

SCA-Schulung

Trapezsurfen

MH 2009

Mit einem Trapez kannst Du viel Kraft sparen, denn Du kannst nun Dein Körpergewicht einsetzen. Dazu benötigst Du zwei Trapezampfen und ein Trapez.

Hüft- oder Sitztrapez?

Seit einigen Jahren spalteten sich die Anhänger von Sitz- und Hüfttrapezen. Da es die Sitztrapeze schon seit über 20 Jahren gibt, ist es heute natürlich viel cooler mit einem Hüfttrapez zu surfen. Egal ob es wirklich sinnvoll ist, denn wer von uns carvt schon in richtig großen Wellen umher oder nimmt an Slalomrennen teil.

Es gilt die Regel:

Freerider und Racer, also Normalsurfer, greifen zum Sitzgurt.

Das Hüfttrapez empfiehlt sich allen Waveridern, Freestylern und Surfern bei Slalomrennen.

Montage der Tampen:

Die Trapezampfen sollten so montiert sein, dass der Zug gleichmäßig auf beide Hände verteilt wird und das Segel ausbalanciert ist. Mach es gewissenhaft.



Bestimme den Segeldruckpunkt, indem Du sich mit beiden Händen an die Gabel fasst und dann langsam immer enger die Gabel greifst. Dabei sollte der Zug an beiden Händen **GLEICHMÄSSIG** verteilt sein.

Zum Schluss kannst Du das Segel mit einer Hand fast ohne Kraft halten.



Nun kannst Du von dieser Mitte, dem Segeldruckpunkt, aus die Trapezampenschlaufen rechts und links im gleichen Abstand festziehen.

Mit korrekt eingestellten Trapezampfen lässt sich das Segel ganz ausbalanciert fast ausschließlich über den Tampen halten.

Du wirst begeistert sein!!!

Auf den Fotos siehst Du Philipp Schreitmüller

Auf dem Wasser:

- Spürst Du mehr Zug auf der vorderen Hand, gehören die Tampen weiter nach vorne.
- Spürst Du mehr Zug auf der hinteren Hand, müssen die Tampen weiter nach hinten verschoben werden.

WICHTIG: Verändere die Tampenposition jeweils nur in ganz kleinen Schritten, da eine geringfügige Veränderung der Position schon einen deutlich spürbaren Unterschied ausmachen kann.

Setze die Trapezlampen bei überpowerten Bedingungen und größeren Segeln etwas weiter nach hinten.

Die Länge der Trapezlampen soll, vom Gabelbaum gemessen, ca. die Distanz vom Ellbogen bis zum Handgelenk betragen.

Nun übe zuerst an Land das Ein- und Aushängen.

Dabei geht der Tampen zum Trapez und nicht das Trapez zum Tampen.

Dazu das Segel mit Schwung zum Körper ziehen und etwas auf die Zehenspitzen gehen und sofort wieder tief gehen.

Nun vorsichtig nach hinten lehnen und leicht in die Hocke gehen. Den nun spürbaren Druck abfangen indem Du Dich mit dem Körper nach Luv, also dagegen lehnst.

Zum Aushängen das Segel zum Körper ziehen und einfach auf die Zehenspitzen stellen. Der Tampen fällt von selbst herunter.

Du solltest an Land solange üben bis Du Dich ohne hinzuschauen einhängen kannst. Auf dem Wasser führt der Blick beim Einhängen meist zu ungewollten Kursänderungen und Badeeinlagen.

Nun geht's aufs Wasser

Hänge Dich nach dem geglücktem Beachstart ein. Dein Körpergewicht soll über das Trapez den Segeldruck abfangen und auf den Mastfuß weiterleiten. Dabei wird das Board schneller und der Segeldruck lässt deutlich nach. Nur so wirst Du bei mehr Wind auch ins Gleiten kommen.

Hinweis von Segelherstellern:

Um das Rigg reaktionsschneller zu machen, können die Tampen enger gesetzt, also in einem Abstand von weniger als zwei Faustbreiten fixiert werden.

Breitere Tampen machen das Rigg stabiler.