

SCA-Surfschulung

Wasserstart

Der Wasserstart ist eigentlich nur ein Beachstart im **tiefen** Wasser. Erschwerend ist natürlich, dass hier alles schwimmend erledigt werden muß. Deshalb ziehe zum Üben eine Schwimmweste an und befestige die Gabel ca. 10 cm tiefer als normal. Es ist alles nicht so schwer, ich habe es auch gelernt.

Segel herrichten

- *Das Segel liegt in Lee:* Ziehe die Gabel auf den Bug oder das Heck. Drehe dann das Board mit dem darauf liegenden Segel so in Wind, dass der Mast ca. 45 Grad zum Wind zeigt.
- *Das Segel liegt in Luv :* Fasse das Segel am Mast zwischen Gabelbaum und Mastspitze. Schwimme nun rückwärts schräg gegen den Wind. Sobald das Segel frei wird hebe es hoch. Nun ziehe das Board am Mast zu Dir hin, dabei mußt Du kräftig Wassertreten.
- Achte dabei darauf, das Dein Segel frei schwebt. Durch geringe Veränderung der Maststellung, nach rechts oder links (Bug oder Heck), kannst Du das leicht steuern.
- Wenn notwendig, dann lasse nun das Segel umschlagen, so daß Heck und Schothorn auf der gleichen Seite sind.

Vorbereitung

- Fasse nun mit *beiden* Händen an die Gabel. Die Masthand greift in die **Mitte** der Trapezstampen, die Segelhand entsprechend hinten. Beide Hände sollten den gleichen Zug im Segel spüren. Das kannst Du beeinflussen durch neigen des Mastes nach rechts oder links (siehe Segel herrichten). Du kannst nur starten wenn das Bord auf leicht raumen Kurs liegt. Dazu mußt Du es geduldig ausrichten.
- *Anluven :* Schwimme, ohne die Segelstellung zu verändern, kurz rückwärts. Dabei ziehst Du die Masthand zum Körper und drückst mit der Segelhand die Gabel vom Körper weg.
- *Abfallen :* Schwimme, ohne die Segelstellung zu verändern, kurz auf den Bug zu. Dabei drückst Du mit der Masthand Richtung Mastfuß/Bug und ziehst mit der Segelhand die Gabel zum Körper.

Sobald das Board ca. 90 Grad zum Wind liegt ist das Ausrichten beendet.

Das Board liegt nun auf Halbwind bis leicht Raumwind in Deiner Körperrnähe. Das Segel schwebt über Deinen Kopf und trägt Dich leicht. Nun muß alles recht *flott* hintereinander ablaufen

Start

- Lege den hinteren Fuß vor die hintere Fußschlaufe auf das Heck. Winkle das Bein an und ziehe das Heck so dicht wie möglich zum Körper.
- Mit dem im Wasser hängenden Bein dabei kräftig sog. Kraulschläge machen.
- Die Masthand nach vorn und so hoch wie möglich strecken, die Segelhand holt dabei dicht.
- Sobald Du aus dem Wasser kommst neige den Körper weiter nach vorn zum Bug (sonst luvt das Board an) und fiere das Segel auf (sonst zieht's Dich über das Board).

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