



Videregående  
**WINDSURFING**



DANSK  
SEJLUNION



TORM



Videregående  
**WINDSURFING**



**DANSK  
SEJLUNION**

## **Videregående windsurfing**

Forfatter: Simon Bornhoft

Bogen er oversat fra engelsk af LanguageWire a/s og Henrik Tang Kristensen

Forord og dansk bearbejdelse: Henrik Tang, Dansk Sejlunion

Grafisk tilrettelæggelse: Tine Finsen Grafik

Tryk: TS Print

Forsidefotos: Bic Sport og Knud Mortensen

Engelsk titel: RYA Intermediate Windsurfing

Copyright: RYA 2008

All rights reserved. No part of this publication may be stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission in writing of the publishers. A CIP record of RYA Intermediate Windsurfing is available from the British Library.

Note: Selvom al fornuftig omhyggelighed er brugt i tilblivelsen af denne bog, fralægger udgiver og forfatter sig ethvert ansvar for brugen af metoder, produkter eller kontakter beskrevet i denne bog.

Gengivelse af indhold er ikke tilladt, medmindre der foreligger en skriftlig tilladelse fra Dansk Sejlunion.

© 2014 Dansk Sejlunion

1. udgave 1. oplag

ISBN: 978-87-88103-81-6

EAN 9788788103816

## Indhold

<b>Førord</b> .....	<b>5</b>
Videregående windsurfing .....	<b>7</b>
Udstyr på videregående niveau .....	<b>22</b>
Opstart og landing .....	<b>30</b>
Sådan bruger du trapezen .....	<b>36</b>
Opstart og tidlig planing .....	<b>41</b>
Fodstroppe .....	<b>43</b>
Fartkontrol .....	<b>46</b>
Styring og sejlads op mod vinden og stiksværd .....	<b>49</b>
Hurtig stagvending .....	<b>53</b>
At jibe .....	<b>57</b>
Sådan vælger du det rigtige bræt og rig .....	<b>64</b>
Tilrigning og justering .....	<b>70</b>
Sådan fungerer et sejl .....	<b>72</b>
Sikkerhed og selvhjælp .....	<b>74</b>
Sådan vælger du et sted til at windsurfe .....	<b>78</b>
Vind og vejr .....	<b>79</b>
Vigepligt .....	<b>82</b>
Hvad er så næste skridt? .....	<b>58</b>
Windsurferens ordbog .....	<b>84</b>
Stikordsregister .....	<b>88</b>



## Forord

“Videregående Windsurfing” er efterfølgeren til bogen “Grundlæggende Windsurfing”, og er den anden bog i en serie på tre instruktionsbøger om windsurfing fra begynder- til avanceret niveau.

Hvert kapitel i bogen giver dig større viden om f.eks. FastFwd-modellen og hvordan den kan hjælpe med at forbedre progressionen i windsurfing. Der er ligeledes forklaringer om udstyr, tilrigning og trim, sikkerhed, og hvordan du forbedrer din teknik.

“Videregående Windsurfing” er en oversættelse af RYA's (Royal Yacht Association) “Intermediate Windsurfing”.

“Videregående Windsurfing” henvender sig både til den enkelte sejler samt til klubber og instruktører.

“Videregående Windsurfing” er udgivet med støtte fra TORM-Fonden.

God fornøjelse!

Dansk Sejlunion



## Videregående windsurfing

Uanset hvilket niveau, man windsurfer på, skal man stå med hænder og fødder i skulderbredde.

I denne position kan man håndtere udstyret og forholdene. Faktisk gør erfarne sejlere ikke noget vildt anderledes end sejlere på videregående niveau. Men den erfarne sejler har en bedre evne til at identificere og bruge forskellige specifikke teknikker til at optimere deres windsurfing.

Man opnår bedst succes i sin windsurfing, hvis man har en forståelse for nogle kernefærdigheder. For at sejlere kan opnå fremskridt hurtigt og let, har RYA og Simon Bornhoft udviklet den såkaldte FastFwd-model.

FastFwd-modellen er specielt udviklet til at gøre windsurfere i stand til at lave nogle konkrete handlinger og mestre forskellige færdigheder, som virkelig virker.

I og med at færdighederne ikke er specielt knyttet til bestemte niveauer, understøtter de al læring gennem hele indlæringskurven fra grundlæggende til avanceret niveau.

Når du er kommet til det videregående niveau i windsurfing, skal du lægge din energi i at gøre fremskridt i de manøvrer, du allerede kan. Og det opnår du bedst ved en mere indgående viden og forståelse for nogle grundprincipper.

### Hvad kan Fastfwd-modellen bruges til?

- Klarlægger de mest betydningsfulde færdigheder inden for windsurfing.

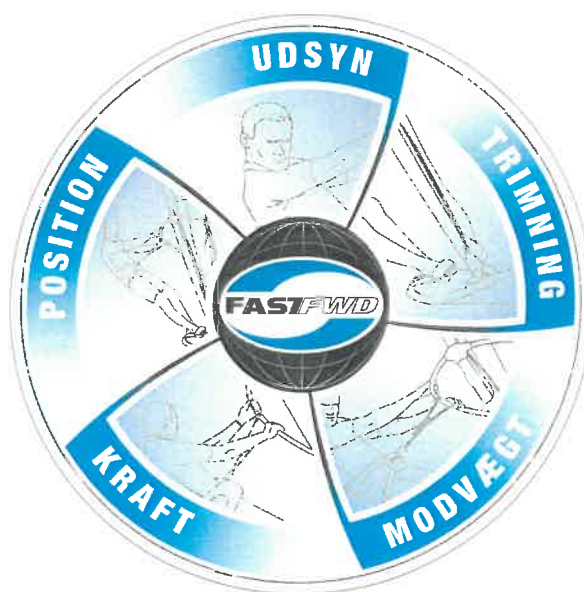
- Forenkler og udvikler væsentlige færdigheder, som bruges i forskellige manøvrer.
- Hvert element i FastFwd-modellen kan overføres til alle niveauer af sporten.

### Sådan bruges Fastfwd-modellen

FastFwd-modellen har fem grundlæggende elementer, som hver især har et meget specifikt formål.

Alt efter situationen kan man lægge et stærkt fokus på et specifikt element, men faktisk hænger de enkelte elementer sammen og understøtter den konkrete handling effektivt.

Når du går mere ind i FastFwd-modellen, vil du opleve, hvordan du kan arbejde med stort set alle manøvrer på alle niveauer, herunder opstart, styring, tidlig planing, brug af trapez, fodstropper, kontrol af fart samt stagvending og forskellige jibes.





### Vendinger

Når du vil vende – både stagvende eller jibe – er elementerne i FastFwd-modellen essentielle. Men i disse manøvrer skal man desuden fokusere på to kernefærdigheder, nemlig “vægtforskydning” og “rigrotation”.

“**Vægtforskydning**” – Foregår gennem en velkoordineret forskydning af hofter og fødder midt i vendingen.

“**Rigrotation**” – Rotationen af riggen i ikke-planende bomninger og planende jibes (bruges også i mere avancerede vendinger som “helicopter-tack” og andre avancerede manøvrer).

### Sådan bruges denne bog

Formålet med bogen “Videregående Windsurfing” er at hjælpe dig gennem de tidlige faser i sporten ved at fokusere på de vigtigste færdigheder og mål, som giver dig hurtige fremskridt.

Vi starter med at se på hvert enkelt element i FastFwd-modellen, så du kan se relevansen i forhold til de manøvrer du skal prøve kræfter med. Når du er på vandet, er det ofte mindre grundlæggende ting, der får det hele til at gå op i en højere enhed. Derfor er det en fordel at fremhæve de grundlæggende elementer og fokusere på dem!

For at give dig yderligere hjælp med på vejen, er der inkluderet nogle **Top Tips**, du bør fokusere på, ligesom der i bogen også er et “Trænerens hjørne”. “Top Tips” og “Trænerens hjørne” gentager eller præciserer forskellige detaljer, som bidrager til en hurtigere udvikling.

Sommetider hører du sikkert, at “windsurfing er nemt”!

Tja, hvis det var så nemt, ville vi alle være verdensmestre efter første sæson. Sandheden er, at windsurfing – ligesom de fleste andre sportsgrene – er indbegrebet af regnestykket: “Indsatsen afspejler belønningen”.

Alene at få at vide, hvad man skal gøre, er ikke nok. Som windsurfer skal man være indstillet på at øve og udvikle sine færdigheder. Selvom man begår “fejl”, skal man blive ved med at øve – gør man det, kan alle blive dygtige windsurfere!

Her er en kort liste med overvejelser, som – kombineret med fokus på den rette teknik – vil række langt i forhold til at forbedre din udvikling.

- Læg fokus på de simple elementer. Det virker nemlig som regel at fokusere på de grundlæggende principper i FastFwd-modellen!
  - Hvis tingene ikke fungerer, så prøv at husk tilbage på, hvad du gjorde, lige før du røg i vandet eller slap riggen. Arbejd dig derefter igennem FastFwd-modellen for at analysere problemet.
  - Fremhæv et element ad gangen – multitasking er ikke let ved høj fart.
  - Der vil altid være tidspunkter, hvor du bruger mange kræfter. Men hvis du er i en konstant kamp, så stop! Find gode råd ved kammeraterne, analysér din windsurfing og prøv igen.
  - Alle windsurfere vil helst plane. Men husk også at gå på vandet i let vind. Her har du super god mulighed for at øve dig på detaljer i forskellige manøvrer!
- Sidst men ikke mindst skal du huske at nyde tiden på vandet. Sug til dig af dine instruktørers og kammeraters erfaringer og vær stolt af at være en del af windsurfingens fantastiske univers!



## UDSYN hjælper med at holde din kurs

En grundlæggende regel er, at du bevæger dig i den retning, du kigger. Og derfor har UDSYN indvirkning på teknikken i alle aspekter af windsurfing. Derfor er UDSYN også i toppen af FastFwd-modellen. Det er så simpel en pointe, at mange ikke helt tror på vigtigheden af UDSYN.

Med UDSYN er det ganske enkelt et spørgsmål om, at du altid skal kigge i den retning, du vil.

UDSYN har en fantastisk indvirkning på din balance, stabilitet, og retning. UDSYN bidrager også til at gøre dine manøvrer mere flydende og dynamiske.

## TOP TIPS

- Så enkelt, men så vigtigt – kig i den retning du vil!
- Kig fremad – det får dig hurtigere i planing, gør det lettere at bruge trapez og gør din POSITION bedre. Det giver dig også mulighed for at aflæse vinden og vandet, bl.a. så du bliver mere opmærksom på ændringer af din kurs.
- Kig mod vindretningen – for at sejle eller dreje op mod vinden, når du sænker hastigheden eller forbereder dig på at stagvende.
- For glidende overgange og manøvrer – kig i den retning, du vil – især ved indgangen og udgangen af manøvren.

### Teknikker

Du vil se, hvordan UDSYN konstant bliver underbygget gennem denne bog, og her er nogle eksempler på, hvordan UDSYN har stor indflydelse på manøvrer.



#### Opstart og fart

Hagen op, og kig frem. Det medfører en god position og afslappet holdning.

Når du hægter dig i trapzen og går i fodstropperne, skal du kigge fremad – både før og efter du hægter dig i, og når du sætter fødderne i fodstropperne.



#### Jibe

Hvis du kigger ind i jiben ved indgangen og ud af jiben ved udgangen, forbedrer det din kontrol af riggen, timingen af, hvornår du slipper riggen, og det fører dig gennem jiben.



#### Op mod vinden

Hvis du drejer hovedet hen over den forreste skulder, hjælper det dig med at spotte vindstød og vindhuller, og det fører dig op mod vinden.

## Trænerens hjørne

Tag et par ture med stagvendinger eller jibes, hvor du kun fokuserer på at kigge fremad, og i den retning du vil.



### Stagvending

Det er afgørende for en god stagvending, at du kigger op mod vinden ved indgangen og derefter ud af stagvendingen.



### Tab af fokus

At "stirre på udstyret" reducerer øjeblikkeligt dine muligheder for succes – især når du er på vej ud af manøvrer eller vil bruge trapezen eller fodstropperne.

## TRIM holder brættet fladt på vandet

Det enkle princip for brættets TRIM er ligesom fundamentet på et hus, nemlig fladt og stabilt.

Uanset om du planer i kontrollerede forhold eller for fuld knald over hvide skumtoppe, bør dit bræt – uanset størrelse og form – ligge fladt på vandet. Du vil opdage, at din placering på brættet, din position og evne til at modsvare riggens kraft, placering og bevægelse hænger sammen med det enkle princip om at holde brættet plant på vandet.

At trimme brættet til at ligge fladt på vandet er vigtigt i forhold til opstart, brug af trapez, fodstropper og at have kontrol over farten..

I dette afsnit vil vi koncentrere os om, hvordan du placerer dine fødder og styrer kræfterne.



### TRIMME I FODSTROPPERNE

**For at fremme accelerationen** – tryk gennem tæerne.

**For at styre accelerationen** – læg vægten på hælene, mens du trækker tæerne tilbage for "låse siden" til luv.



### TRIMME UDE AF FODSTROPPERNE

**Forreste fod peger fremad** – for at skubbe brættet fremad og holde det fladt fra stævn til hæk.

**Bageste fod skal pege over mod den anden side af brættet** – for at holde det fladt nede i hele bredden, hvilket kontrollerer hældningen til siden.

**Lav fart** – fødderne flyttes frem og ind mod midten af brættet med et større pres på tærne.

**Højere fart** – fødderne flyttes bagud og ud mod kanten af brættet med større pres på hælen.

### Brug af TRIM til opstart og for at plane tidligt

Selvom du muligvis endnu ikke har oplevet alle de følgende situationer, er det vigtigt at forstå, hvorfor TRIM af brættet er en integreret del af din udvikling i windsurfing.

Du vil også opdage, at TRIM af brættet er en vigtig faktor for at opnå en bedre kontrol af fart. Når du går i fodstropperne, skal du altid sikre dig, at foden er ved siden af stroppen, og du skal undgå store bevægelser, som kan ændre brættets TRIM.

### Svært at komme i planing?

Hvis du flytter begge fødder frem og skubber gennem tærne, vil det forhindre hækken i at slæbe og hjælper accelerationen.



*Dine fødder skal ofte placeres længere fremme, end du tror - endda sommetider foran de forreste fodstropper.*



*Efterhånden som brættet accelererer, skal du flytte fødderne over mod luv side og tilbage med vægten på hælene for at styre accelerationen.*





## MARGINAL FART I PLANING

### Tab af fart?

I marginale planingsforhold kan du skubbe gennem tærne – især på med den forreste fod – for at tvinge brættet fladt. Dette gøres bedst, hvis du løfter og låser hofterne så du laver en “Lige 7 position” for at holde riggen lodret.

