



Special Surf 78

SURFING LEVEL

Level 1 Anfänger:

(Anfänger Kurse werden im Weißwasser / den Schaumkronen gebrochener Wellen gehalten – im Inneren*)

- Informationen zur Surf Ausrüstung
- Sicherheits- und Verhaltensregeln
- Informationen, wie Sie richtig auf dem Board liegen
- Informationen zur Paddeltechnik und verschiedene Paddel Rhythmen
- Erklärung der Take-off** Techniken
- Hilfestellung bei der richtigen Positionierung auf dem Board (Balance sowie Geschwindigkeit des Boards in der Welle)
- Erlernen und Üben von Manövern im Weißwasser bzw. in Schaumkronen
- Psychologische Übungen in Bezug auf das neue Umfeld (Meer, Wellen und andere Surfer)

Aufgepasst: Um ins nächst-höhere Level aufzusteigen, müssen entsprechende Lernziele erreicht werden, dazu gehören unter anderem Take-offs und Weißwasser Manöver. Dies ist notwendig, damit wir Sie mit den Herausforderungen des nächsten Levels nicht Überfordern oder Frustrieren.

*Im Inneren – In strandnähe, Wellen nahe des Ufers

**take-off – auf das Board aufstehen

Level 2 Intermediate:

(Zu diesem Zeitpunkt findet der Unterricht weiter draußen statt*, dort, wo die Wellen brechen)

Objectives to work:

- Instruktionen zu den Gezeiten, Strömungen, Wind und Wellen (z.B. Form, Größe und Wellenrichtung)
- Sicherheits
- und Verhaltensregeln weiter entfernt vom Strand
- Vorrang und Vorrecht im Wasser
- Verhalten und Durchpaddeln des Weißwassers (verschiedene Techniken)
- Paddeltechnik in Bezug zur Position im Wasser und Entfernung zum Strand
- Richtige Positionierung im Line-up**, um ungebrochene Wellen zu Surfen
- Richtiges Sitzen auf dem Board
- Spezielle Paddeltechnik für den entscheidenden Moment beim Grünwasser Surfen
- Take-off bei ungebrochenen Wellen
- Take-off bei ungebrochenen Wellen sowie Manöver in der Welle***
- Surfe Wellen Frontside* und Backside****
- Psychologisches Training in Bezug zur Position im Wasser und Entfernung zum Strand.

* Weiter draußen - weiter vom Strand bzw. Ufer entfernt / Grünwasser Surfen

** Line-up - Position bzw. Stelle, an der die Welle noch nicht bricht, an der der/die Surfer*in die Welle anpaddelt und in die Welle einsteigt

*** Manöver - z.B. im Grünen surfen, d.h. die Welle in die Richtung absurfen, wo die Welle noch nicht gebrochen ist und dementsprechend kein Schaum ist.

**** Frontside bzw. Backside - mit dem Bauch bzw. dem Rücken zur Welle

Aufgepasst: Um ins nächst-höhere Level aufzusteigen, müssen entsprechende Lernziele erreicht werden, dazu gehören unter anderem Take-off in ungebrochenen Wellen und das absurfen der Welle im Grünen. Ebenso wie Kenntnisse der Verhaltens- und Vorrangregel unter Surfern.

Level 3 Fortgeschritten:

(Der Unterricht findet weiter draußen statt, wo größere und stärkere Wellen brechen)

Unterrichtsziele:

- Kenntnis von klassischen Surf Manövern
- Lesen der Welle zum selbstständigen Anwenden von Manövern
- Verbesserung des Bottom turns*
- Frontside und Backside cutback**
- Floater und Top turn***
- Tipps zum unabhängigen Surfen, d.h. richtiges Positionieren im Line-up und anpaddeln der Wellen
- Psychologische Übungen in Bezug zur neuen Umgebung sowie Größe und Kraft der Wellen

*bottom turn - Manöver am Fuß einer Welle

**cutback - Änderung der Fahrtrichtung von der Fahrt mit der Laufrichtung der Welle in die entgegengesetzte Richtung

***floater - *Über die Schaumkrone einer brechenden Welle surfen ***topturn -Manöver am Peak/Spitze der Welle

(Der Unterricht kann aufgezeichnet werden, um im Anschluss technische Videoanalysen und Videotrainings durchzuführen)

Level 4 Training für Athleten bzw. Wettkämpfe

Unterrichtslänge:

- Der Unterricht dauert 2h (*)

(*) Der Unterricht für Kinder kann kürzer als 2h sein, da vorzeitige Müdigkeits- und Kälteerscheinungen auftreten können. Wir geben jedoch unser bestes, um mindestens 1.5h zu unterrichten.