DIE ERSTEN WELLEN SURFEN

Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Autoren: Amelie Thomas

Übersicht

- **Einleitung**
- **Surfboardhandling**
  - Goofy oder Regular
- **Vorübungen**
  - Aufwärmen
  - Boardgefühl entwickeln
  - Kopfschutz
- **Takeoff**
  - Anpaddeln
  - Zielposition
  - Aufstehen
  - Drei-Schritt-Technik
  - Pop-Up
- **Arbeitsmaterialien**
  - Drei-Schritt-Technik (1)
  - Pop Up (2)
  - Fehlerbilder (3)
- **Videos**
  - Boardgefühl entwickeln (1)
  - Takeoff Drei-Schritt-Technik (2)
  - Takeoff Pop-Up (3)
- **Quellenverzeichnis**

Im Beitrag sind alle personenbezogenen Bezeichnungen geschlechtsneutral zu verstehen.

 BY-SA

Einleitung

Aufbauend auf den Beitrag "Einführung in das Wellenreiten" wird in diesem Beitrag das Anpaddeln und Aufstehen auf dem Board erklärt. Zu Beginn empfiehlt es sich mit einem Softboard zu üben, um sich selbst und andere nicht zu verletzten. Für Erwachsene werden Größen ab 7'0" empfohlen, da viel Volumen einen schnelleren Lernfortschritt ermöglicht.

Surfboardhandling

Das Surfboard ist beim Surfen die wichtigste Ausrüstung und durch seine Größe und Gewicht ist es wichtig es richtig zum Meer zu bringen und sich im Wasser entsprechend zu verhalten, um sich selbst und andere vor Zusammenstößen mit dem Board zu schützen, als auch darauf achtzugeben, um es nicht zu verlieren.

Im Wasser, wo der Surfer noch stehen kann, wird das Board neben dem Körper getragen und mit beiden Händen festgehalten. Das Board sollte niemals vor dem Körper sein, das heißt zwischen Welle und Mensch, da größere Wellen das Board weghauen können und sich der Surfer schnell verletzten kann und das Board gegebenenfalls gegen den Kopf fliegen kann.

Die Leash ist das Verbindungsstück zwischen Board und Surfer und wird am hinteren Fuß als auch am Tail des Boards befestigt. Die Leash sollte im Wasser niemals um die Hand gewickelt werden. Sobald der Surfer das Wasser verlässt wird die Leash vom Fußklettverschluss gelöst und nicht über den Strand gezogen.

Goofy oder Regular

Je nachdem, welcher Fuß der Stärkere ist, steht entweder der rechte Fuß (Goofy) vorne auf dem Board oder der Linke (Regular). Dies kann durch einen Test geprüft werden. Dafür macht die Person einen Radschlag und der Fuß, welcher zuerst nach oben gezogen wird, ist meistens auch der vordere Fuß bei Boardsportarten.

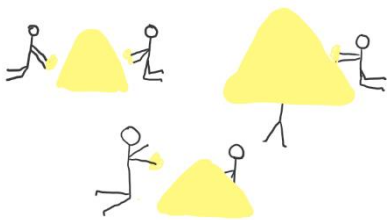
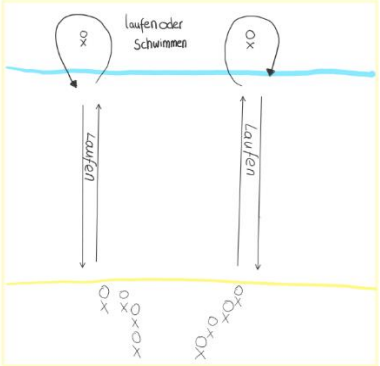
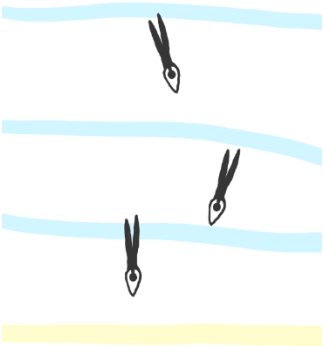
 BY-SA

Vorübungen

Vorübungen dienen dazu die Balance zu schulen, Körperkraft zu entwickeln, ein Boardverständis aufzubauen und die Kraft des Wassers einschätzen zu lernen. Aufwärmübungen werden größtenteils an Land durchgeführt und das Boardgefühl am Besten im Wasser geschult.

