiter hinten.
- Durch neigen des Masters nach vorn oder hinten mußt Du den Winddruck im Segel so steuern, dass beide Hände den gleichen Zug verspüren.

### Der Start     *Ab jetzt muß alles flott gehen*

- Zum Starten setze nun den hinteren Fuß nicht zu weit hinten mittig auf Board.
- Ziehe den Fuß zum Körper **bis das Board das Standbein berührt** (Das Board dreht nun automatisch auf raumen Kurs).
- Dann sofort die Masthand nach vorn zum Bug strecken und die Segelhand dichtholen (Der Druck im Segel wird nun deutlich stärker). Dabei aktiv, mit senkrechten Druck, auf das Board steigen.  
*Grundfehler : Der Surfer steigt nicht aktiv auf, sondern zieht sich am Rigg hoch.*
- Sobald Du oben bist, das Segel etwas öffnen, sonst zieht es Dich über das Board.

Wenn Du alles richtig gemacht hast, dann darfst Du nun einen Jubelschrei loslassen.