### Brættet synker

Det er meget almindeligt at lægge for meget vægt på den bageste fod, hvilket får hækken til at synke, forhindrer acceleration og mindsker kontrollen. Det er mindre tydeligt på større brætter (170L+), men det kan være et reelt problem i marginale planingsforhold og på mindre brætter.

## TOP TIPS

- I situationer, hvor du mister kontrollen over TRIM af brættet, kan du bøje det bageste ben for at trimme brættet fladt.

## FART I KRAFTIG VIND

### Tab af kontrol?

Hvis du oplever at miste kontrollen over brættet i kraftig vind – f.eks. hvis luv side af brættet bliver løftet ud af vandet – skal du trække tærne op og tilbage, især i den forreste fodstrop.



Når du trækker tærne op og tilbage og samtidig indtager en “Super 7-tryk ned position”, lægger du vægten over på hælene og forhindrer dermed luv side i at løfte sig. (se side 20).

Hvis du styrer for meget op mod vinden, kan det skyldes, at du slækker riggen for meget ud eller bøjer det forreste ben for meget.

## MODVÆGT skaber din ramme

Det bliver ofte sagt, at windsurfing handler om balance. Og alle, der har prøvet at falde af brættet, vil sikkert være enige i det. Men faktisk handler windsurfing i højere grad om konstant at have MODVÆGT og dermed skabe balance i udstyrets position, kræfter og bevægelse. Fokuserer man på sin MODVÆGT, bliver man automatisk bedre til at windsurfe.

I windsurfing er MODVÆGT et gennemgående og enkelt princip. Vi skal konstant skabe den rigtige MODVÆGT for at starte, komme tidligt i planing, bruge trapezen, styre brættet og kontrollere farten.

Du vil i dette næste afsnit se, hvordan MODVÆGT er en integreret del af at forbedre TRIM, KRAFT og POSITION.

MODVÆGT er også grundlæggende, når du går i fodstroppe, og helt essentielt for at lave gode stagvendinger, jibes og andre manøvrer.

Eksempler på MODVÆGT er, når du styrer i vindretningen, starter eller går i den forreste fodstrop. Når riggen lænes fremad, bevæger du kroppen bagud for at danne MODVÆGT.

Det samme princip gælder, når du styrer op mod vinden eller går i den bagerste fodstrop. Her læner du riggen bagud, samtidig med at kroppen lænes fremad for at danne MODVÆGT.



**Rig frem, kroppen tilbage**  
Sørg altid for at skabe MODVÆGT til riggens kraft og bevægelse.



**Afstand til riggen**  
I de fleste tilfælde skal du holde god afstand til riggen ved at strække din forreste arm.



**Op mod vinden og vindhuller - riggen tilbage og kroppen frem -**

Når du styrer op mod vinden, eller hvis vinden aftager, skal du hive riggen tilbage og læne kroppen frem.

## MODVÆGT i stagvendinger og jibes

Hvis du konstant er opmærksom på at skabe MODVÆGT til riggens position, kraft og bevægelse i vendinger, hjælper det til at skabe balance i din POSITION og dermed gøre dine vendinger bedre. Det gælder både stagvendinger og jibes.

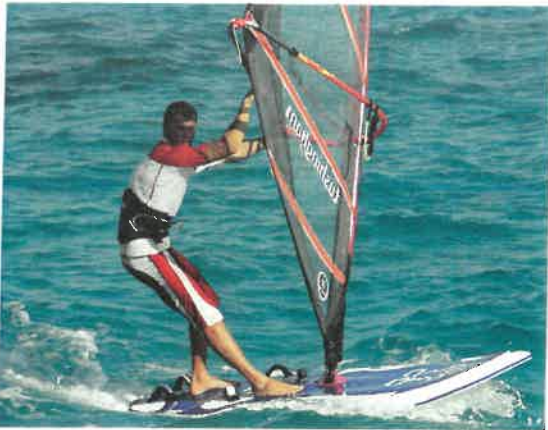


### Stagvending

**Indgang:** Riggen rykkes tilbage. Foden, hofterne og den forreste hånd flyttes frem.

**Midt i manøvreren:** Masten skal skubbes mod læ side, og du skal skabe MODVÆGT ved at bevæge kroppen mod luv.

**Udgang:** Masten skal skubbes frem, og du skal skabe MODVÆGT med kroppen ved at lave afstand til riggen.



**Jibe:** At jibe er den største 'test' af princippet om at danne MODVÆGT. Du skal hele tiden TRIMME brættet og justere riggens position, når brættet drejer. De følgende grundlæggende principper gælder uanset, om det er din første jibe nogensinde eller om det er en jibe, du planer ud af.

#### At tabe til riggen!

9 ud af 10 gange, når noget går galt, skyldes det mangel på MODVÆGT. Det kan skyldes, at du har masten for tæt til kroppen, eller at du læner kroppen samme vej som riggen.

## KRAFT kanaliserer riggens kræfter

At overføre riggens KRAFT til brættet opnås ved den simple handling at trække bommen ind, tilbage og ned.

Det er let at se det vigtige i at trække sejlet ind for at genere fart. Men det er også vigtigt samtidig at trække ned i bommen for at lægge tryk på mastefoden. Det hjælper på TRIM af brættet og det giver stabilitet mellem rig og krop. KRAFT er en

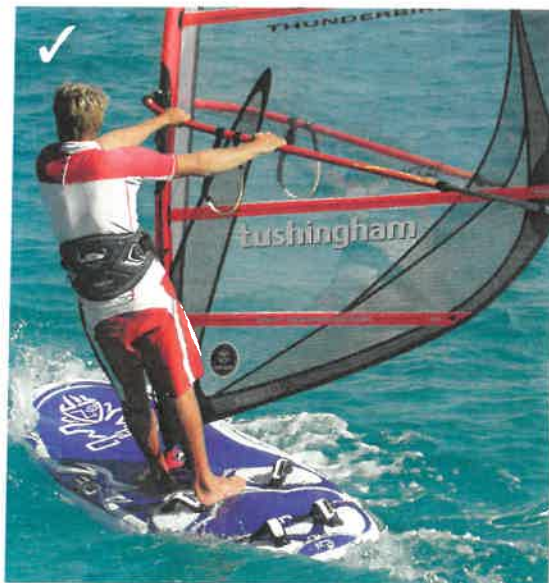


integreret del af opstart, tidlig planing, brug af trapez, at komme i fodstropperne og især at bevare kontrol af fart.

### Teknikker med KRAFT

Teknikken med at overføre riggens kræfter til brættet er ofte undervurderet. Men faktisk er KRAFT helt essentielt, selv når du windsurfer med lav fart.

Derfor henviser vi til KRAFT mange steder i bogen, så du kan sikre dig, at riggen altid bliver brugt til at tvinge brættet fremad.



### Sådan forbedrer du din teknik til at arbejde med riggen

Sørg for at din forreste arm er strakt, og at begge hænder og trapezlinjer er et godt stykke ude af bommen. Det giver mere løft!





*Uanset om du er i eller ude af trapezen  
Undgå altid at slække riggen for meget.*



*Sådan fremhæver du **KRAFT**  
Brug hele din kropsvægt til at hænge  
i bommen ved at sætte dig hårdt ned i  
trapezen.*



*I svag vind og før du hæfter i trapezen  
Brug kropsvægten til at trække bommen  
ind, tilbage og ned.*



*I kraftig vind  
Det er helt afgørende, at du fokuserer på  
at holde vægten nede gennem trapezlinen  
og lægger vægten ud fra brættet for at  
holde riggen skødet ind.*



### Jibe

*I ikke-planende forhold, strandstart eller i en bomning, hvor riggen ikke er trukket helt ind, skal du stadig fokusere på at kanalisere KRAFT ned i brættet for at have bedre kontrol med riggen og at TRIMME brættet.*



*Hvis du ofte oplever, at du mister kontrollen, stopper pludseligt eller har svært ved at holde fart og balance i udstyret, er det oftest fordi, du slækker for meget ud, står for oprejst, eller at dine trapezliner ikke er langt nok tilbage på bommen.*

## POSITION

### – Sådan bruger du din krop

At bruge elementerne UDSYN, TRIM, MODVÆGT og KRAFT hjælper dig med at gøre din windsurfing endnu bedre.

TRIM holder brættet fladt, MODVÆGT udstikker rammerne for succesen i alle manøvrer, og KRAFT sørger for at brættet sejler frem gennem den specifikke handling at trække bommen ind, tilbage og ned. POSITION forstærker og sammenfatter FastFwd-modellen, fordi dette element har stor betydning i forhold til, hvor effektivt, man kan udvikle sin teknik.



Det er ekstremt vigtigt, at du ikke sejler i en fastlåst stilling, når du windsurfer. Windsurfing er en dynamisk sport, hvor du hele tiden skal tilpasse din POSITION til ændringer i vinden, bølger og udstyret. Windsurfing handler ikke om overkropens styrke eller dine armkræfter!

Nøglen til at kontrollere riggen og brættet ligger i, hvordan du bruger din krop og kanalisere riggens kræfter ned i brættet med din overkrop, hofter, ben og fødder.

### Generelle råd

- Hav altid et afslappet greb på bommen med tommelfingrene parallelt med fingrene.
- Undgå at bøje arme og håndled. Undgå også at bøje for meget i taljen eller at stå for oprejst.
- Hvis du sørger for at dine arme altid er strakte, kan du lave både over- eller underhåndsgreb med din forreste hånd. Din bagerste hånd skal altid have overhåndsgreb.



### Teknikker

#### Hemmeligheden bag tallet 7!

Når du sejler med god kontrol over udstyret, skal du grundlæggende prøve at lave et "7-tal" med kroppen. Brug de første fire elementer i FastFwd-modellen til at lave et "7-tal". Dette kaldes en "Lige-7 position".

**UDSYN** – kig fremad over den forreste skulder.

**TRIM** – dit forreste ben skal være lige og pege fremad, mens dit bageste ben skal bøjes mere eller mindre afhængigt af forholdene.

**MODVÆGT** – stræk begge arme – især den forreste – for at holde skuldrene udenbords, så du danner MODVÆGT til riggen.

**KRAFT** – din bageste arm skal være omtrent en skulderbredde fra din forreste arm. Herved får du kroppen udenbords og det hjælper med at trække riggen ind ved hjælp af kropsvægten.

### Acceleration = "Lige 7" ude af trapez)

Når du sejler, kan du sommetider mærke, at kraften fra sejlet bliver mindre.

Når dette sker, skal du skifte til "Lige-7 position" for at holde fart i brættet og for at accelerere.

### TOP TIPS

- Hold dine hænder i skulderbredde. Hvis du ikke er i fodstropper, skal dine fødder også være i skulderbredde.
- Stræk kroppen og spænd i maven ved at løfte hofterne og 'låse' dem.
- Tryk gennem tærne for at TRIMME brættet fladt.



### "LIGE 7 POSITION" I TRAPEZ

#### Brug for acceleration?

Så snart du har hægtet dig i trapezen eller er gået i fodstropperne, skal du skifte til en "Lige 7 position". Det gælder også, hvis du vil sejle op mod vinden, eller hvis du



vil plane gennem et vindhul. Spænd overkroppen. Det at "forlænge" og låse overkroppen overfører kræfterne gennem kroppen mere effektivt. Hvis du hænger indenbords, når vinden løjer af, eller hvis brættet taber fart, virker det som en håndbremse i windsurfing.

### TOP TIPS

- Prøv at skubbe bommen væk i stedet for at hive med armene.



## Kontrollere acceleration – "Super 7 position"

Den anden POSITION kaldes "Super 7" og bruges i mere dynamiske situationer.

Den er specielt relevant i kraftig vind, fordi den styrker elementerne TRIM og KRAFT. Når brættet hopper hurtigt og ukontrolleret, skal du skifte til en "Super 7 position".

Når du står i "Super 7 position" skal det føles som om, at kroppen er flyttet ned og ud fra brættet, så du skubber og laver MODVÆGT med lige meget vægt på begge fødder.

Efterhånden som vinden øger, er du nødt til at TRIMME brættet fladt. Det kan du gøre ved at sænke hofterne, fordi du dermed lægger mere vægt i bommen og dermed ned gennem mastefoden.

Ved at lægge vægt på hælene, låser du luvkanten af brættet, når det accellererer. Det gør det lettere for dig at have kontrol i forhold til at hægte dig i trapezen, gå i fodstropperne eller at holde kontrol over hurtig planing.





### Kontrol af fart

Når du er i fodstroppe og trapez, forstærker du automatisk "Super 7 positionen". Kropsvægten trækker ned og ud i riggen, dit bageste ben bøjer, og dit forreste ben strækkes. Automatisk lægger du vægt på hælene og dermed TRIMMER du brættet fladt.



### "Super 7 position" - tryk ned og skub

Sommetider har du brug for at presse med tærne i stedet for at lægge vægt på hælene. Det kan enten være for at give ekstra acceleration til tidlig planing, for at presse brættet i vindretningen, når du lægger an til en jibe, eller for at komme godt ud af en stagvending.

### TOP TIPS

- Hav lidt større afstand mellem hænderne end skulderbredde. Det samme gælder fødderne, hvis du ikke er i fodstroppe.
- Stræk det forreste ben for at skubbe hofterne længere væk fra brættet.
- Sænk hofterne ned ved at bøje det bageste ben.
- Læg vægt på hælene for at holde luvsiden nede, og træk op med tærne, især i den forreste strop.
- Krum overkroppen lidt for at forstærke trykket ned i brættet.

### Trænerens hjørne

#### Hvorfor modsvarer riggen ikke MODVÆGT, når eleven læner sig tilbage?

Det kan skyldes et for lille sejl efter forholdene (især vindstyrke), at armene bøjes for meget, eller at der ikke trækkes ind med den bageste hånd for at fastholde kraften i sejlet.

#### Hvorfor har eleven ikke kontrol over farten?

Det kan let ske, at man trækker for meget i bommen med begge arme. Få din elev til at holde riggen stille, slappe af i skuldrene, og få krosvægten bagover og ud i trapezen.

#### Hvorfor hopper brættet ud af vandet?

Det kan skyldes, at det bageste ben er strukket for meget, at der ikke bliver lagt nok vægt i trapezen, eller at din elev trækker op i tærne i den forreste fodstrop. Det kan også skyldes en for stor finne til forholdene.



**Indledning til jibe**

For at dreje brættet væk fra vinden før og efter du hæfter dig ud af trapezen, skal du læne dig ned i en "Super 7 position", hvor du trykker ned og skubber brættet ved at strække det forreste ben.



