

SCA-Schulung

Fehler beim Halsen

PROBLEME BEIM EINLEITEN DER KURVE:

Gründe

- Board verschneidet
- Board hat Spin Out
- Board fliegt aus der Kurve
- Board stellt sich steil auf
- Surfer wird über das Board gezogen
- Board fällt aus dem Gleiten

Abhilfe

- ▶ Mangelnde Heckbelastung: deutlichere Hoch-Tiefbewegung ausführen
- ▶ Größere oder besser profilierte Finne wählen
- ▶ Heck nicht so stark ins Wasser drücken oder größeren Halsenradius wählen
- ▶ Zu starke Heckbelastung: Oberkörper nach vorne lehnen, Druck auf den Mastfuß geben
- ▶ Segel zu aufgefiert: beim Einleiten kräftig dicht- und aufs Board hinunterziehen
- ▶ Segel dichter halten: Segelhand nach hinten, Mastarm strecken; durchgängig hinteres Bein belasten

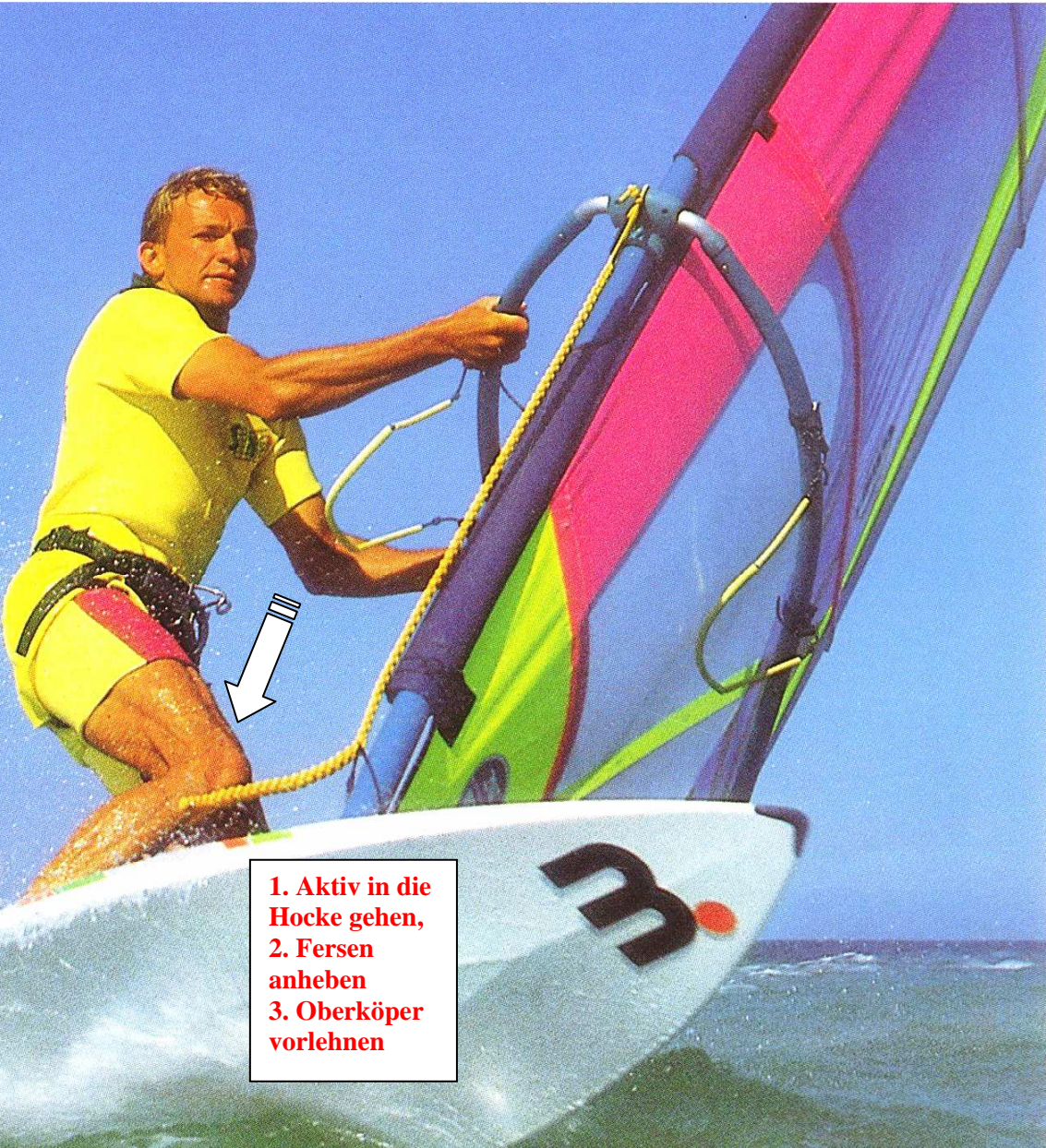
PROBLEME BEIM SEGELSCHIFTEN:

Gründe

- Rigg schlägt nicht oder zu langsam um
- Gabelbaumende sticht ins Wasser
- Heck säuft ab

Abhilfe

- ▶ Mit der vorderen Hand am Mast das Rigg kräftig nach Luv ziehen
- ▶ Rigg deutlicher nach Luv ziehen und hinteren Fuß früher nach vorne setzen
- ▶ Oberkörper nach vorne lehnen und früher Schritt nach vorne machen

- 
- 1. Aktiv in die Hocke gehen,**
 - 2. Fersen anheben**
 - 3. Oberkörper vorlehnen**