Aufwärmen

Je nach Alter und Fitness der Surfer, können die Aufwärmübungen mehr oder weniger spielerisch gestaltet werden. Hier sind ein paar spielerische Beispiele.

Spiel	Erklärung
	**Sandburgenwettbewerb** Die Gruppe wird in gleichgroße Teams eingeteilt. Pro Team sollten es nicht mehr als vier Personen sein. Es wird eine gewisse Zeit vorgegeben, beispielsweise 2 Minuten. In dieser Zeit müssen alle Teams möglichst viel Sand auf einen Haufen bringen, welcher dann eine Sandburg ergibt. Die größte Sandburg gewinnt. Das Spiel wärmt besonders die Armmuskulatur auf. .
	**Staffellauf** Beim Staffellauf werden zwei gleichgroße Teams gebildet. Zwei Lehrkräfte oder Mitspielende stellen sich ins maximal hüfthohe Wasser. Jedes Team läuft zum Meer umrundet schwimmend oder laufend die Person im Wasser und läuft anschließend wieder zurück zum Team damit die nächste Person laufen kann. Gewonnen hat das Team, was am schnellsten alle Teilenehmenden ins Ziel gebracht hat.
	**Bodyboarden** Als Abschlussübung eignet sich besonders das Bodyboarden, dessen Voraussetzung die Schwimmfähigkeit ist. Hierbei geht der Surflehrer mit der Gruppe ins hüfthohe Wasser. Alle nehmen ihren Kopf zwischen die ausgestreckten Arme und lassen sich mit dem nächsten großen Wellenset an den Strand treiben. Die Übung hilft dabei die Wellen besser einschätzen zu können und verbessert die Körperspannung.

 BY-SA

Boardgefühl entwickeln ▶ 1

Die Übung wird hier an Land vorgemacht, ist aber fürs Wasser gedacht. Der Surfer trägt sein Board ins hüfthohe Wasser und legt sich auf sein Board. Mit der nächsten Welle macht er drei kräftige Paddelzüge und gleitet auf dem Board im Liegen Richtung Strand. Dabei kann er abwechselnd seinen Oberkörper nach rechts und links drehen, um zu lernen, wann das Board eine bestimmte Richtung einnimmt.

Kopfschutz

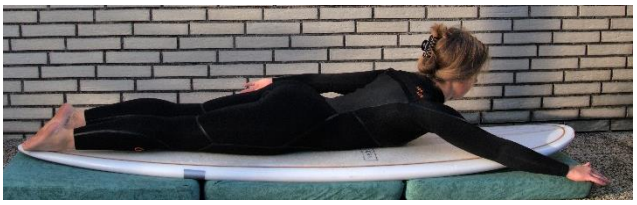
Um den Kopf zu schützen, empfiehlt es sich die Technik einzuüben, noch bevor es ins Wasser geht. Dafür wird ein Arm auf den Kopf gelegt und der andere Arm um den Hinterkopf und Nacken. Wenn man aus dem Wasser auftaucht, sollten die Arme immer den Kopf schützen, da man nicht weiß, wer oder was über einem drüber ist.

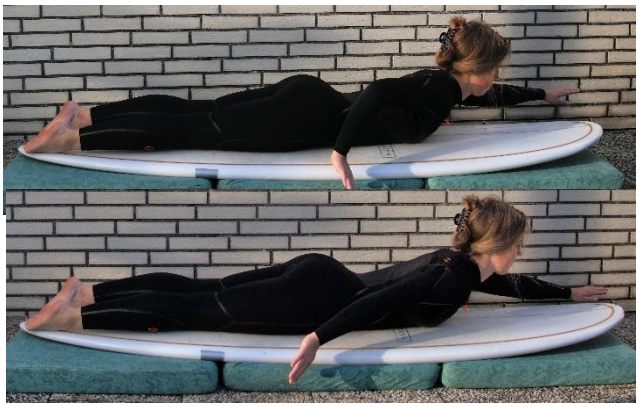
Takeoff

Der Takeoff ist die wichtigste Bewegung im Wellenreiten. Er ist die Grundvoraussetzung für das erfolgreiche Abreiten einer Welle und braucht meist viele Wiederholungen bis zur fehlerfreien Bewegungsabfolge.