**Afslutning af jibe**

Lige inden og efter rotationen af riggen trimmer "Super 7 positionen" brættet fladt, så der bliver fremdrift. Det hjælper også med til, at bommen bliver trukket ned.



## Udstyr på videregående niveau

Det går relativt hurtigt at komme videre fra begynderfasen, når man øver sig jævnligt.

For en windsurfer på mellemniveau er det vigtigt at forstå, hvordan dit udstyr fungerer, og hvordan du passer på det – både på land og på vand.

Det er vigtigt for dig, at du har det rigtige udstyr, når du skal videre i sporten. Din instruktør kan hjælpe dig med vejledning, så du undgår at bruge en masse penge på noget, som ikke passer til dit niveau.

I dette kapitel kan du læse om de ting, du har brug for, og også lære mere om, hvad de forskellige ting hedder.

### Våddragter

Du kender sikkert allerede til våddragter. En våddragt er lavet af neopren i forskellige tykkelser, typer og farver. De er designet til at isolere varmen til kroppen, ved at kroppen opvarmer et tyndt lag vand, som lægger sig mellem dragten og kroppen.

En god våddragt skal være behagelig at have på. Du skal kunne bevæge og bøje dig i den, og der skal være plads rundt om halsen. Du skal sørge for, at dragten har en tilpas tykkelse i forhold til luft- og vandtemperatur.



## Andet udstyr

### Trapez

Der er to overordnede former for trapezer; "sidde-trapez" eller "hofte-trapez".



### Sidde-trapez

Sidde- eller slalom-trapez sidder rundt om hofterne og ryggen og har stropper, som går ned mellem benene. I og med, at trapezkrogen sidder lavt, får du lettere en POSITION, hvor du kan kanalisere riggens KRAFT ned i brættet. En sidde- eller slalom-trapez vælges ofte til freeride med store sejl eller til windsurfing i høj fart som f.eks. race.



### Hofte-trapez

En hofte-trapez sidder højt i forhold til en sidde- eller slalom-trapez. Trapez-krogen bør sidde omtrent ved navlen.

En hofte-trapez er behagelig for ryggen og nem at hægte sig i. Sørg for, at den passer godt, så den ikke glider op, når du surfer.

### Trapez-liner

Du kan købe fastgjorte eller justerbare trapez-liner. Vi har lavet en indstillingsvejledning i trapez-afsnittet (side 36). For en førstegangs-køber er justerbare liner de mest egnede, indtil du har en foretrukken fast længde.



### Svømmeveste

Når du windsurfer, er det vigtigt at bære svømmevest.

### Andre udstyrsdele

Neopren-sko/støvler, handsker, hætte og undervest.

### Forsikring

Vær altid i besiddelse af en ansvarsforsikring i tilfælde af sammenstød med en anden windsurfer, andre udøvere på vandet eller badende.

### TOP TIPS

- Køb ikke trapezen for stor.
- Vælg et enkelt og godt stramningssystem.
- Trapez-krogen bør kunne strammes tæt ind til kroppen – uden nogen bevægelse.



## Bræt, rig og andet udstyr på videregående niveau



### Brættet på videregående niveau

- Lavere i volumen
- Lidt kortere og smallere
- Har monteret fodstropper
- Mere følsom over for fod- og vægtplacering.

### Riggen på videregående niveau

- Sejl fås i et bredere udvalg af størrelser
- Større antal sejlpinde
- En mere aerodynamisk form giver en mere stabil og "følsom" sejlads.

**Øvrigt udstyr**

- Trapez-liner monteres på begge sider af bommen
- Man sejler med trapez, fordi det giver mulighed for at sejle hurtigere med bedre kontrol.

En kombination af alt det ovenstående giver mere kraft, hvilket giver mulighed for at sejle hurtigere.

**Sådan bærer du bræt og rig**

Det er vigtigt, at du kan få dit udstyr til og fra vandet på en sikker måde, uden at bruge for mange kræfter. Hvis der er et problem, betyder det som regel, at du gør noget forkert. Prøv at få bræt og rig til at svæve i vinden, så det bærer sig selv. Brugger du den rigtige teknik, kan du bære selv de helt store sejl og brætter.

Når du bærer brættet med vinden, skal

du placere dig mellem bræt og rig. Hold med den ene hånd ca. 30-40 cm inde på bommen og tag fat i den forreste fodstrop i luv side med den anden hånd.

Hvis du bærer bræt og rig hver for sig, skal du altid bære riggen, så masten peger på tværs af vinden.

**Bræt og rig på stranden**

Læg altid brættet, så riggen ligger i vindretningen langs brættet. Det er en sikker position.



## Styr på tingene

Før du tager på vandet, skal du altid tjekke dit udstyr. God forberedelse kan gøre en kæmpe forskel for en god oplevelse, sikkerhed og teknik.

- Husk på sikkerheden
- Tjek forholdene
- Tjek dit udstyr
- Er du selv klar?

### Når du rigger til, skal du tjekke, at:

- Skruen til finnen er strammet.
- Bommen er fastgjort ordentligt, ophal og bomudhal etc. er sikrede.
- Powerjoint'et/universalledet på din mastefod må ikke have rifter og revner.
- Mastefod, masteforlænger og ophalersnor er korrekt samlet.
- Fodstroppe er strammet til og ikke snoede.
- Trapezlinerne må ikke være snoede.
- Bræt og rig har en passende størrelse efter forholdene og dine evner.

## Udstyrsguide

### Størrelse på finne

For surfere på videregående niveau – i planing eller ikke planing. Vælg en finne, så du kan holde højde – dog ikke for stor, så du mister kontrollen.

### Freeride-brætter 110-200 Ltr.

Gang din sejlstørrelse med 5, og tilføj 4 = cirka finne-størrelse i cm.

(fx  $7 \text{ m}^2 \times 5 + 4 = 39 \text{ cm. finne}$ )

### Freeride-brætter under 110 Ltr.

Gang din sejlstørrelse med 5, og tilføj 2 = cirka finne-størrelse i cm.

(fx  $5 \text{ m}^2 \times 5 + 2 = 27 \text{ cm. finne}$ )

### FORØG finne-størrelsen med mellem 1-4 cm, hvis du oplever noget af følgende:

- Du føler, du har for lidt power, svært ved at plane eller svært ved at holde højde
- Du bruger et bræt med en hæk, der er bredere end 40 cm (tilføj da 4 cm).
- Hvis brættet spinouter.
- Du vejer over 85 kg.
- For meget store rigge ( $9 \text{ m}^2 +$ ) eller på bræt, som har en bredde på over 75 cm, kan du øge finne-størrelsen med op til 10 cm.

### FORMINDSK finne-størrelsen med mellem 1-4 cm, hvis du oplever noget af følgende:

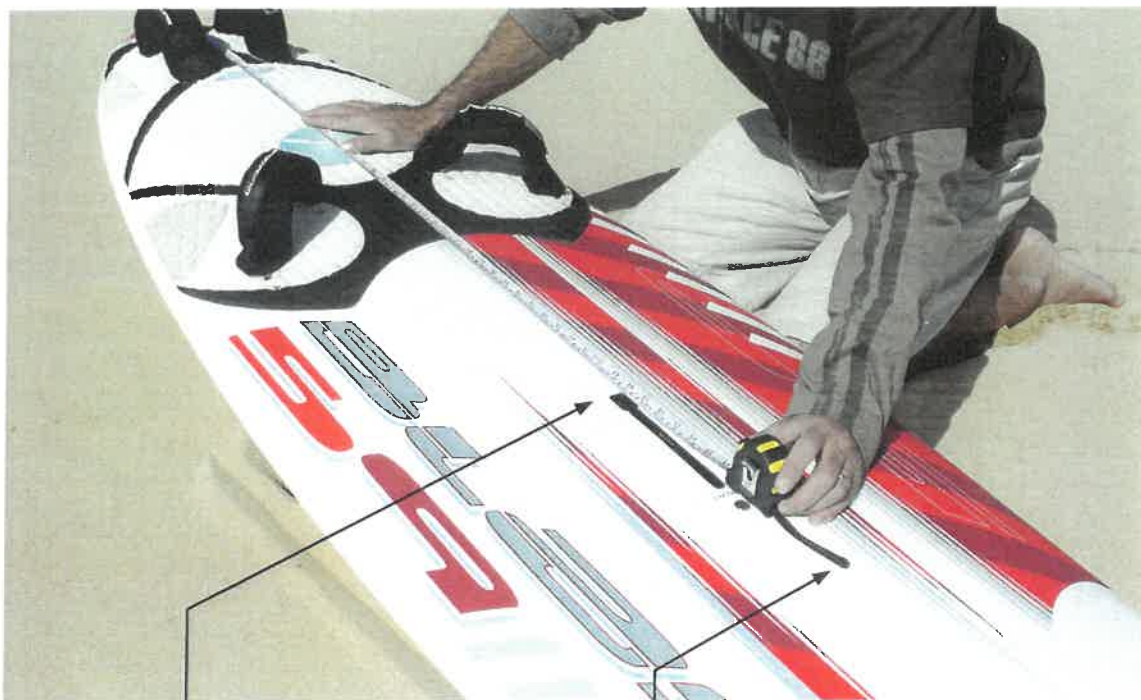
- Du føler dig "overpowered".
- Kanten og/eller stævnen i luv side løfter sig hele tiden.
- Du vejer under 70 kg.

**Mastefod**

Indstil mastefoden, så at brættet bliver TRIMMET fladt ned. Disse mål er taget

fra yderspidsen af hækken til midten af mastefoden og passer til de fleste moderne brætter.

Freeride-brætter	115-220 L	mastefod-interval 130-145 cm	gennemsnitsposition – 135 cm fra hækken
Freeride-brætter	95-115 L	mastefod-interval 125-135 cm	gennemsnitsposition – 130 cm fra hækken



*Flyt mastefoden tilbage (normalt 1-5 cm fra gennemsnitsindstillingen), hvis stævnen graver sig gennem småbølger, eller hvis brættet føles "sløvt".*

*Flyt mastefoden frem (normalt 1-5 cm fra gennemsnitsindstillingen), hvis hækken synker, brættet hopper ud af vandet, hele tiden drejer op i vinden, eller hvis du bruger en rig på over 7 m<sup>2</sup>.*

**Bomhøjde**

Forskellige sejls bomudskæring varierer, og det er en dårlig fremgangsmåde at holde riggen op på stranden for at indstille korrekt højde, inden man tager på vandet. Den bedste metode til at finde den rigtige bomhøjde er at bruge hækken som reference.

To håndsbreder fra hækken af brættet dækker mere eller mindre hele spændet af surfer-højder og vil give en omtrentlig skulderhøjde-indstilling for bommen. Det gælder selvfølgelig, at jo højere du er, desto højere skal bommen være.

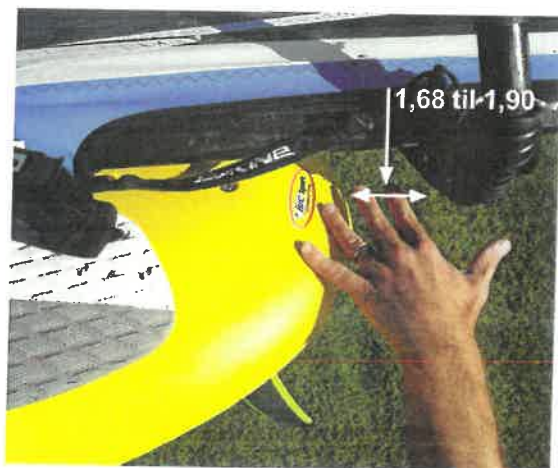
### Lav bom

En lav bom medfører, at trækket fra trapez-linen er for vandret. Dette tvinger brættet til siden og vil ødelægge din teknik. Linerne skal sættes, så de trækker ned i bommen.



I ikke planende forhold, bør bommen være i skulderhøjde – plus/minus et par cm.

Surfere med en højde på 1,55-1,73 m skal have undersiden af bommen inden for 2-8 cm af hækken.



Surfere med en højde på 1,73-1,90 m skal have bommens underside op til 6-12 cm forbi hækken. Hvis det er de første forsøg

på at komme i fodstropperne, skal du ikke hænge for langt ud fra brættet. Samtidigt skal du sænke bommen, fordi du sejler i en position, der er længere fremme eller tættere på centerlinjen. Husk, at denne position kun er beregnet til de første trin.



På brede (65 cm+) freeride-brætter, skal bommen sættes endnu højere (tilføj 3-6 cm), fordi du er nødt til flytte endnu længere væk fra centerlinjen for at komme i fodstropperne.

Dette vil føles meget højt, indtil du er kommet længere udenbords og tættere på stropperne. Hvis du rejser riggen på stranden, bør bommen være lige omkring hagehøjde til planende sejlads.

### Brug af sværd

I meget let vind giver sværdet ekstra greb og hjælper dig med til at kunne sejle tættere til vinden.

I let vind er det bedst at holde sværdet nede på alle kurser. Det giver øget stabilitet og øget sidemodstand.

Efterhånden som vinden øger, og brættet begynder at plane, skal brættet trimmes fladt ned for at holde stabiliteten. Derfor skal sværdet løftes op.



Hvis du beholder sværdet nede i planing, vil brættet løfte sig ud af vandet i luv side. Derved vil brættet også skære op i vinden og samlet mistes stabiliteten.

I planing med sværdet oppe, er det brættets kanter og finnen, der giver retningsstabilitet. Derfor er det vigtigt, at finnen har den rigtige størrelse.

### TOP TIPS

- Med sværdet nede kan du presse med strakte ben og tæerne for at få brættet til at tippe over til læ, hvilket giver ekstra greb på siden. I let vind kan det betyde,

at tæerne skal placeres over midterlinjen på læsiden af brættet. I kraftigere vind flyttes begge fødder over mod luvsiden for at kontrollere brættets krængning.

- I planingsforhold er det lettere at sejle halv vind eller agten for tværs, hvis sværdet er trukket op.
- Når det drejer sig om jibes, skal du altid trække sværdet op, medmindre du forsøger en letvindsbomning.

## Opstart og landing

### Strandstart-teknik

Her er de nøglefærdigheder, som hurtigt hjælper dig til en strandstart. Efterhånden som dine evner bliver bedre, skal du prøve at gå længere ud i vandet og strandstarte på dybere og dybere vand.



### Riggen ud af vandet

Gør det til en vane at trække masten mod luvsiden, når du hæver riggen over hovedet. Hvis du prøver at løfte eller skubbe masten lige op over hovedet, har enden af bommen en tendens til at blive "trukket" ned i vandet.



