

SCA-Surfschulung

Gleiten

Nichts ist schlimmer als an der Gleitschwelle zu gurgeln, während andere im Gleitrauch an dir vorbei glühen. Um das zu vermeiden heißt dein Ziel: Halte das Brett in jeder Phase flach, verteile dein Gewicht über beide Beine und den Mast (drittes Bein). Das funktioniert, in dem du dich leicht nach vorne lehnst. So nimmst der Mast vermehrt Druck auf. Blicke dabei nach vorne (Heckentlastung). Dein Körper zeigt in die Zugrichtung der Segelkraft schräg nach vorn. Richte Schultern, Hüfte, Knie und Zehenspitzen entsprechend aus. Die Segelkraft wird über Körper und Mast aufs Brett übertragen (Segel, Körper und Brett bilden eine Einheit). Steh möglichst aufrecht über dem Board. Lehnst du dich zu weit

zurück, bringst du die Kraft eher seitlich aufs Brett und somit quer zur Fahrtrichtung – Spinout-Gefahr (das Heck bricht seitlich aus). Lehnst du dich zu weit zum Heck, bremsst du. Das Gewicht verteilst du durch VorpPENDeln des Körpers über den Mast aufs ganze Board. Die Trapez-tampen dabei eher nach unten ziehen (tief gehen, Knie schräg nach vorne drehen). Das Brett legt sich flach und gleitet besser an. Versetze in dieser Haltung auch die Füße, ohne dass sich die Segelstellung oder die Brettbelastung ändert: Erst den vorderen Fuß in die Schlaufe stecken. Dann das Gewicht auf den Mast und den vorderen Fuß verteilen, um mit dem hinteren Fuß in die Schlaufe zu rutschen.

Das 3-Bein-Prinzip Fußtechnik 1



Das Gewicht über deine zwei Beine und dem Mast (drittes Bein) verteilen. Durch Vorlehnen verlagert sich der Druck vom Heck auf den Mast.

Die Trapez-tampen nach unten ziehen – das dritte Bein (Mast) stabilisiert. Den vorderen Fuß sanft zurückziehen und in die Schlaufe stecken.

Halten mit Haltung



Den Körper (Schulter, Hüfte, Knie und Zehenspitzen) möglichst aufrecht in die Zugrichtung des Segels drehen. Blicke dabei mit dem Kinn über die Schulter nach vorne – das Heck wird entlastet, die Gleitfläche Richtung Mast vergrößert. Mit dem Segel dichtgeholt bleiben, der vordere Arm wird gestreckt.

Fußtechnik 2



Das Gewicht auf den Mast und den vorderen Fuß verteilen, damit man den hinteren Fuß anheben und in die Schlaufe stecken kann. Achtung: Wer sich zu weit nach vorne neigt, wird nach Lee über den Bug geschleudert.

Auch in den Schlaufen wird die Segelkraft über Körper und Mast aufs Brett übertragen. Das Rigg, der Körper und das Brett bilden durch die Hände, Füße und das Trapez eine im Gleichgewicht stehende Einheit. Je nach Kurs pendelt man vor (Amwind) oder zurück (Raum).