

# Windsurfing-Kiel Loop Challenge

## Fahrtechnik Handout „Frontloop“



1) Halbwindkurs, maximaler Speed, Segelhand ca. 2 Handbreit zurücksetzen, Trapez aushaken.



2) Kräftiger Absprung über mittelsteile Welle, Board leicht nach Lee dirigieren, per Segelsteuerung abfallen (Mast nach oben vorne schieben).



3) Klein machen, kompakte Körperhaltung, Körpergewicht über dem Board halten.



4) Rotation einleiten: Blick über hintere Schulter, vorderen Arm strecken, hintere Hand energisch zum Körper ziehen, Beine anwinkeln.



5) Segel dichthalten, Körper eingerollt lassen (Kompakte Körperhaltung).



6) Kompakte Körperhaltung beibehalten.



7) Kompakte Körperhaltung beibehalten, Blickkontakt zur Wasseroberfläche suchen.



8) Bei Blickkontakt mit Wasseroberfläche das Segel etwas auffieren, Rotation bremsen.



9) Zur Landung Beine leicht strecken, um Hecklung abzufedern, Segel dicht nehmen, Mast Richtung Bug schieben.

# Windsurfing-Kiel Loop Challenge

## Fahrtechnik Handout „Spinloop“



- 1) Tiefer Raumwindkurs, von hinten über Wellenrücken springen, Mastarm strecken, Segelhand energisch dicht holen, Beine anziehen, Blick über hintere Schulter.



- 2) Segel dichthalten, Körper eingerollt lassen (Kompakte Körperhaltung).



- 3) Kompakte Körperhaltung beibehalten.



- 4) Kompakte Körperhaltung beibehalten, Blickkontakt zur Wasseroberfläche suchen.



- 5) Kompakte Körperhaltung bis zur Landung beibehalten.



- 6) Bei Landung Beine leicht strecken, um Hecklandung abzufedern, Segel dicht nehmen, Mast Richtung Bug schieben.



- 7) Segel aufrichten, Mast mit vorderem Arm nach oben und Richtung Bug schieben, Wasserstart in den Fußschlaufen.