

## Pumpen

Auf Binnenseen reicht oft der Wind nicht aus, um ins Gleiten zu kommen. Man wartet und wartet auf eine „gütige“ Bö zum Anschieben. Hier kann das Anpumpen helfen.

Zur Vorbereitung etwas auf raumen Kurs abfallen.

1. Beide Füße stehen in Fahrtrichtung vor den Schlaufen.
2. Das Rigg mit gestreckten Armen vor vorn und Luv schieben, dabei auffieren. Hierbei gehen viele etwas in die Hocke
3. Nun das Rigg mit einem starken Zug nach hinten ziehen, dabei das Segel dichtholen und, sofern Du in der Hocke warst aufrichten und über die gestreckten Beine den Druck aufs Board bringen.
4. **Sofort** wieder aufrichten. Das Rigg mit gestreckten Armen vor vorn und Luv schieben, dabei auffieren. Gleich darauf das Rigg mit einem starken Zug nach hinten ziehen, dabei jetzt das Segel dichtholen. Das drei- bis vielmal wiederholen.
5. Wenn das Board beschleunigt, den vorderen Fuß in die Schlaufe stellen.
6. Jetzt nur noch mit dem Segel kräftig „fächeln“ Das heißt Du musst das Segel mit der Segelhand schnell und rhythmisch bewegen bis Du endgültig ins Gleiten kommst.

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