### Drej riggen

For at skabe løft i riggen skal den forreste arm skubbes op og frem, efterhånden som den bageste hånd trækker bommen ind over dit hoved. Det føles som at dreje et gigantisk cykelstyr over dit hoved. Bevægelsen genererer et løft. Desto mindre vind, der er, desto mere skal du betone bevægelsen.

Det er af afgørende betydning at bøje det bageste ben og "rulle" hovedet indenbords under bommen og ind mod maste-foden

ved både strandstarter og senere hen vandstarter. Du skal først træde op på brættet med den forreste fod, når du laver bevægelsen med arme og hoved.





## Kontrol før strandstart



### *Styr med vinden*

*For at styre i vindretningen og øge kraften skal du flytte mastetoppen fremad mod stævnen ved at skubbe ned med den forreste hånd (a) og trække ind og op med den bageste hånd (b).*



### *Styr op mod vinden*

*For at styre op i vinden og mindske kraft, skal du trække toppen af masten ned mod hækken ved at trække ind med den forreste hånd og skubbe ud med den bageste hånd.*

## TOP TIPS

- Læg hælen på din bageste fod mellem fodstropperne. Din fod skal pege lidt frem på brættet. Stræk din forreste arm, så der er balance i riggen, og så du undgår at "klamre" dig til bommen.
- Lad det forreste ben blive i vandet, så længe du kan, for at sikre stabilitet.
- Undgå at løfte hofterne og det forreste ben op for tidligt.
- Løft aldrig hovedet over bommen, før brættet er i bevægelse.
- Hvis man ikke bøjer det bageste ben, synker hækken, og brættet har en tendens til at dreje op i vinden, og desuden bliver det meget sværere at komme op på brættet under bommen. Hvis man kommer op med hovedet over bommen, bliver man enten kastet fremad i kraftig vind, eller også falder man tilbage i vandet i svag vind.

## Strandstart-sekvens



*Med brættet pegende lidt mere op imod vinden end halvvind skal du hæve sejlet over dit hoved.*



*Sæt den bageste fod op på brættet, bøj det bageste knæ for at trimme brættet fladt, og træk hækken mod dig.*



*Brug en rig-drejning, hvor du skyder riggen frem ved at strække den forreste arm og trække ind og op med den bageste hånd over hovedet. Rul derefter dit hoved ned og hen mod mastefoden under bommen, efterhånden som riggen bevæger sig op og frem.*



*Justér igen, og sejl af sted.*

### Trænerens hjørne

#### Hvorfor bliver jeg trukket hen over stævnen på brættet?

Det skyldes som regel, at brættet peger for langt væk fra vinden.

Det kan også skyldes, at det bageste ben er for udstrakt.

#### Hvorfor falder jeg tilbage i vandet?

Ofte fordi du bøjer begge arme, trækker riggen mod dig og ikke "ruller" hovedet frem under bommen.

#### Hvorfor bliver jeg ved med at styre op i vinden og/eller falde af hækken?

Du starter måske for meget op mod vinden. Vær lidt mere aggressiv, når du flytter riggen frem, og sørg for, at den bageste fod/ben ikke er for langt tilbage eller for strakt.

#### Vandstarter

Hvis du bliver ved med at udvikle dine strandstart-færdigheder, vil det ikke vare længe, før du kan strandstarte på dybere og dybere vand. Til sidst kan du faktisk vandstarte.

## Landing

Sejl op mod vinden for at reducere hastig-

heden, træk ned i bommen, og stig af til luv med den forreste fod først.



## Ophaling

Somme tider kan du ikke strandstarte, eller også ligger riggen perfekt til en ophaling. For at forbedre stabiliteten skal du starte



med spidsen pegende lidt op mod vinden og/eller bølgerne. Når riggen bliver trukket frem, vil det være nemmere for dig at hive sejlet ind.

### TOP TIPS

– I stærkere vind eller ophal på brætter med lav volumen

- Drej brættet 15-25 grader op mod vinden i forhold til halvvind.

## Sådan bruger du trapezen

At bruge kropsvægten i stedet for armkræfter er målet for alle windsurfere.

### Placering af trapez-liner

Det er umuligt at sige præcist, hvor på bommen trapez-linerne skal være. Finjustering på vandet er vigtigt med henblik på de endelige justeringer. Bed din instruktør om at prøve dit udstyr for at sikre, at linerne er korrekt monteret. Yderligere er der to hurtige vejledninger, som hjælper dig med at få en rimeligt god montering af trapez-linerne, før du tager ud på vandet. Husk at du kan finjustere på vandet, når du holder korte pauser på lavt vand.

#### Hånd-reglen

En enkel guide for sejl mellem 5-7 m<sup>2</sup> i lette til marginale forhold. Match antallet af knyttede hænder med sejlstørrelsen, og tæl ned fra forenden af bommen: her skal den forreste del af trapez-linen bør anbringes. F.eks 5 m<sup>2</sup> rig = tæl fem hænder ned

fra forenden af bommen. Dette er kun en vejledning.

#### Tredjedels-reglen

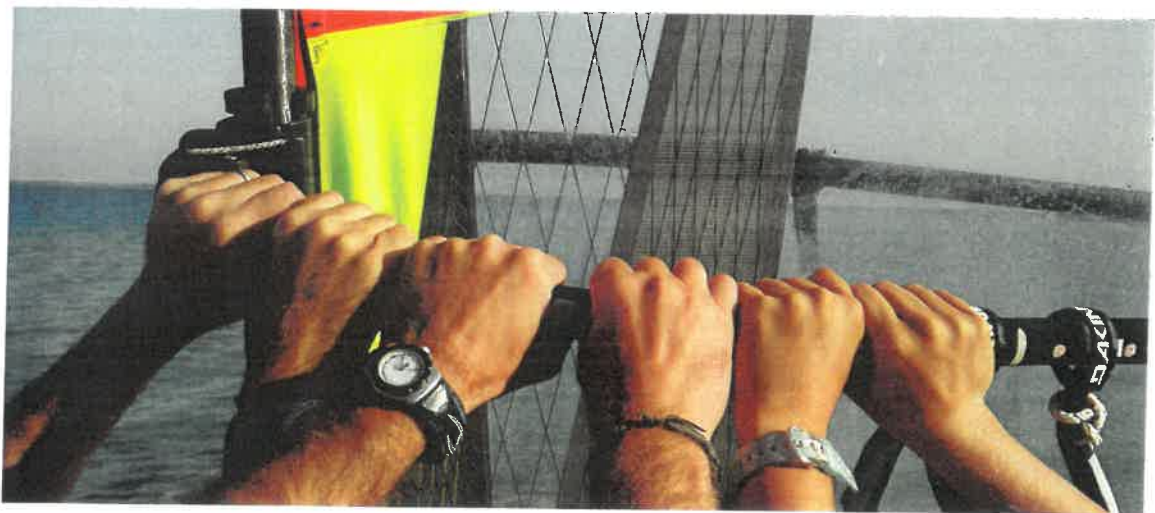
Kør et målebånd fra den bageste ende af bommen til midten af masten. Anbring den bageste del af trapez-linerne en tredjedel af afstanden nede på bommen. Du vil opnå en god sejlposition og en veljusteret rig til forhold, hvor der er meget power i sejlet.

### Afstand og længde på trapez-liner

Målet er at skabe god afstand mellem bommen og overkroppen, fordi det forbedrer din MODVÆGT og kropsposition.

#### Teknikker

Det er vigtigt, at du har nogle basale færdigheder, når du skal til at sejle med trapez. Det er en fordel, hvis du bruger de fem grundelementer i FastFwd-modellen, før du begynder at sejle med trapez.



## Planing med trapez

### UDSYN og TRIM

Brug UDSYN og færdigheder til at styre brættet, så du sejler lidt tættere til vinden end halvvind.

Dette vil få riggen og trapez-linen til at være tættere til kroppen. Dermed bliver det lettere for dig at hægte i trapezen, og det vil hjælpe dig med at kontrollere farten, så du undgår slyngsturt.



*Fastgør trapez-linerne ca. en håndsbredde fra hinanden.*



*Albue til håndled er som regel en god længde til sidde-trapez.*



*Albue til midten af håndfladen er som regel en god længde til hofte-trapez.*



*Hav en god POSITION, og sørg for at TRIMME brættet fladt ved at strække det forreste ben og bøje det bageste ben.*



*Med den forreste arm strakt, skal du gå i Super 7-position og trække ind, tilbage og ned i bommen.*



*Træk trapez-linen mod dig. I hård vind skal du trække godt igennem.*

## Hægte i trapezen



*Sådan hæfter du dig i: brug et kort træk/ryk i bommen for svinge linen mod dig, mens du samtidigt løfter hofterne. Du kan kortvarigt kigge på linerne eller ændre position, men prøv at bevare UDSYN ved at se fremad igen så hurtigt som muligt.*



*Slap af i armene, når du er hæftet i, hold riggen stille, og læn dig ned i trapezen for at holde tryk nedad i linerne. Dette giver dig en god POSITION med kroppen.*

## Trænerens hjørne

### Justering af trapez-liner på vandet

- Anbring begge hænder på toppen af linerne, mens du sejler komfortabelt i trapezen med riggen trukket ind og korrekt trimmet.
- Hvis den forreste arm mærker et større træk fra riggen end den bageste – flyt da begge linemonteringerne frem.
- Hvis den bageste arm mærker et større træk fra riggen end den forreste – flyt begge linemonteringerne tilbage. Fortsæt med at foretage disse små justeringer, indtil begge arme mærker det samme og komfortable træk fra riggen.



#### Trapez-linerne er for langt tilbage, hvis:

- Hvis der konstant er træk på den forreste hånd.
- Trapez-linen bliver vinklet fremad, når der trækkes ind.



#### Trapez-linerne er for langt fremme, hvis:

- Der er konstant træk på den bageste hånd.
- Trapez-linen bliver vinklet bagud, når der trækkes ind.



## Trænerens hjørne

### Hvorfor kan jeg ikke komme tæt på trapez-linen?

Det skyldes, at du sejler for meget med vinden og har slækket for meget ud. Sejl op mod vinden, og træk riggen ind.

### Hvorfor bliver jeg ved med at styre op mod vinden?

Skyldes som regel, at du lægger for meget vægt på den bageste fod, trækker riggen for meget ind eller bøjer begge arme for meget.

### Hvorfor bliver jeg trukket fremover af riggen?

Du surfer på en kurs for meget med vinden, når du hægter dig i, eller også lægger du ikke nok vægt i en nedadrettet bevægelse i trapezen. Stå ikke for oprejst.

### Hvorfor falder jeg over i luvsiden?

Muligvis trækker du for meget med den forreste arm og slækker ud med den bageste hånd, bøjer begge ben i stedet for blot det bageste eller læner dig for meget tilbage.

## TOP TIPS

- I svag vind skal du holde en Lige-7 position, efter du har hægtet dig i trapezen.
- I hård vind skal du gå i Super-7 position, trykke ned i brættet for at tilføre KRAFT og derved kan styre accelerationen.
- Hvis du er overpowered, skal du styre tættere til vinden (op mod vinden) for lettere at hægte dig i trapezen. Herved undgår du "slyngsturt".
- Når du først er hægtet i trapezen – så brug den – fokusér på hofterne, ikke på hænderne.

## Opstart og tidlig planing

Alle surfere vil gerne komme hurtigt i planing. Hvis du taber fart eller kontrol, når du hægter dig i trapezen, eller hvis det går for langsomt med at komme i planing, kan nogle af disse punkter gøre en stor forskel.

### Teknikker



*Før du overhovedet prøver at komme i gang, skal du kigge fremad og styre op mod vinden. Det vil hjælpe dig med at trække riggen ind. Du skal også flytte fødderne fremad.*



*Når du har en god POSTITON, skal du gøre klar til at komme ned i Super-7 position og skubbe fra med fødderne. Afhængigt af forholdene, skal du fortsætte med at følge trim-vejledningen for let eller hård vind.*



### **Trim i let vind**

*For at komme hurtigere i planing i lette eller marginale vindforhold, skal du styre brættet mellem 5-15 grader i vindretningen i forhold til en halvvind. Hemmeligheden er at holde begge fødder fremad og skubbe gennem tæerne med den forreste fod.*



### **Trim i hård vind**

*I hård vind skal du styre lidt op mod vinden, 5-15 grader over en halvvind. Det vil hjælpe med at kontrollere accelerationen og gøre det lettere at hægte i trapezen. I høj fart eller på brede brætter med stor volumen kan den bageste fod flyttes så langt tilbage som til de bageste fodstroppe.*

*Pas på at hækken ikke synker, når du træder tilbage på brættet!*

## TRIM/MODVÆGT/ KRAFT og POSITION

Nu er det tid til at fokusere på det fysiske. Du skal lægge meget vægt på Super-7 positionen, hvor du trykker ned og skubber brættet, mens du holder riggen fremad.

Dette hjælper med at TRIMME brættet og giver en dynamisk POSITION, hvor du kan skubbe frem med det forreste ben strakt. Samtidig kan det være nødvendigt at bøje det bageste ben ca. 90 grader. Det skal føles som om, at du 'falder' bagover med fødderne foran dig.



Med riggen fremme og fuld af power skal du sænke hofterne og bøje den bageste arm for at kunne hive ind, tilbage og ned i bommen for tvinge brættet fladt og for at trække riggen ind og føre trapez-linen mere til luv, før du hægter dig i.

### Trænerens hjørne



#### Hvordan kontrollerer jeg overdreven hastighed?

Styr mere op i vinden, flyt dig bagud og "udenbords", mens du går i Super-7 position, hvor du lægger tryk på brættet. Dette gælder både før og efter, du hægter dig i trapezen eller går i fodstropper.



#### Hvorfor taber jeg fart, holder op med at plane eller mister kontrollen, før jeg hægter mig i trapezen?

Hvis du står op og/eller slækker ud, går alle riggens kræfter ned gennem fødderne, og brættet går i stå. Du kan også blive trukket frem af riggen.

## Fodstropper



For at få en blød overgang ind i stropperne skal du plane med god fart, mens du bruger alle elementerne i FastFwd-modellen.

Du skal også huske MODVÆGT for at fastholde TRIM så du kan fjerne vægten fra fødderne (se fotos af fodstropper).

### Teknik

#### Forreste strop

For at komme i den forreste strop skal kroppen lænes tilbage for at tage vægten af den forreste fod. Derfor skal riggen holdes stabilt, eller flyttes fremad for at opveje forskydningen. Husk at danne MODVÆGT. Kroppen bevæger sig den ene vej, når riggen bevæger sig den anden vej.

