

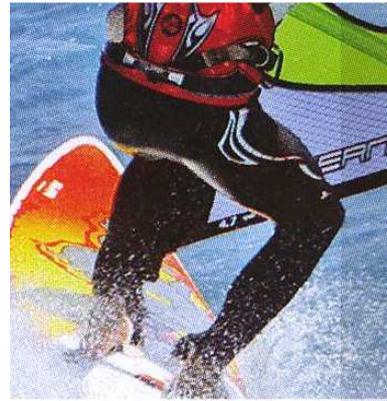
SCA-Surfschulung

Die Powerhalse

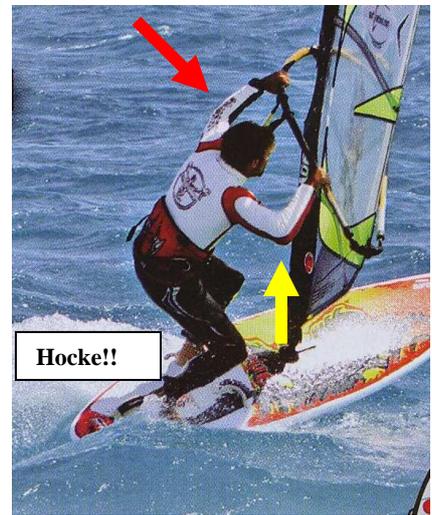
Ein paar kleine Tricks – damit es auch geschmeidig ums Eck geht Die Powerhalse ist wohl das verzwickteste Manöver. Deshalb hier mal ein paar kleine Starthilfen von uns.

Vor der Einleitung der Halse etwas auf raumen Kurs abfallen

1. Den Gabelbaum breiter greifen. Dabei greift die vordere Hand nah an den Mast oder an den Mast.
2. Kurz aufrichten, aus dem Trapez aushängen.
3. Den hinteren Fuß aus der Schlaufe nehmen und zwischen vorderer und hinterer Schlaufe auf die Leekante auf die Leekante setzen.
4. Nun sofort **tief** in die Knie gehen. Dabei die Fersen heben und den Ballen des hinteren Fußes belasten.
5. Das Segel dicht am Körper, mit gestrecktem Mastarm, (roter Pfeil) vorbei nach Luv schieben und gleichzeitig mit der Segelhand (gelber Pfeil) dicht holen. Dabei mutig den Oberkörper nach vorn beugen. Also den Oberkörper in die Kurve legen, die Du fahren willst. Den Kopf mitdrehen und in die neue Fahrtrichtung schauen.
6. Kurz nachdem Du auf Vorwindkurs bist kommt der Fußwechsel. Dann lässt Du die Segelhand (hintere Hand) los und gibst dem Segel mit der Segelhand noch kurz einen kleinen Schubs.
7. Nun den Mast (das Segel) DICHT am Körper vorbei nach Luv!!!! ziehen. Den Oberkörper weiterhin nach vorn beugen.



Tief in die Hocke gehen, Ballen belasten



Mastarm strecken / Segel dicht holen

Anmerkung: Die Segelhand ist bis zum Schiften dicht beim Körper. Niemals das Segel weit weg vom Körper halten. Nicht aufrichten, dann kommst Du schnell in Rückenlage und kannst den Wasserstart üben.

8. Jetzt folgt der Start in die neue Richtung.

Bilder aus SURF-Magazin