Anpaddeln

Das Anpaddeln dient der Geschwindigkeitsgenerierung und Positionierung. Ist der Surfer zu langsam oder nicht weit genug am Peak wenn die Welle bricht, nimmt sie ihn nicht mit.
Beim Anpaddeln ist es als Anfänger wichtig, im Liegen den richtigen Punkt auf dem Board zu finden. Dieser Punkt wird auch Sweet Spot genannt. Dadurch, dass jedes Board andere Maße und Größen hat, ist die Gewichtsverteilung auch individuell für jedes Board, sodass der Surfer sich bei jedem Board auf einen neuen Sweet Spot einstellen muss.





 BY-SA

Liegt der Surfer zu weit vorne, taucht die Nose ins Wasser und das Tail kommt nach oben, sodass er nicht weiter paddeln kann (Nose Dive). Befindet sich der Surfer zu weit hinten bremst das im Wasser tief liegende Tail ihn so sehr aus, dass er nicht vorwärtskommt.

Anfänger sollten beim Paddeln auf dem Softboard die Zehen am Tailende haben, dadurch ist meist der Sweet-Spot schon eingehalten.
Die Paddelzüge sind kraftvoll aus einer maximalen Streckung der Arme, entlang am Board bis nach hinten Richtung Tail. Die Paddelzüge laufen im Wechselzug gleichzeitig ab.

Zielposition

Merkmale

- Knie leicht gebeugt
- Füße zeigen leicht Richtung Nose
- Schultern und Blick und vorderer Arm in Fahrtrichtung nach
- Hinterer Arm angewinkelt

Aufstehen

Es gibt verschiedene Methoden, um auf dem Board aufzustehen, was je nach Können und Beweglichkeit angepasst werden kann. Die Drei-Schritt-Technik ist die Technik, die Anfänger als erstes lernen. Sie gibt genug Zeit sich an die Bewegung auf dem wackeligen Board zu gewöhnen. Außerdem lässt können innerhalb der verschiedenen Schritte noch kleine Änderungen gemacht werden, sollte zum Beispiel der Fuß nicht richtig stehen.
Als schnellster Takeoff eignet sich der Pop Up gut für höhere und schnelle Wellen. Er empfiehlt sich für Surfer, die bereits mit der Drei-Schritt-Technik vertraut sind, da die Bewegung wenig Zeit für Korrekturen lässt und eine gewisse Balance und Beweglichkeit erfordert. Der Vorteil Zeit wird besonders dann relevant, wenn der Surfer die Welle nicht direkt Richtung Strand fahren will, sondern direkt einlenkt, um sie Down the Line zu fahren.
Beide Takeoffs sollten vorher an Land geübt werden, um dem Körper ein Gefühl für die richtige Fußstellung und Köperhaltung zu geben und sich die zu merken.

Drei-Schritt-Technik ▶ 2

Die Drei-Schritt-Technik zeichnet sich durch ihre nacheinander ablaufenden Bewegungen aus. Der Surfer paddelt zunächst mit mindestens drei kräftigen Zügen die Welle an und schaut kurz bevor der Welle surft nach hinten, um sich zu vergewissern, dass er sich am richtigen Punkt befindet. Dann drückt er sich nach oben und gleitet an, dafür sollte er sich ein paar Sekunden Zeit nehmen, um zu schauen, ob die Welle ihn mitnimmt.

 BY-SA

Wenn dieser das Gefühl hat, dass die Welle ihn mitnimmt, drückt er sich noch weiter nach oben, sodass er den hinteren Fuß schräg hinter das Tail setzten kann. Mit den Armen drückt er sich ab und der vordere Fuß folgt. Der hintere Fuß zeigt senkrecht Richtung Rails und der vordere Fuß leicht zur Nose, etwa 15 Grad.
Die Arme werden vom Board gelöst und der Oberkörper richtet sich weiter auf. Die Arme werden nach oben genommen und gehen, genauso wie der Blick in Fahrtrichtung. Wichtig ist Körperspannung und, dass die Knie gebeugt bleiben, um eine bessere Balance halten zu können und später Turns zu fahren.

