



Windsurfing



1. Voraussetzung: Leistungsabzeichen Schwimmen

2. Kenne die Bedeutung der folgenden Begriffe:

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| a) Gegen den Wind | l) In |
| b) Rückhand | m) Schiften |
| c) Ausgangs-Startposition | n) Mastposition |
| d) Anfangs-Checkliste | o) Out |
| e) Boardkontrolle | p) Points of the clock |
| f) Boardmitte | q) Segeltrimmung |
| g) Mittellinie | r) Selbstrettung |
| h) Center plane | s) Scissor technique |
| i) Clew | t) Tack |
| j) vorwärts | u) Uphaul |
| k) Vorderhand | v) Orientierungspunkt |

3. Kenne die Namen der Teile des Surfbrettes und zeige, wie du dein eigenes Segel setzt.

4. Erkläre die Grundlagen der Segeltheorie.

5. Erkläre und zeige die Grundstartposition.

6. Erkläre und zeige die 4 Schritte beim Kreuzen.

7. Erkläre und zeige die 4 Schritte beim Segelanlegen.

8. Nenne die 7 Startsequenzen, die verwendet werden, um eine Surfbrett im Wasser zu bewegen.

9. Beantworte die folgenden Fragen in Bezug auf die Sicherheit:

- Welche Sicherheitsausrüstung sollte während des Surfens getragen werden?
- Warum ist es wichtig, den örtlichen Wetterbericht zu hören, bevor man surfen geht?
- Warum ist es bei den ersten Surfversuchen wichtig, in einem geschützten und geschlossenem Gebiet zu beginnen?
- Wie gehen die Handzeichen für „Alles in Ordnung“ und „Ich benötige Hilfe“?

10. Wie sollten Segel und Brett gepflegt werden, damit sie in gutem Zustand bleiben?

11. Segle erfolgreich zu einem sichtbaren Punkt, und kehre wieder zum Ausgangspunkt zurück.



P-F-Windsurfing