**UDSYN** – Sejl på halvvind eller lidt tættere til vinden (op mod vinden), hvis du har godt med KRAFT.

Undgå at kigge på dine fødder!

**TRIM** – Anbring den forreste fod lige foran den forreste strop. I let vind skal den bageste fod placeres lige bag den forreste strop. I hård vind bliver den placeret lidt længere tilbage mod den bageste strop.

**MODVÆGT** – For at flytte den forreste fod skal du læne dig tilbage og ned over et bøjet ben. Skab MODVÆGT til denne bevægelse ved at læne riggen lidt fremad. Dette gøres ved at strække den forreste arm.

**KRAFT og POSITION** – Behold vægten i trapezen, men træk ikke bommen for tæt ind til kroppen. I meget svag vind skal du have en Lige-7 position.

I kraftigere vind skal du trykke ned i en Super 7-position. Når du er i den forreste strop, skal du indtage den relevante 7-position og sejle. Prøv ikke at komme i den bageste strop, før du føler dig sikker på, at du kan få den forreste fod ind og ud af den forreste strop. Når du er klar, skal du sejle lidt op mod vinden som forberedelse til den bageste strop.



### Teknik

## Bageste strop

For at kunne komme i den bageste strop skal kroppen lænes lidt frem, så du kan tage vægten af den bageste fod. Riggen skal enten blive hvor den er eller flyttes tilbage for at kompensere.

I svag vind hjælper det at læne sig fremad for at TRIMME brættet fladt og for at tage vægten af den bageste fod.

I kraftigere vind, kan du kontrollere farten ved at styre op i vinden. Det hjælper dig til at overvinde frygten for at flytte den bageste fod!

**UDSYN** – Kig frem og op mod vinden for at sejle 5-15 grader mod vinden i forhold til en halvvind. Undgå at kigge på dine fødder!

**TRIM** – Placér den bageste fod lige foran den bageste strop med hælen på kanten til luv.



**MODVÆGT** – Hiv riggen tilbage for at kontrollere farten og for at skabe MODVÆGT, så kroppen kan lænes frem, hvorved vægten tages af den bageste fod.

**KRAFT** – Når den bageste fod glider ind i den bageste strop, skal du lade dig synke ned i trapezen for at TRIMME brættet fladt.

**POSITION** – Når du er i stroppen, skal du finde den rigtige POSITION og falde lidt af for vinden, hvis du har mistet fart.

## Trænerens hjørne

Når du lærer at komme i stropperne, eller hvis forholdene bliver mere udfordrende, kan du opleve, at brættet ikke altid gør, som det skal.

Ofte kan et enkelt punkt rette op på det, der kan føles som en udmattende kamp. Grundlæggende opstår problemer pga. føddernes bevægelser, og dermed kroppens POSITION. Det kan bringe alting i uorden.

Prøv at hold vægten nede i trapezen og undlad at trække med armene for at holde riggen trukket ind.

Foretag langsomme bevægelser, og undgå helt at kigge på fodstroppe. Kig i stedet frem for at holde kursen.

### Hvorfor styrer jeg op i vinden, når jeg prøver at komme i den forreste eller bageste strop?

Det kan skyldes, at du har for meget vægt på den bageste fod eller ikke bruger trapezen nok for at holde riggen i ro og trukket ind, så du derved kanalisere KRAFT ned gennem mastefoden.

Både riggen og kroppen lænes tilbage på samme tid, så prøv at flyt riggen modsat bevægelsen af kroppen:

**Forreste strop** = riggen frem,  
kroppen tilbage

**Bageste strop** = riggen tilbage,  
kroppen frem

### Hvorfor ender det med, at jeg ikke kan komme i stroppen?

Du skal aldrig stå ovenpå en fodstrop. Sørg for, at tæerne rører dækket på brættet lige ved siden af stroppen. Løft hælen og glid frem – du skal ikke 'støde' foden frem. At stå på en fodstrop gør, at den bliver presset flad – og så bliver det svært at få foden i.

### Hvorfor bliver jeg kastet frem (slyngstyrt), når jeg prøver at komme i den bageste strop?

Din kurs er for langt fra vinden. Styr brættet lidt tættere op mod vinden ved at styre med dine fødder og hive riggen tilbage, så du kan læne dig lidt frem for at tage vægten af den bageste fod på en sikker måde.

### Hvorfor hænger min bageste fod i vandet?

Det kan skyldes, at stroppen ikke er monteret rigtigt og ikke er åben nok. Din hæl bør befinde sig på kanten til luv.

## Kontrol af fart



Husk at spænde i overkroppen!

Det handler om at TRIMME brættet fladt med riggen trukket ind med kroppen. Den ideelle POSITION med kroppen er, at hofterne skaber MODVÆGT til trækket fra riggen og med lige stor vægtfordeling gennem hvert ben og meget lidt træk i armene.

Det kan være lidt af en udfordring at holde denne POSITION, når vindstyrken og bølgerne hele tiden skifter. Evnen til at ændre POSITION og styrke de andre elementer i FastFwd-modellen gør dig i stand til at holde den samme fart og at have kontrol over udstyret.

Her kommer de mest almindelige scenarier for at hjælpe dig med at forstå mere omkring kontrol af fart. Det er scenarier, du sandsynligvis kommer ud for, og her kan du se, hvordan du tackler dem.

### Teknikker

#### For at accelerere

Når du mærker, at brættet taber fart, skal du øjeblikkeligt skifte position til en Lige 7-position ved at løfte og låse hofterne.

**TRIM** – Tryk gennem tæerne (især med den forreste fod) for at tvinge brættet fladt ned.

**MODVÆGT** – Den forreste arm strækkes helt ud, når skulderen lænes tilbage. Her ved dannes der MODVÆGT til riggen.

**KRAFT** – Behold vægten i trapezen, og hold riggen trukket ind.

Hold farten i vindhuller

## Godt TRIM og MODVÆGT er meget vigtigt



For at TRIMME brættet fladt skal overkroppen være lænet fremad, og sommetider skal det forreste ben bøjes. Som MODVÆGT bliver riggen holdt i en tilbagetrukket stilling og trukket ind for at fastholde KRAFT.



Hvis du er for langt inde over brættet og hænger tungt ned fra bommen, vil det ofte få hækken til at synke. Det bremser dig endnu mere.

## Sådan undgår du "spin-out"

I høj fart over krappe bølger kan finnen miste greb og skride ud, så brættet glider sidelæns. Det kaldes "spin-out".

Det skyldes enten en pludselig ændring af kursen, at siden til luv løfter sig eller overdreven vægt på det bageste ben. I det øjeblik stævnen løfter sig, skal du bøje det bageste ben kraftigt. Hvis finnen "spin-outer", skal du slække sejlet lidt ud og derefter bruge den bageste fod til at trække bagenden ind under kroppen for at "aktivere" finnen igen.







i høj fart, at overstrække det forreste ben, eller at droppe dit UDSYN ved f.eks. at kigge ned.

## Kontrollér høj fart over krap sø, mens du blæser af sted

Læg vægt i Super-7 positionen! Tryk dine hofter ned i trapezen for at generere mere KRAFT, og tryk hælene ned i luv side for at forbedre TRIM.

Sommetider kræver det, at overkroppen krummes lidt. Det er vigtigt at bøje det bageste ben kraftigt for at forhindre, at stævnen løfter sig.

**MODVÆGT** – Skab direkte MODVÆGT til riggen, og hold god afstand fra masten ved at strække den forreste arm.

**KRAFT** – Læg vægt i for at trække ind, tilbage og ned på bommen. Herved styrker du TRIM.

**TRIM** – Læg tryk på hælene, når du er i fodstropper ved at løfte op i tærne.

### Undgå at slyngstyrte

- Undgå at sejle for meget med vinden

### • Forsøg

ikke at komme i trapezen og/eller fodstropperne, når du sejler meget hurtigt på tværs af vinden eller i vindretningen. Styr lidt op mod vinden for at reducere farten først.

- Skab MODVÆGT til riggen ved at læne kropsvægten tilbage og ned i trapezen.
- Flyt fødderne længere tilbage på brættet, hvis du ikke er i stropperne.

### Grunden til, at du styrer op i vinden

- Fordi du dropper dit UDSYN og kigger ned.
- Fordi du lægger for meget vægt på det bageste ben, som måske også er for udstrakt.
- Fordi du bringer dig selv ud af balance ved at trække riggen for tæt ind til kroppen eller læner kroppen og riggen tilbage på samme tid.

### Sådan tager du farten af

- Hvis du føler, du mister kontrollen, skal du styre op mod vinden.

### TOP TIPS

- Sørg for, at sejlet ikke er justeret/trimmet til at give for meget KRAFT.
- Tjek, at dine trapez-liner er langt nok tilbage på bommen.
- Sørg for, at din finne ikke er for lille.

## Styring og sejlads op mod vinden

Det er selvfølgelig meget fint at kunne blæse af sted, men det er også vigtigt at kunne styre jævnt og sikkert ved både høj og lav fart. Det gør dig i stand til at styre brættet op mod eller med vinden direkte ind i stagvendinger og jibes.

Du skal altid lægge stor vægt på UD-SYN, MODVÆGT og POSITION. Dine handlinger skal være dynamiske ved lav fart og mere diskrete ved høj fart.

### Teknikker

#### Styring op mod vinden, når der ikke planes

Ændring af kurs, forberedelse til at komme op i fart i svag vind eller under indgangen til en stagvending.



*Du skal først og fremmest bruge dit UD-SYN og kigge op mod vinden.*



*Anvend målrettet trim på luv side ved at presse ned, tilbage og udenbords. En Super-7 position, hvor du trykker ned, vil hjælpe dig med at læne hele riggen ned mod bagenden.*



*Når brættet styrer op i vinden, skal du flytte begge fødder fremad igen for at danne MODVÆGT til riggen, der lænes tilbage.*

## Trænerens hjørne

### Hvorfor styrer jeg direkte mod vinden?

Skyldes ofte en konstant overvægt på den bageste fod, og at både riggen og kroppen lænes for meget tilbage.

## Styring med vinden, når der ikke planes

En færdighed, der virkelig er værd at kunne og blive god til. Det vil ikke blot hjælpe med at gøre dig klar til tidlig planing, men knytter sig også til indgangen og udgangen i jibes.



*Kig i vindretningen, og gør din fodstilling bredere på brættet, mens du tager et bredt greb på bommen.*



*Bøj dit bageste ben for at komme ned i en Super-7 position, hvor du både trykker ned og skubber med fødderne.*



*Pres gennem tæerne med dit foreste ben udstrakt, og skab MODVÆGT til riggen, når den lænes fremad.*

## TOP TIPS

- Du skal trække riggen ind med din bageste hånd og strække den forreste arm, når masten lænes frem. Prøv at trække den bageste fod ind under dig for at få brættet til at dreje.

### Sådan sejles op mod vinden, når du ikke planer

Når du går ud fra stranden, bliver fanget i et vindhul, eller ikke planer mere, bør din første reaktion være at styre op mod vinden. Selv uden sværd kan du styre tæt til vinden.



*Mens du kigger op mod vinden over din forreste skulder, skal du målrettet trykke hårdt ned på siden til luv med din forreste fod. Riggen skal hives tilbage for at styre brættet op i vinden, og når brættet er vippet, vil det være muligt at skubbe riggen frem med en helt strakt forreste arm for at beholde en god balance i MODVÆGTEN til riggen.*

## Styring under planing

Når du drøner af sted i trapez og fodstrop- per, kræver det kun det mindste tryk for at ændre kurs.

Jo mere "udenbords" du hænger, desto lettere er det at danne MODVÆGT til riggens bevægelse og at kunne trykke og trække med benene for at ændre kurs.

### At styre op mod vinden i planing

Vigtigt at kunne, når du prøver at tage far- ten af brættet, indleder en stagvending eller sejlere op mod vinden over længere afstand.

I ikke-planende og planende sejlads er det afgørende, at du lægger vægten på luv side for at TRIMME brættet fladt.



*Hæng lavt ned i en Super 7-position mod hækken af brættet og læg vægt på hælene for at dreje brættet op mod vinden.*



*Det at kigge over den forreste skulder i fart kan få brættet til at dreje op mod vinden. Ved at trække op med tærne og "grave" hælene ned (især den forreste fod) trykkes siden til luv ned i vandet, og brættet vil styre op mod vinden.*

Riggen bliver hevet tilbage, din forreste arm er udstrakt, og overkroppen lænes langt frem for at danne MODVÆGT og fastholde TRIM. Ved at gøre grebet smalere og skubbe begge hænder lidt frem på bommen dannes der MODVÆGT til riggen.

#### **Styring i vindretningen, når du planer**

At styre op i vinden hjælper med at øge farten og forbereder dig til at kunne plane ind i en jibe.



*Forudsat at riggen er trukket godt ind, at brættet er trimmet fladt, at din kroppsstilling er udenbords og kroppspositionen rigtig, er det meget let at dreje med vinden. Grundlæggende er det nok at skubbe gennem fødderne med et udstrakt forreste ben og bøje det bageste ben for at tvinge brættet i vindretningen. Hvis du også strækker den forreste arm for at tvinge riggen fremad, drejer brættet hurtigt væk fra vinden.*

#### **TOP TIPS**

- Sørg for, at det bageste ben er bøjet meget. Ellers vil brættet ikke dreje op i vinden, og du kan blive kastet frem i et slyngstyrt.
- I hård vind skal du trække hårdt ned i bommen for at kontrollere kraften og sænke kroppen lavt ned mod hækken i en Super 7-tryk ned og skub-position.

## Hurtig stagvending

En hurtig "tør" stagvending kan være en flydende og sikker manøvre i alle forhold. Den stagvending, du allerede kan, skal nu udvikles til en mere jævn og hurtigere vending.

Det er let at tilegne sig dårlige vaner på et begynderbræt med stor volumen. For at hjælpe dig af med dårlige vaner beskriver vi både, hvad der forbedrer stagvendinger, og samtidig også hvad der gør dig i stand til at stagvende i hård vind på et bræt med mindre volumen.

### Teknikker

Grundlæggende er en stagvending afhængig af UDSYN, konstant MODVÆGT til riggen og brugen af et specifikt fodarbejde, som vi kalder "skift og byt".

Hver færdighed er fundamental for vellykkede stagvendinger på alle niveauer.

### UDSYN

Kig op mod vinden til du nærmer dig det punkt, hvor du skal træde rundt om masten. Når du passerer vindøjet, skal du hurtigt kigge i den nye sejlretning.

### MODVÆGT

Det er afgørende for en god stagvending altid at danne MODVÆGT til riggens KRAFT, POSITION.

