

# Ausbildungskonzept Wind- und Foilsurfen ASVZ



## Wind Basics

**Ziel:** Wind- und/oder Kitesurfen Einstieg bis Grundmanöver, Wenden, Halsen, Höhe halten

**Voraussetzungen:** SUP, Skaten, Gleichgewicht

**Inhalte/Aufbau:**

- Material und Funktionskunde
- Sicherheit und Regeln auf dem Wasser
- Grundkenntnisse und -fähigkeiten erlangen
- Basic Manöver, Gleiten

## Wing Basics

**Ziel:** WingSUPen und Fahrrichtungen steuern

**Voraussetzungen:** SUP, Windsurfen, Gleichgewicht

**Inhalte/Aufbau:**

- Material und Funktionskunde Wing/SUP
- Sicherheit und Regeln auf dem Wasser
- Paddeln liegend Upwind
- Wingsurfen Downwind
- Höhe halten, Richtungsänderungen



## Foil Basics

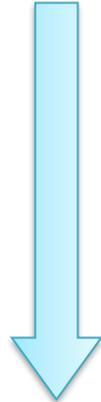
**Ziel:** Stehend stabile Position auf Foil, Pumpbewegungen, Richtungsänderungen, Wellenschub, Wakefoilen

**Voraussetzungen:** Windsurfen, Kitesurfen, Wakeboarden, Skaten, Gleichgewicht

**Lernumgebung:** Liftpark 2.0, Cablepark, Boot

**Inhalte/Aufbau:**

- Stabile Position auf und über dem Wasser an der Leine (unter Leinenzug)
- Anfahren mit Leine hin zu Antrieb via Pumpbewegungen (ohne Leine)
- Wellenschub nützen ohne Leine (Boot)
- Richtungsänderungen ohne und mit Wellenschub



## Wind-/KiteFoil

**Ziel:** WindFoilen, Fahrrichtungen lenken

**Voraussetzungen:** Windsurfen, Kitesurfen

**Inhalte/Aufbau:**

- Körperposition über dem Board
- Aus Verdränger-Fahrt ins Foil-Fleiten übergehen
- Höhe laufen, Wende und Halse
- Freestyle Manöver
- Race, Regatten



## PumpFoil

**Ziel:** Materialkenntnisse, Funktion Foil, Dockstarts, Pumpantrieb

**Voraussetzungen:** Surfen, Skaten, Gleichgewicht

**Inhalte/Aufbau:**

- Material- und Funktionskunde Foil
- Aufbau Foil
- Einführung Dockstarts
- Sehr viel Training!



## WingFoil

**Ziel:** WingFoilen, Fahrrichtungen lenken

**Voraussetzungen:** WingSUPen, Surfen, Skaten, Gleichgewicht

**Inhalte/Aufbau:**

- Anpumpen via Wing
- Höhe laufen, Wende und Halse
- Pumpen Antrieb via Foil
- Board-Volumen reduzieren
- Freestyle Manöver
- Race, Regatten