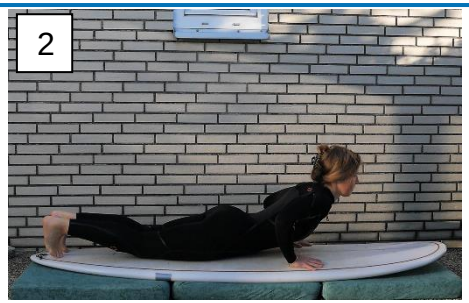
Pop Up ▶ 3

Der Pop Up unterscheidet sich vor allem durch die Geschwindigkeit von der Drei-Schritt-Technik. Seine Bewegung ist fließend und erfordert eine präzise Bewegungsabfolge.
Für den Pop Up paddelt der Surfer ebenfalls mit kräftigen Paddelzügen an und drückt sich leicht nach oben, gleitet kurz an. Sobald er merkt, dass die Welle ihn mitnimmt, drückt er sich nach oben und zieht durch seine Körperspannung explosiv beide Beine leicht versetzt nach vorne, damit der hintere Fuß, wie bei der Drei-Schritt-Technik, hinten am Tail ist und der vordere etwa in der Mitte des Boards. Der Köper wird aufgerichtet und die Knie bleiben gebeugt.

 BY-SA

Drei-Schritt-Technik

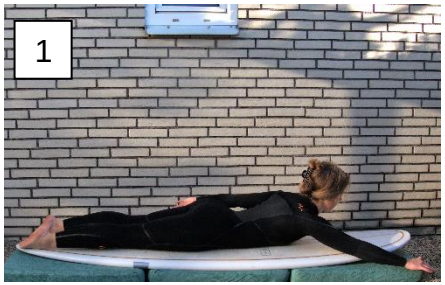
1

		
Lange kräftige Paddelzüge entlang am Board aus der völligen Streckung bis Richtung Füße.	Angleiten und schauen, ob die Welle einen mitnimmt. Zehen umstülpen und Oberkörper nach oben drücken.	Arme durchdrücken und Spannung im gesamten Körper halten.
Schwacher Fuß wird zuerst hinter dem Tail platziert.	Starken Fuß nachziehen und in der Mitte des Boards platzieren. Vorderer Fuß zeigt leicht nach vorne. Gewicht auf beide Füße verlagern und Oberkörper aufrichten.	Knie beugen, um Stabilität zu bewahren. Körperspannung. Arme und Blick gehen in Fahrtrichtung.

 BY-SA

Pop Up

2

	Kräftige Paddelzüge.		Arme auf Brusthöhe und Körpergewicht Richtung Hände verlagern.
	Explosiv die Beine nach vorne ziehen, Kraft geht aus dem Bauch heraus. Die Beine werden seitlich nach vorne platziert. Blick und in Fahrtrichtung.		Vorderer Fuß zeigt leicht nach vorne. Gewicht auf beide Füße verlagern und Oberkörper aufrichten. Knie beugen, um Stabilität zu bewahren. Körperspannung. Arme und Blick gehen in Fahrtrichtung.

Aufgabe 1

Entwickle zunächst ein Boardgefühl, indem du liegend mit einer Welle Richtung Strand fährst und den Oberkörper nach rechts und links neigst. Wie reagiert dein Surfboard?

Aufgabe 2

Übe die Drei-Schritt-Technik an Land und anschließend im Wasser, gebeugte Knie und Arme helfen dir das Gleichgewicht zu halten.

Aufgabe 3

Wenn du dich mit der Drei-Schritt-Technik sicher fühlst, kannst du den Pop Up an Land und mit zunehmender Sicherheit im Wasser üben. Achte beim Hochdrücken darauf, dass sich deine Hände nicht an den Rails festhalten, sondern vom Board abstützen.

 BY-SA

Fehlerbilder

3

	Beine zu weit durchgestreckt und Oberkörper zu gerade. Die Knie sollten gebeugt und der Körper leicht in Fahrtrichtung nach vorne gelehnt sein.	
	Füße viel zu dicht beieinander, Oberkörper zu aufrecht.	
	Hinterer Fuß zeigt Richtung Tail und nicht senkrecht zur Rail. Hinteres Knie ist nicht einwärts, sondern auswärts gedreht. Oberkörper zu steif, fehlende Flexibilität. Rumpf sollte stärker zur Nose geneigt sein. Gesäß ist zu weit unten.	
		Fußposition zu weit vorne beziehungsweise zu weit hinten. Knie nicht gebeugt, Oberkörper zu steif.
		Abdrücken und nicht festhalten.

BY-SA

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Seiten	Urheber
Alle	Amelie Thomas

Video

Nummer	Urheber
1-3	Amelie Thomas

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Amelie Thomas/ Lehramtsstudierende	Malis Minnich	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz

 BY-SA