Du skal ikke kun holde masten væk fra dig. Hvis riggen bliver flyttet i en

retning, skal kroppen flyttes i den modsatte retning. 99 % af alle styrt skyldes manglende MODVÆGT til riggen.

Dette gælder især ved det svære midtvejspunkt i stagvendingen, hvor du skal rundt om masten, men ender med at trække riggen ind over dig eller falder ned over sejlet.

### TOP TIPS

- Prøv et par stagvendinger, hvor du udelukkende kigger i den retning, du vil.
- Undgå at kigge på fødderne, hænderne eller sejlet.



**Fodarbejde – skifte og bytte**

Øv dig på følgende øvelse på land eller på et stort bræt.



*Fra din normale sejlposition.*



*Træd frem, og sæt den forreste fod tæt rundt om masten.*



*Flyt vægten over på din forreste fod.*



*Den bageste fod stilles bag den forreste fod og hen imod spidsen på brættet.*



*Den "nye bageste fod" træder så langt ned på "den nye side" af brættet som muligt.*



*Den "nye forreste fod" placeres bag masten, og du sejler af sted.*

Du skal nu kombinere UDSYN, MODVÆGT og “skift og byt”, så du opnår en sikker og flydende stagvending.



**UDSYN** – Hægt dig ud af trapezen, gå ud af stropperne og kig og sejl op mod vinden. Når du læner riggen bagud, skal du placere din forreste hånd på masten.



**Skift og byt** – Den forreste fod skal træde frem og rundt om mastefoden, før brættet peger lige op mod vinden.

**MODVÆGT** – Når brættet sejler op mod vinden, skal du flytte kroppen og den bageste fod fremad og ind på brættet.

Det er vigtigt at holde gang i bevægelsen, mens riggen lænes bagud, så bag-

enden af bommen passerer lige hen over hækken af brættet.

Når det sker, har du passeret vindøjet. Det skal føles, som om du lader riggen falde tilbage, frem for at du trækker hårdt i bommen.

Hemmeligheden her er at kante hofterne ind over brættet, så de vender mod hækken af brættet, inden du flytter fødderne.

De næste punkter sker næsten samtidigt og én flydende bevægelse skal være dit mål.



**UDSYN** – Når brættet passerer vindøjet, skal du kigge ud i den nye sejlretning, og gribe fat i bommen i “den nye side” med “den nye, forreste hånd”.



**Skift og byt** – Den “gamle bageste fod” skifter stilling til at være tæt bag den forreste fod.





**MODVÆGT** – Stagvendinger bliver vellykkede eller fejler ved dette punkt. Skub masten mod læsiden, når du skifter fodstilling og flytter kroppen.



**MODVÆGT** – Når “den nye forreste hånd” tager fat i “den nye side” af bommen, skal du slippe med den anden hånd. Træd så langt tilbage på brættet som muligt, og læn riggen kraftigt frem for at danne **MODVÆGT**.



**UDSYN** – Husk at kig i den retning du vil!

**Super 7** – Indtag en bred fodstilling, som gør dig i stand til at skubbe brættet væk fra vinden – fald ned, skub, og sæt i gang.

## Trænerens hjørne

En tur i vandet skyldes normalt, at man enten trækker riggen for tæt ind til kroppen, bevæger sig i den samme retning som riggen, ikke flytter fødderne eller kigger på brættet – kig i den retning du vil!

### **Hvorfor falder jeg til luv med sejlet, inden jeg bevæger mig rundt om masten?**

Du får muligvis ikke hofterne og den bageste fod langt nok ind over brættet og hen imod mastefoden.

### **Hvorfor synker stævnen, og hvorfor falder jeg i fra stævnen?**

Dine fødder er muligvis for langt fremme mod stævnen af brættet, eller måske forsøger du at bevæge dig rundt om en lodret mast.

### **Jeg kommer over på den anden side og falder i med sejlet oven på mig?**

Brættet var ikke drejet langt nok gennem vinden i den første fase af stagvendingen, og det blev ikke fulgt op med, at masten blev skubbet over i læsiden.

## At jibe

I windsurfing kaldes en planende bomning for en jibe. Gode jibes kræver en finpudset teknik og præcis timing. En jibe er en grundlæggende manøvre. Når du rammer manøvren lige i øjet, er du ikke i tvivl. Men det kræver, at du bruger den rigtige teknik. Mestrer du ikke teknikken, kan jiben være temmelig frustrerende.

I det følgende tager vi fat på, hvordan du kommer godt i gang med jiben – i alle vindstyrker og på alle slags brættyper.

De færdigheder, som vises i det følgende, kan bruges til dine første jibes eller som led i at dele jiben op i mindre dele. Det er vigtigt at fremhæve, at teknikkerne afhænger af, om der planes eller ikke planes.

Efterhånden som du får mere erfaring i at træne færdighederne, vil du blive i stand til at bruge dem i højere fart og i mere udfordrende forhold.

Hvis du på dit nuværende niveau har problemer med at jibe, er de enkelte færdigheder en god måde til at vende tilbage til nogle grundlæggende skridt.

Jiben bliver gennemgået trin for trin for at hjælpe dig med at fokusere på hver enkelt handling. Det hjælper dig til at forstå hele manøvren, så alle bevægelser og handlinger kan blive en jævn og sikker overgang.

### **Teknikker**

Du vil få en større forståelse for, hvordan man skal bruge UDSYN og MODVÆGT gennem jiben, ligesom du vil se, hvorfor det er vigtigt at fokusere på en Super-7 position, hvor der lægges vægt og KRAFT ned i brættet både ved indgangen og udgangen af manøvren.

Desuden bliver der tilføjet to specifikke overgangsfærdigheder, som er afgørende for at kunne jibe: "skift og byt" for at kunne dreje effektivt, samt "rigrotationen", som er vigtig for at kontrollere riggens KRAFT og desuden er essentiel i forhold til POSITION og bevægelse af riggen fra midten til udgangen af jiben.

## “Skift og byt”

Hvis hofterne ikke flytter sig ind i svinget, og fødderne ikke bevæger sig i en jævn bevægelse, reducerer du dine chancer for succes.

Sådan fungerer det:

### TOP TIPS

- Sørg for, at “den nye bageste fod” ender oppe på kanten af brættet nær den bageste fodstrop for at fastholde det helt afgørende tryk på indersiden.
- Kig ud af svinget under håndskiftet, og når riggen bliver skubbet fremad.



#### **Skift**

Anbring tæerne på inderkanten foran den bageste strop. Den bageste hofte flyttes sidelæns på tværs af brættet ind i svinget. Der lægges vægt på den bageste fod ved at bøje knæene og anklerne.



#### **Byt**

Med hofterne, som bevæger sig ind i svinget, holdes riggen fremover og over mod ydersiden for at danne MODVÆGT. Efterhånden som brættet passerer den døde fase på læns, skifter den gamle forreste fod position over og på tværs af brættet – hæl til tå – foran den bageste fod.



#### **Byttet over**

Den “nye forreste fod” skal træde frem med det samme. På dette stadie er det afgørende at bøje det nye bageste ben for at komme i Super-7 positionen, hvor fødderne trykker ned og skubber fra på brættet. Dette holder hofterne tilbage og fastholder tryk på kanten til luv for at danne MODVÆGT, styre riggen og tvinge brættet frem, mens det TRIMMES fladt.

## Rig-rotation

Masten skal roteres i vindretningen, tilbage mod hækken og derefter frem i én jævn bevægelse. Hvis du træner bevægelserne på land, vil du blive bedre til både "skift og Byt" og "rigrotationen". Hvis du bliver ved med at bevæge masten, tager det vægten og belastningen af riggen.

*Lad være med kigge på riggen, kig frem.*



### Clew-first kontrol

Når du har "skiftet og byttet" fødderne, skal du kigge ud af jiben i den retning du vil. Den bageste hånd trækker ind og ned i bommen, hvorved

bagenden af bommen trækkes ind. Som du kan se ovenfor, er riggen nu direkte på tværs af midten af brættet. Gå ned i en Super-7 position med vinden agten for tværs, inden du roterer riggen.



### At slippe riggen

Skub den forreste hånd hen imod masten, før du slipper med den bageste hånd. Efterhånden som bommen svinger hen

over stævnen, den forreste hånd føre og dreje masten i en fejende bevægelse hen imod hækken. Hofterne kan flyttes lidt fremad for at skabe MODVÆGT til riggen.



### Håndskift

Håndskiftet sker, når riggen befinder sig tæt mod hækken af brættet. Tag fat i bommen med "den nye forreste hånd" på "den nye side", og skyd derefter

masten kraftigt fremad. Det roterer masten tilbage, fører den derefter frem (men ikke over til luv) og fører bommen ind over brættet. Dette gør det nemmere at gribe bommen med "den nye bageste hånd" og at trække sejlet ind.



### Super 7-udgang

For at gøre jiben færdig skal kroppen lænes tilbage, som MODVÆGT til riggen og ind i Super 7-positionen. Dette giver maksimal stabilitet.

## Trænerens hjørne

Snyd ikke. Du kan muligvis slippe fra at surfe med dårlig position, for tidlig rig-rotation, at stå for oprejst, stirre på udstyret eller være sløv i forskellige manøvrer i svag vind.

I hård hård vind og i planing generelt er der ikke plads til snyd og sløseri!



Hvis du står for oprejst, for langt fremme, slækker ud eller "knækker" i taljen, er der en stor sandsynlighed for, at du bliver trukket forover af riggen. Nøglen er at flytte dine hofter ind i svinget. Det vil skabe MODVÆGT til riggens bevægelse og få brættet til at dreje.



Hvis ikke du flytter den forreste hånd op mod masten, eller hvis du rejser dig op eller kigger på riggen, er der større risiko for, at du bliver trukket fremover, når riggen roterer.



Hvis du trækker masten for tæt ind til kroppen og mod luv, er det en sikker måde at ødelægge udgangen af jiben.

## Clew-first strandstart (strandstart med bagenden af bommen forrest)

En god måde at vænne sig til rig-rotationen er at øve på en clew-first strandstart. Ved strandstart skal du holde brættet på en agten for tværs kurs og trække hårdt ned med den bageste hånd.



## Jibe-teknik

### 1. Indgang



#### UDSYN

*Kig ind i og gennem svinget*



*Super 7-tryk ... Bageste hånd langt ude på bommen, og lad så hofterne komme ned.*



*... og skub gennem et strakt forreste ben for at dreje brættet væk fra vinden. Dette gøres nemmere, hvis den forreste arm strækkes, og den bageste hånd trækker kraftigt ind.*

## 2. Midt i jiben



**Skab MODVÆGT:** Hofterne er nede og tilbage, masten er lænet frem. Når brættet drejer, skal hofterne drejes over i indersiden af svinget, mens masten bliver lænet mod ydersiden.



Den bageste hånd skal trække ind og ned i bommen



Ved lav fart må du ikke vippe brættet, men blot vinkle masten og læne den længere over mod ydersiden af svinget. Brug skift og byt-fodararbejde, når brættet er i vindretningen, og bliv ved med at trække ned i bommen, mens du laver fodskiftet.

## 3. Jibe-udgang



**UDSYN:** Vent! Kig ud af svinget, mens du sejler "clew-first" i et par sekunder med vinden agten for tværs.



**Rig-rotation:** Flyt mastehånden ned ad bommen og sænk hofterne for at skabe MODVÆGT til rig-rotationen.



**UDSYN:** Kig ud af svinget inden, under og efter, du slipper med den bageste hånd.



**Super 7:** Sænk hofterne, og skub med det forreste ben udstrakt for at tvinge brættet fremad i udgangen af jiben.

### TOP TIPS

- Den bageste hånd bør være et godt stykke forbi den bageste trapez-line.
- Hold riggen, som om du deler brættet i to med riggen. Dette gøres ved at trække den bageste hånd ind tæt til hovedet.
- Flyt mastehånden hen imod masten, så den er klar til rig-rotationen.
- Sørg for at håndskiftet (fra bom til bom) sker, når riggen er omkring hækken af brættet midt i rig-rotationen.



## Sådan vælger du det rigtige bræt og rig

### Brætter på videregående niveau

Med så mange forskellige typer og størrelser af brætter på markedet kan det virke som en umulig opgave at vælge det rigtige udstyr. Det kan være en god idé at supplere disse råd med læsning af test af brætter, demo-udstyr og diskutere dine behov med din instruktør, forhandlere (der sejler ofte) og andre på et lignende niveau. Undgå at købe det første bræt, du bliver tilbudt. Du skal heller ikke basere din beslutning på farve, mærke, eller fordi "det er billigt"!

Det, du først og fremmest skal se på, er: volumen, bredde og relevant brættype til dit niveau og dine ambitioner.

1. Tag din vægt i kilo, fx **80 kg**
2. Tilføj 10 kg til riggens vægt i våd tilstand **10 kg**
3. Tilføj 10 kg til brætvægt i våd tilstand med mastefoden, fodstropper og finne **10 kg**
- Total 100 kg**
4. Konvertér totalvægt (kg) til liter (L) **100 liter**
5. Tilføj nu, eller fratræk, denne sum ved at inkludere et valg fra en af de følgende kategorier. Som eksempel vil vi kigge på en person på videregående niveau, som er på vej til at sejle i fodstropper.

### Volumen-guide (videregående windsurfere)

Du er muligvis nået til det stadie, hvor du overvejer at købe dit eget bræt. Følgende vejledning bør ramme inden for 5-10 L i forhold til det optimale bræt til dig afhæn-

gigt af dine evner, vægt og tiltænkt brug under de forhold, du kommer til at surfe i.

#### Sejlerevne

Under udvikling – tidligt

videregående niveau +50 L

**Videregående niveau (igang med at udvikle teknikker i planing) + 30 L**

Videregående niveau – øvede +5 L  
(mestrer fodstropper/trapez/vandstart/høj fart)

#### Tiltænkt brug

Bølgesejlads - 10 L

Bump and jump - 5 L

Freeride høj fart 0 L

Freestyle + 5 L

**Sejlads i marginal vind +10 L**

**Fremherskende vindforhold, fladt vand/  
let til jævn vind (3-7 m/s) +20 L**

Jævn til frisk vind (6-10 m/s) 0 L

Frisk til hård vind (9-13 m/s) -10 L

Eksempel for en sejler på 80 kg på videregående niveau, der øver sig på at plane, at sejle med trapez og fodstropper.

1. Sejler 80 kg + bræt (10 kg) + rig  
(10 kg) = 100 kg (konvertér til L) 100 L

2. Sejlerevne – videregående + 30 L

3. Tiltænkt brug – Freeride høj fart +10 L

4. Fremherskende  
vindforhold 5-7 m/s + 20 L

**I alt 160 L**

**Total volumen = 100 + 30 + 10 + 20 =**

**160 L**

(dette vil være rigelig volumen til at en sejler på 80 kg kan snorestarte brættet).

