
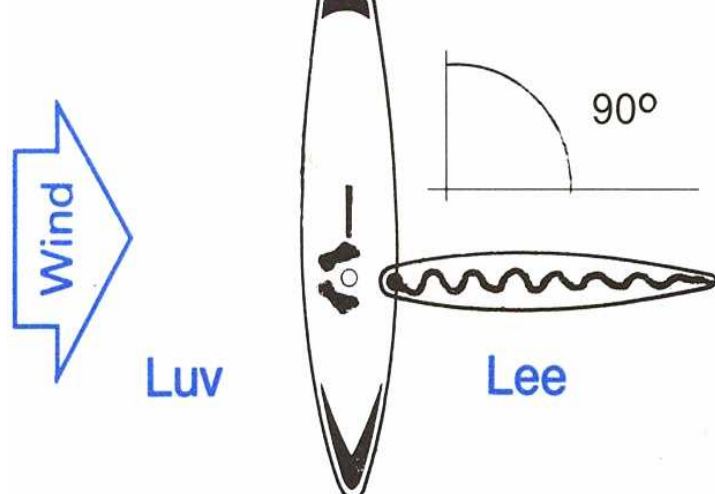


SCA-Surfschulung

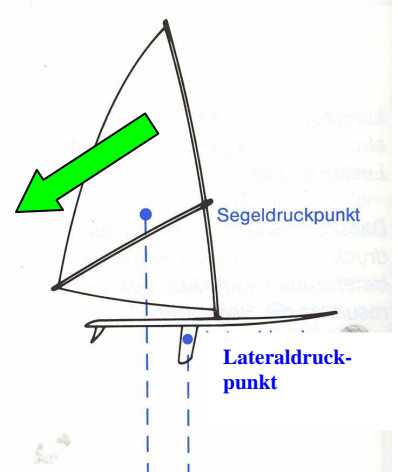
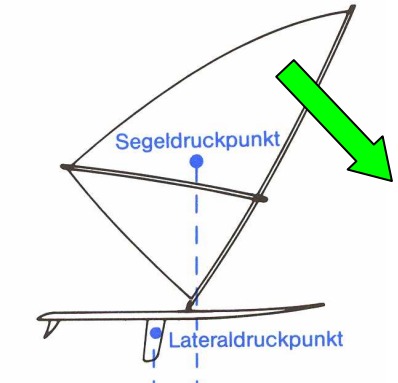
Gundkenntnisse

Immer wieder können wir es beobachten: Der Anfänger klettert auf Board und noch bevor er die überaus wichtige Grundstellung eingenommen hat, greift die Segelhand zu. Das war's meistens, denn nun geht's wieder los mit raufklettern....

Ist der Anfänger dann beim „Surfen“ nutzen meist auch gut gemeinte Ratschläge nichts, denn die Begriffe anluven, abfallen, auffieren und dichtholen sind vielen unbekannt.

	
<p>Grundstellung und einfache Richtungsänderung</p>	<p>Segel zum Bug neigen >>> der Bug dreht nach Lee Segel zum Heck neigen >>> das Heck dreht nach Lee</p>

<p>Mastarm/Masthand Segelarm/Segelhand</p>	<p>Der Arm/die Hand, die sich nahe dem Mast befindet Der Arm/die Hand, sich weiter hinten an der Gabel befindet</p>
---	--

	<p>Anluven Das bedeutet, dass der Bug sich nach Luv dreht.</p> <p>Wie funktioniert das? Das Segel in der Bordmitte nach hinten neigen und etwas nach Luv ziehen. Dabei den Segelarm strecken und den Mastarm beugen. Das hintere Bein wird belastet.</p> <hr/> <p>Dichtholen = das Segel mit der Segelhand nach Luv, zum Körper, ziehen. Auffieren = den Segelarm nach Lee, vom Körper weg, strecken</p>
	<p>Abfallen Das bedeutet, dass der Bug sich nach Lee dreht.</p> <p>Wie funktioniert das? Das Segel in der Bordmitte nach vorn und nach Luv neigen. Dabei den Mastarm strecken und den Segelarm beugen. Das vordere Bein wird seitlich neben den Mastfuß gestellt und fängt den Segeldruck ab. Dabei mit dem Körper etwas zurücklehnen, da es sonst zum sog. Schleudersturz führen kann.</p>