

## Springen

Der Traum vom Fliegen....

Springen fasziniert seit jeher die Windsurfszene. Oft stehen wir im Urlaub am Ufer und bewundern die surfenden Luftakrobaten. Dabei ist Springen einfacher als die meisten sich denken. Springen erlernt man schneller als die Powerhalse, schneller als den Wasserstart. Voraussetzung ist die Gleitfahrt und Fußschlaufentechnik. Das Equipment spielt natürlich auch eine Rolle. Alte schwere oder allgemein schwere Boards sind natürlich schwieriger aus dem Wasser zu bekommen als neuere leichtere. Der Wind ist auch entscheidend. Mehr Wind - größere Sprunghöhe; weniger Wind - geringere Sprunghöhe. Eigentlich soweit alles klar. Unsere Equipment Empfehlung für die ersten Hopser (später wirst Du auch auf kleineren/größeren Boards springen) wäre auf keinen Fall ein Board über 130 Liter. Ideal wäre für den Anfang irgendwas zwischen 100 und 120 Liter, wobei dies auf Dein Körpergewicht ankommt. Dein Segel sollte für den Anfang auf keinen Fall größer als 6,5 qm sein. Ansonsten ist es etwas schwieriger - geht aber trotzdem. Der Wind sollte schon mindestens 4 bft haben.

### CHOP HOP

Der Chop Hop ist eigentlich ein kleiner Hüpf, den man im Kabbelwasser macht. Kabbelwasser oder Kabbelwelle sind chaotische, durcheinander laufende Wellen, die durch den Wind erzeugt werden. Man findet sie auf Seen oder Binnengewässern. Daher auch die Bezeichnung "Chop". Hierbei suchst Du Dir eine möglichst steile Kabbelwelle aus. Sie muss nicht allzu hoch sein. Jedoch geht es natürlich leichter, je höher die Kabbelwelle ist. Jedoch fangen wir erst einmal mit der Grundtechnik an - denn wer sein Brett ohne Welle aus dem Wasser bekommt - schafft es danach viel leichter mit Welle.

Wie bekomme ich eigentlich das Brett aus dem Wasser?

Unsere Antwort - Technik. Mit roher Gewalt geht es zwar auch - man wird aber nicht wirklich hoch hinaus kommen. Wer von euch Snowboarden oder Skifahren kann - wird sich leicht tun. Das Zauberwort heißt HOCH-TIEF-HOCH Bewegung.... Das kennst Du vom Kurven fahren

...

Man befindet sich in Gleitfahrt in den Fußschlaufen, hängt sich aus dem Trapez aus - und drückt durch eine HOCH-TIEF-BELASTUNG das Brett unter Wasser. Kurz darauf drückt sich das Board durch sein Eigenvolumen wieder aus dem Wasser, in diesem Moment streckt man den Körper, ( TIEF-HOCH-ENTLASTUNG), das Körpergewicht wird neutralisiert (siehe Kantenwechsel Ski/Snowboard) und somit springt das Board schon fast von selber aus dem Wasser. (Wer sich schon einmal aggressiv ins Gleiten „gepumpt“ hat, wird diesen Effekt auch schon einmal beobachtet haben)

So, genau hier greift die Technik. Diesen Moment wo das Brett durch sein Auftrieb nach oben gedrückt wird, nutzt Du die Aufwärtsbewegung aus. Jetzt kommen 4 Sachen die Du fast gleichzeitig machen musst.

1. Du holst jetzt ruckartig dicht
2. und ziehst das Brett mit dem vorderen Fuß aus dem Wasser
3. und drückst Dich mit dem hinteren Fuß ab.
4. Beine anziehen und Körperspannung.

Noch mal der Gesamte Bewegungsablauf:

- Gleitfahrt
- aus dem Trapez aushängen

- HOCH-TIEF-Belastung (Board wird unter Wasser gedrückt)
- Sobald man merkt das das Board wieder nach oben kommt: TIEF-HOCH-Entlastung
- Vorderer Fuß zieht das Brett aus dem Wasser (kurzes ruckartiges Dichtholen unterstützt das ein wenig) und mit dem Hinteren Fuß abdrücken.
- Beine anziehen und Körperspannung.
- Bei der Landung darauf achten das man nicht zu viel Druck auf den hinteren Fuß gibt - sonst gibt es einen Spin Out!

Diese HOCH-TIEF-HOCH-Bewegung kann man gleich 1-2 mal nacheinander machen. Damit kann man das Brett in eine größere Wipp-Bewegung versetzen und man kann es damit noch leichter aus dem Wasser hebeln. Diese Technik wird z.B. beim Freestyle sehr oft verwendet. Möchte man über eine Kabbelwelle springen - ist der einzige Unterschied der - das man natürlich das Timing beachten muss. Der Bewegungsablauf muss rechtzeitig eingeleitet werden, dass das Brett genau in dem Moment nach oben kommt, wo auch das Brett die Welle erreicht.

Es sollte noch erwähnt werden, dass Du vor der Einleitung schaust - ob sich vielleicht eine Böe Dir nähert. Das könnte nämlich schmerzhaft enden, sollte Dich diese Böe in der Luft völlig unerwartet überraschen. Bei mehr Wind wirst Du merken, dass durch das Hochziehen der Luv-Kante des Surfboards, der Wind das Brett zusätzlich noch nach oben drückt. Und schon sind wir beim ...

### **ARIAL-SPRUNG**

Das ist das eigentliche Springen. Hierzu werden richtige Wellen benötigt. Denn nur diese können Dich richtig hoch hinaus katapultieren. So kann schon eine 1m Welle reichen, um in den Luftraum von 3-4 Metern einzudringen. Dies dann natürlich bei Starkwind. Hier muss Dein Timing stimmen, denn Du musst genau den steilsten Punkt der Welle anfahren. Das wäre der idealste Punkt um ganz nach oben zu kommen. Jedoch findest Du auch schon nette Wellen bei Starkwind auf Seen - die Du dazu "missbrauchen" kannst. Sicherlich kannst Du auch bei 4 Bft einen schönen Sprung über eine Welle machen, Du wirst nur nicht ganz so hoch kommen, aber hoch genug.

#### **Technik:**

Du suchst Dir eine schöne Welle heraus. Idealerweise eine steile Welle. Bist Du kurz vor dem Wellenkamm, drückst Du Dich fast gleichzeitig zuerst mit dem vorderen, danach mit dem hinteren Bein ab. Segel auffieren, beide Beine anziehen, Körperspannung, und ein wenig nach hinten lehnen. Dann entweder Buglandung oder Hecklandung. Bei der Buglandung unbedingt aufpassen, dass man nicht einen zu spitzen Eintauchwinkel hat. Sonst haut es dich wie man in Bayern so schön sagt "ungespitzt in den Boden rein".

**NIEMALS GENAU WAGERECHT LANDEN.  
DAS WÜRDEN DEINE KNÖCHEL UND AUCH DAS BOARD BEI GROßEN HÖHEN  
NICHT LANGE AUSHALTEN!!**