### Bredde

Brætvolumen er ikke altid helt nøjagtigt angivet. Bredde er anden god måde at bestemme brættets egenskaber.

Brede brætter er generelt:

- Mere stabile, planer tidligere og kan bære større finne og sejl.
- Mere egnet til tungere sejlere eller tidlig planing.
- Er mere urolige i bølger og sværere at kontrollere, når du bliver overpowered.

Smalle brætter er generelt:

- Langsommere til at plane og virker bedre med mindre finner og sejl.
- Øget retningsstabilitet og nemmere at kontrollere i fart eller i bølger.
- Mere egnet til lettere sejlere eller i hård vind.

## Brættyper

### 1. Begynder-bræt

Volumeninterval 170-220 L

Længde 260-290 cm. Bredde 80-90 cm.

Ofte udstyret med sværd.

### 2. Stor freeride

Godt valg til ambitiøse surfere på tidligt videregående niveau eller dem, der foretrækker hurtig planing med store sejl.

Volumeninterval 135-170 L

Længde 250-270 cm. Bredde 65-80 cm.

### 3. Lille freeride

Også kendt som Freerides, Freemove, Crossover, Freestyle-Wave. Ofte valgt som et ekstra til hård vind.

Volumeninterval 70-135 L

Længde 240-270 cm. Bredde 58-65 cm.

### Freestyle

Disse brætter er svære at få til at sejle lige ud. De er lavet til at dreje skarpt, hoppe og at 'snurre rundt', og har brede, korte finner.

Volumeninterval 80-115 L

Længde 235-250 cm. Bredde 56-65 cm.



#### 4. Bølge

Erfarne sejlere, som vil surfe i bølger, har brug for brætter, der kan performe i hård vind og uroligt vand, og som kan lave skarpe "turns", når man rider bølger.

Volumeninterval 60-100 L

Længde 235-250 cm. Bredde 52-57 cm.

#### 5. Speed

Stift, smalt og super hurtigt.

Volumeninterval 50-100 L

Længde 235-260 m. Bredde 30-40 cm.

## Rigge på videregående niveau

### Sådan opbygges et udvalg af sejl ("sejl-quiver")

At have en række sejl gør det muligt for dig at windsurfe i de fleste vindforhold, men det betyder ikke, at du har brug for et sejl til alle vindstyrker.

At lære at tune sin rig, lære at plane tidligt, udvikle bedre kontrol og at vælge det

rette udvalg af sejl, er alt sammen en del af at minimere antallet af sejl, du har brug for.

### TOP TIPS

- Gå efter realistiske forskelle mellem sejlstørrelser. For større rigge (over 6 m<sup>2</sup>) kan det betyde forskelle på op til 2 m<sup>2</sup>. Med rigge på under 6 m<sup>2</sup> bør forskellen være mellem 0,5-1,0 m<sup>2</sup>.
- Køb fornuftigt. To sejl i god stand gør det muligt for dig at sejle inden for et bredt interval, og er bedre end tre sejl i dårlig stand, som performer dårligt.
- Når først du er engageret i sporten, kan det betale sig at købe 2-3 sejl fra den samme producent. Du får muligvis en

bedre pris, og de har en tendens til at rigges og tunes på samme måde. Det giver større sammenhæng i dit udvalg af sejl.



### Skema og vejledning til sejludvalg

Tillad et udsving på 0,5 - 1,0 m<sup>2</sup> til 1-2 brætter for at tilpasse dem til dine specifikke behov:

Niveau/ placering	Bræt	Din vægt	Antal sejl	Foreslåede størrelser
Under udvikling	170 L+	65 kg	2 sejl	5,0 m <sup>2</sup> og 6,0 m <sup>2</sup>
Under udvikling	170 L+	85kg	2 sejl	5,5 m <sup>2</sup> og 7,0 m <sup>2</sup>
Under udvikling	170 L+	65 kg	3 sejl	5,0 m <sup>2</sup> , 6,0 m <sup>2</sup> og 7,0 m <sup>2</sup>
Under udvikling	170 L+	85 kg	3 sejl	5,5 m <sup>2</sup> , 6,5 m <sup>2</sup> og 8,0 m <sup>2</sup>
Videregående	140 L+	65 kg	2 sejl	5,5 m <sup>2</sup> og 7,5 m <sup>2</sup>
Videregående	140 L+	85 kg	2 sejl	6,0 m <sup>2</sup> og 8,0 m <sup>2</sup>
Videregående	140 L+	65 kg	3 sejl	5,0 m <sup>2</sup> , 6,0 m <sup>2</sup> og 8,0 m <sup>2</sup>
Videregående	140 L+	85 kg	3 sejl	5,5 m <sup>2</sup> , 7,0 m <sup>2</sup> og 8,5 m <sup>2</sup>



## Sejl der er lette at håndtere

Efterhånden som du bliver bedre og begynder at sejle hurtigere, får du brug for en rig, der har en mere aerodynamisk form og vil give dig større stabilitet og nemmere håndtering.

Du vil høre ordet "rotere" om de fleste rigge, og dette refererer til den måde, sejlspindene er udformet til at rotere rundt om masten. Justeringen af sejlspindene giver en mere aerodynamisk form, og giver riggen ekstra stabilitet og bedre håndtering under en række forhold.

Sejl har ofte mellem 4-6 sejlspinde og skal have godt med nedhal, hvilket hjælper til at gøre sejlet stabilt.

Du vil høre sejl beskrevet som freeride, all-round, freestyle, freestyle-wave eller

wave, og det er alle variationer over den samme type sejl med 5 sejlspinde.

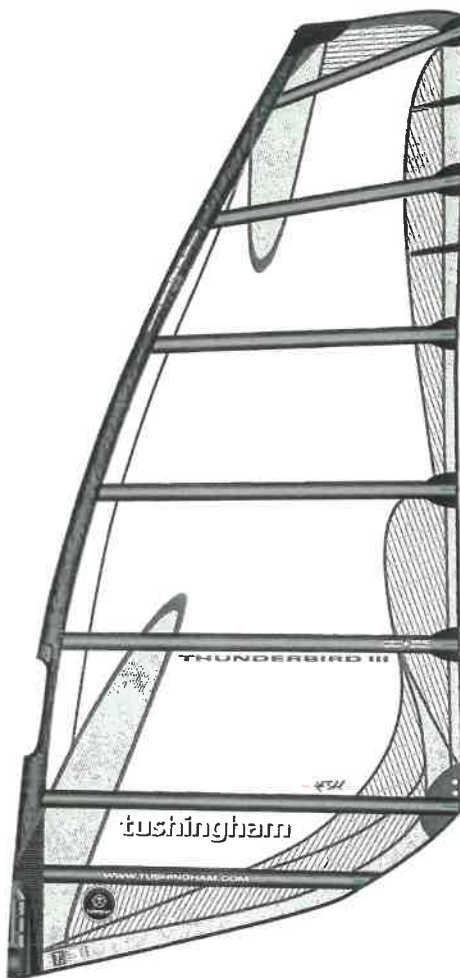
### Variationer af et sejl

Twin-cam-sejl har lidt større mastelommer, som giver plads til en lille plastikholder (camber), der holder enden af sejlspinden op mod masten.

Disse sejl er designet til at give riggen en mere aerodynamisk og powerfuld form.

Ulempen ved twin-cam-sejlet er, at det føles tungere i lav fart, og de større mastelommer har en tendens til at blive fyldt med vand, når der ophales, strandstartes og vandstartes. De er også sværere at håndtere og rotere i stagvendinger og jibes.

I hænderne på en erfaren windsurfer er de dog velegnet til sejlads med fuld speed.

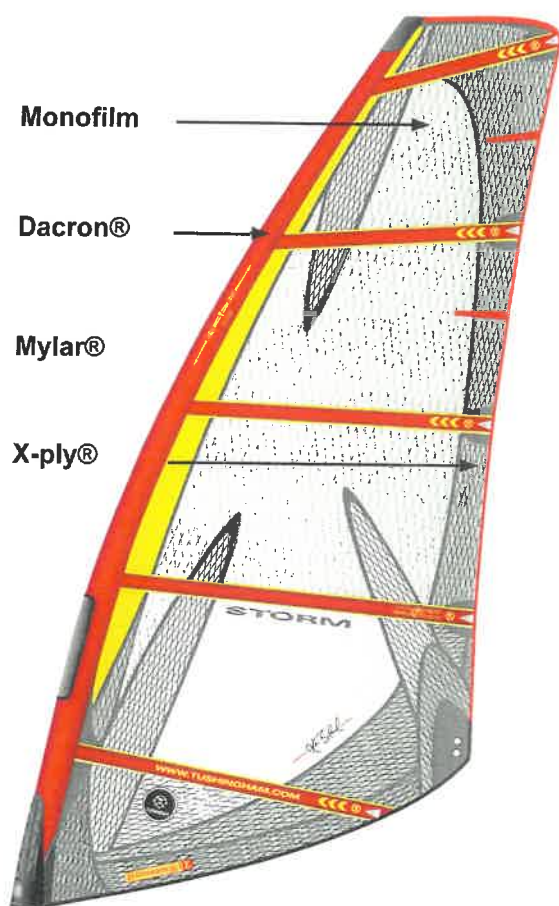


## Sejlmaterialer

Nogle af de mest almindelige materialer, som anvendes i konstruktionen af sejl, er:

**Monofilm** – Gennemsigtigt materiale, som anvendes i moderne sejl. Letvægtsmateriale, der gør det muligt at konstruere manøvredygtige sejl.

**Dacron®** – Sejldug, som meget ofte bruges til konstruktion af begynder-sejl pga. dets lave vægt. Ofte brugt til sejlpendelommer og mastelommer.



**Mylar®** – Tynd film af plastik, ofte lamineret på et støttelag som fx net- eller tværfibre.

**X-ply®** – Som regel to plader Mylar® med en kombination af fibre som fx Spectra®, Kevlar® eller karbon-laminat imellem. X-mønstret giver ekstra styrke og modstandsdygtighed over for rifter i sejlet.

## Master

En god kvalitetsmast er en god investering. Det kan have negative konsekvenser for din windsurfing at spare på udgifter til masten, da en billig mast kan være for stiv eller tung. Når du vælger en mast, skal du tilstræbe at matche de anbefalinger, som står på dit sejl og sejlpose.

### Masttyper

Der er to masttyper på markedet, en mast med normal diameter samt skinny eller RDM-mast (reduceret diameter). Begge er egnede til surfere på videregående niveau.

En RDM-mast er ikke nødvendigvis lettere, men vil få riggen til at føles mere manøvredygtigt. De er bedst egnede til sejl på under 6,5 m<sup>2</sup> og er meget populære til børn, lettere sejlere og dygtigere freeride-, wave- og freestyle-surfere.

Master bliver leveret i 2 dele, som kan skubbes sammen – en top og en bund.

### Mastelængde

De oplysninger, der er trykt på sejlet og sejlposen, hjælper dig med at vælge korrekt mastelængde. Der er en optimal mastelængde til ethvert sejl. Det er ikke alle, der ønsker eller har råd til at købe en mast til hvert sejl i deres sortiment, så alternativ længde anbefales også.

På denne måde vil du være i stand til at bruge den samme mast til mere end et sejl ved at gøre brug af en masteforlænger.

Mastelængder bliver målt i cm, og målene for tilgængelige master findes i 370 (til meget små bølgesejl), 400, 430, 460, 490, 520 og 550 (til meget store racing-sejl). De fleste populære størrelser, som sælges til freeride-sejlads i Nordeuropa, er 400, 430 og 460. Mastelængden har tilknytning til ICMS (se nedenfor).

### Karbon-indhold

De fleste moderne master bliver bygget med en blanding af glasfiber og carbon.

Jo højere carbon-indhold i en mast, fx 55-100 %, jo hurtigere reaktionstid, og jo lettere vil den være.

Master med et lavere indhold af karbon på omkring 30-50 % er velegnede til free-ride-sejl.

Højere carbon-indhold er – selvom det er lettere – ikke afgørende og medfører en højere pris. Igen skal du være påpasselig over for meget gamle og brugte master, som måske udelukkende er lavet af glasfiber eller er blevet behandlet dårligt af den tidligere ejer.

### IMCS (Indexed Mast Curve System)

Dette er et internationalt normsæt til at måle, hvor stiv en mast er.

IMCS-anbefalinger er trykt på dit sejl og sejlpose, (fx IMCS 25), og som ved valg af

mastelængde er det bedst at matche producentens anbefalinger så godt som muligt. Generelt gælder, at jo længere mast, desto højere IMCS og dermed desto stivere mast.

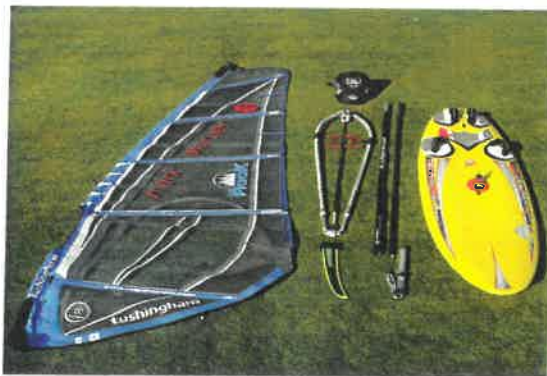
### Mastforlænger

En justerbar mastefod gør det muligt for dig at bruge én mast til flere sejl. De findes i forskellige længder op til 50 cm og bliver fremstillet af aluminium eller carbon og fås i standard- og RDM-diametre.

## Bomme

En aluminiumsbom er det mest almindelige valg af bom og sandsynligvis den type, som leveres sammen med en samlet bræt- eller rigpakke. Hvis du ønsker ren og ægte luksus, skal du vælge en carbon-bom, som – selvom den ikke altid er lettere – vil være stærkere og stivere, hvilket giver riggen mere stabilitet.

Carbon-bomme koster ofte det dobbelte af en almindelig bom, men sådan en er pengene værd, hvis du surfer meget eller er en tung surfer, der bruger meget store rigge, som kræver en lang bom.



## Tilrigning og justering

Selv avancerede sejl fungerer dårligt, hvis de ikke bliver trimmet korrekt. Det kan virke forvirrende med forskellige justeringsmuligheder i starten, men din instruktør vil hjælpe dig igennem det.

### Rækkefølge, når der rigges til



Sæt den todelte mast godt sammen, skub den op til toppen af mastelommen eller op til toppen i forlængelse af sejlet.



