

SCA-Schulung

MH 2009

Der Schotstart

Das ist der Grundstart in jedem Surfunterricht.



Bringe das Material ins Wasser. Achte gleich darauf, dass Dein Segel in Lee vom Board liegt.

Steige aufs Board und paddle einige Meter vom Ufer weg.



Gehe nun so tief wie möglich in die Hocke.

Greife mit langen Armen soweit wie möglich die Aufholschot.

Richte Dich zuerst mit den Beinen auf. In den Oberschenkeln hast Du am meisten Kraft. Beim Aufrichten läuft das Wasser aus dem Segel und ist dann schon zu Hälfte oben.



Nun ziehe das Segel mit der Aufholschot zum Körper.

Lass das Segel mit dem Wind nach Lee auspendeln und achte penibel darauf, dass Dein Board im rechten Winkel zum Segel steht.

**Das nennt man:
die T-Grundstellung.**



Greife nun mit der Masthand, das ist die Hand auf der Bugseite vom Board, an den Mast

In der Segelebene das Rigg **zum Wind** ziehen, bis der Mast spürbar leicht wird und schwebt. Beim Ziehen dreht sich die hintere Hüfte immer zum Mast.

Durch die Hüftdrehung steht man automatisch in der richtigen Grundhaltung beim Fahren (vordere Zehenspitzen nach vorne).



Fasse mit der Segelhand an die Gabel und strecke gleichzeitig die Masthand nach vorn, Richtung Bug, aus.

Hole das Segel langsam und gefühlvoll dicht. Dann greift auch die Masthand an die Gabel.

Und los geht's.

Wird der Druck im Segel zu stark, dann sofort das Segel wieder öffnen und einen erneute Startversuch beginnen

Philipp Schreitmüller zeigt hier den perfekten Schotstart.