På de fleste sejl skal der trækkes nedhal, til agterliget er "løst" ned til tredje/fjerde sejlspind.



Fastgør bommen, før du trækker helt til i nedhalet.



Træk ofte mere nedhal og udhal i forhold til producentens anbefalede mast- og bomindstillinger på sejlet/sejlposen.

## Trænerens hjørne



*Sejlets dybde skal være størst i den nederste tredjedel af sejlet.*



*Mindre nedhal og udhal øger "dybden" i sejlet, og øger derfor kraften, men reducerer stabiliteten.*



*Ekstra nedhal og bomudhal gør sejlet mere fladt, hvilket reducerer kraft og øger stabilitet.*



*Hvis du skal trække meget hårdt i udhalet for at få sejlpindene væk fra masten, betyder det som regel, at der er for lidt nedhal. Med den korrekte mængde nedhal bør du kun have brug for 2-5 cm bomudhal.*



*Stram sejlpindene, indtil folderne lige er væk fra begge sider af sejlpindene. Pas på med at tilføre for meget spænding, som kan bøje sejlpindene i S-form eller endda knække dem.*

### TOP TIPS

- Brug enten din trapez-krog eller et håndtag til at trække nedhal.
- Sejlpindene over og under bommen bør bevæge sig eller "rotere" rundt om masten med lille modstand, når du bruger pege- og tommelfinger.



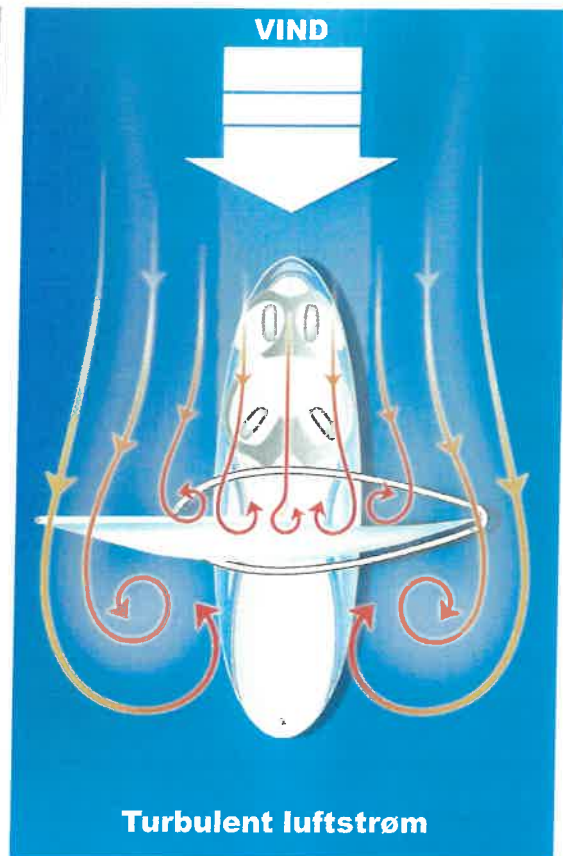
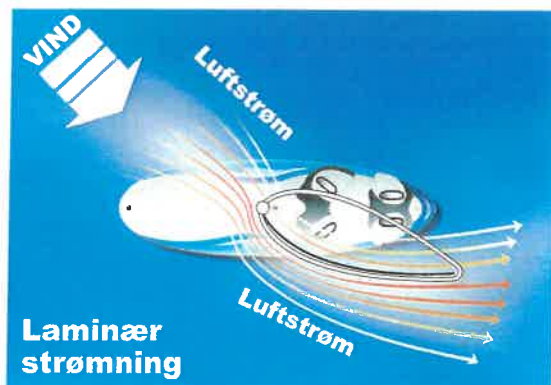
## Sådan fungerer et sejl

Hvordan vind, sejl og bræt virker sammen for at skabe fremdrift, er en relativt kompliceret proces – og der tænkes sjældent over det, når man blæser af sted!

### Laminær og turbulent strømning

Du har sikkert fået at vide, at du skal trække sejlet ind for at skabe fremdrift. Et sejl, der er skødet for meget ud, dræber nemlig fremdriften. Så længe du holder sejlet i den rigtige vinkel i forhold til vinden, vil luftstrømmen være jævn på begge sider af sejlet. Det kaldes laminær strømning, og det er et fænomen, du konstant vil udvikle i din windsurfing.

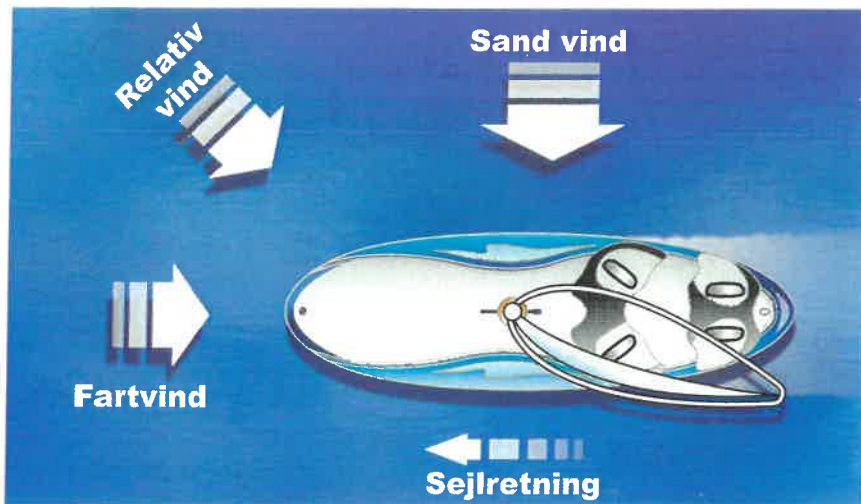
Hvis et sejl bliver trukket for meget ind, når der ikke planes, f.eks. når det er trukket helt ind til centerlinjen på brættet på en halvvind – kan luften ikke effektivt strømme langs sejlet. Luften vil i dette tilfælde ikke kun prelle af på luv side, men også bøje af og væk fra læsiden. Resultatet er ineffektiv og brudt luftstrøm – også kaldet turbulent gennemstrømning.



### Den drivende kraft

Når luft strømmer rundt om hver side af sejlet, opstår der trykforskelle – nemlig lavtryk på læsiden og højtryk på luvside. Denne forskel i tryk, som skaber en kraft 90° på sejlcentret, kaldes løft og ville – hvis det fik muligheden – tvinge brættet sidelæns og i vindretningen. Men brættet “bryder sig ikke om” at blive sejlet sidelæns gennem vandet og vil modarbejde dette.

Det er sidemodstanden fra brættets område under vand, finne og sværd, som overfører kraften fra sejlet til brættets fremadrettede bevægelse.



## Relativ vind

De to former for vind, du mærker, når du surfer, er:

**Sand vind:** Den vind, man kan måle med en vindmåler – altså den vind, du kan mærke, når du står stille enten på stranden eller på vandet.

**Fartvind:** Den vind, som skabes af brættets fremadrettede bevægelse.

Kombinationen af sand vind og fartvind giver den relative vind – dvs. den vind, der påvirker dit udstyr, når du sejler.

### Eksempel:

Når du hviler i den “sikre” position, mærker du kun sand vind.

Når du trækker sejlet ind og skaber fremadrettet bevægelse, opbygges fartvind.

Nu virker det, som om vinden har flyttet sig fremad og er øget, hvorimod vinden, du mærker på dette tidspunkt, faktisk er en kombination af fartvind og sand vind, nemlig den relative vind.

## Trænerens hjørne

At trække ind i sejlet og holde det rigtigt er helt fundamentalt for at kunne komme i planing.

- Ved lav fart, når der sejles med vinden, skal riggen slækkes lidt ud.
- Når der sejles op mod vinden eller planes, skal sejlet trækkes ind.
- Hvis sejlet er trukket for meget ind eller slækket for meget ud, vil laminærstrømmen være lille, og luftstrømmen bliver mere turbulent,

hvilket får sejlet til at miste sin effektivitet, stabilitet og kraft.

- Når du accelererer, bevæger den relative vind sig frem mod fartvinden, hvilket kræver, at du trækker sejlet endnu mere ind.
- Når du tager farten af, bevæger den relative vind sig tilbage mod den sande vindretning, hvilket kræver, at du slækker ud.

## Sikkerhed og selvhjælp

### Forebyggelse frem for helbredelse og "De syv huskeregler"

Generelt er windsurfing meget sikkert, især hvis du er i en klub, hvor der er kvalificerede instruktører og følgebåde på vandet.

Ikke desto mindre skal du være bekendt med grundbegreberne for at kunne hjælpe

dig selv både på land og vand, hvis der opstår problemer.

Denne viden vil gøre dig mere sikker og hjælpe dig med at udvikle din windsurfing.

#### Forebyggelse frem for helbredelse

I windsurfing, som i enhver anden situation, er det altid bedre at forebygge et problem, i stedet for at ramle ind i det og derefter prøve at løse det.

## De syv huskeregler

- 1. Er alt dit udstyr sødygtigt og velegnet?  
Beklædning, bræt, rig og alt vigtigt ekstraudstyr**

### HUSK, AT DEN MEST ALMINDELIGE ÅRSAG TIL REDNINGSAKTIONER ER UDS TYRSFEJL!

- 2. Fortæl nogen, hvor du tager hen, og hvornår du er tilbage**
- 3. Få fat i en vejrudsigt for det lokale område, hvor du skal surfe**
- 4. Kan du klare de eksisterende forhold?**

### HVIS DU ER I TVIVL, SÅ TAG IKKE PÅ VANDET!

- 5. Windsurf sammen med andre**
- 6. Undgå fralandsvind, stærk strøm og dårlig sigt**
- 7. Tag hensyn til andre på vandet**



## Måder at tiltrække opmærksomhed

Hvis forhold eller betingelser ændrer sig, og du ikke er i stand til at vende sikkert tilbage til stranden, skal du skride til handling med det samme for at tiltrække opmærksomhed fra enten din instruktør, en følgebåd, en anden windsurfer, andre på vandet eller dem, der befinder sig på land.

### ● Internationale nødsignaler

Knýt dine næver, og løft og sænk dine arme gentagne gange på begge sider af kroppen, mens du knæler eller sidder på brættet. Sørg for, at du ikke krydser dine arme over hovedet og udfør handlingen langsomt for at undgå udmattelse.

### ● Blæse i en fløjte

En god måde til at tiltrække sig opmærksomhed fra dem, der er i nærheden.

Hvis vinden er meget kraftig eller i den forkerte retning, kan lyden blive båret væk.

Den gentagne lyd fra en fløjte er et internationalt nødsignal, så at bruge en fløjte bør kun benyttes i nødsituationer.

## Metoder til selvhjælp

De følgende metoder er svære på brætter med lav volumen, i urolig sø og i hård vind.

Men de kan være nyttige, hvis der ikke er nogen alternativ hjælp i nærheden.

### ● Flagging

Stående på begge sider af masten med masten foran dig (dvs. i den sikre position) er en meget enkel og nem måde at drive eller styre i vindretningen.



Skildpadde

● **Sommerfugl**

I meget let vind eller forhold med ingen vind kan du lægge riggen over hækken af brættet, fjerne din trapez-krog, ligge med ansigtet nedad, bruge dine fødder til at holde riggen på plads og padle med armene.

● **Fuld afrigning**

Dette er en ekstrem løsning, og det er meget svært at holde styr på mast, forlænger og bom, medmindre du binder dem godt fast.

En anden ulempe er, at du gør dig selv mindre synlig, når du rigger sejlet af.

**Skildpadde-redning**

● **Skildpadde**

Et sværere alternativ til Sommerfugl, hvor riggen bliver taget af, og du ligger inden i bommen med mastefoden pegende fremad, mens du padler brættet. Nyttigt til et ødelagt powerjoint, svært selv i svag vind.

## Andre metoder



### Bugsere

Det bræt, der slæbes, bør være til luv. Hvis personen, der bugseres, ikke kan holde fast i fodstroppen eller mastefoden, anvendes et stykke snor, trapez, trapez-line eller f.eks. en ophalersnor, så vedkommende kan holde fast i det trækkende bræt. Det er altid en god idé at have noget ekstra line med på vandet.

### Ødelagt finne & trapez

Selv uden finne kan du sejle ved at vippe eller trykke brættets luv kant ned. Træk meget forsigtigt ind i riggen, og mens du



trækker brættets hæk ind mod dig med din bageste fod, skal du prøve at undgå at lægge for meget vægt på den bageste fod. Du kan også fjerne din trapez og binde den fast til hækken af brættet. Denne metode er ikke lige så effektiv som at vippe brættet og er næsten umulig at benytte på et moderne bræt med bred hæk!



### Brækket bom

Hvis den side af bommen, du skal bruge for at komme tilbage til stranden, er ødelagt, kan du vende bommen om og lave en midlertidig rig. Det føles måske ikke godt, men det kan få dig tilbage til land.

### Brækket powerjoint

Hvis et powerjoint brækker, skal du binde mastefodsforlængerens til det, der er tilbage af mastefoden med ekstra line eller nedhal-linen (men pas på ikke at lade trækket fra nedhallet slippe!). Det er ideelt, hvis du kan bruge en støvle/sko eller en trapez for at beskytte brættet.



## Sådan vælger du et sted til at windsurfe

At komme ud at sejle på nye spændende spots – specielt på havet – er en lige så vigtig del af din udvikling i windsurfing som at vove sig ud i kraftigere vind med større rig og med højere fart.

Kapitlet om sikkerhed og især de syv huskeregler bør læses sammen med emner i dette kapitel, så du kan vælge et egnet sted at surfe.

Når du vælger spot, skal du være opmærksom på følgende forhold:

- Vind- og vejrforhold
- Lokale farer – lavvandede områder, sten, flydende genstande
- At komme ud på vandet og ind til stranden
- Strøm
- Andre brugere på vandet, herunder skibsfart



## Vind og vejr

### At forstå en vejrudsigt

I Danmark bliver vejret ofte styret af atlantiske lavtryk. På et vejrkort vises lavtrykkene med isobarer, som er linjer med atmosfærisk tryk, der bruges til at identificere vejrsystemer. De bruges på samme måde til konturer på et kort.

#### Der er to typer vejrsystemer:

**Lavtryk** – Isobarerne har en tendens til at være tættere sammen med luft, som strømmer i retning mod uret og indad. Det medfører som regel om sommeren kølige, våde og blæsende vejrforhold.

**Højtryk** – Isobarer har en tendens til at være mere adskilt med luft, som strømmer i retning med uret og udad.

Det medfører som regel om sommeren varme, rolige og klare vejrforhold med svag vind – frustrerende forhold for de fleste windsurfere!

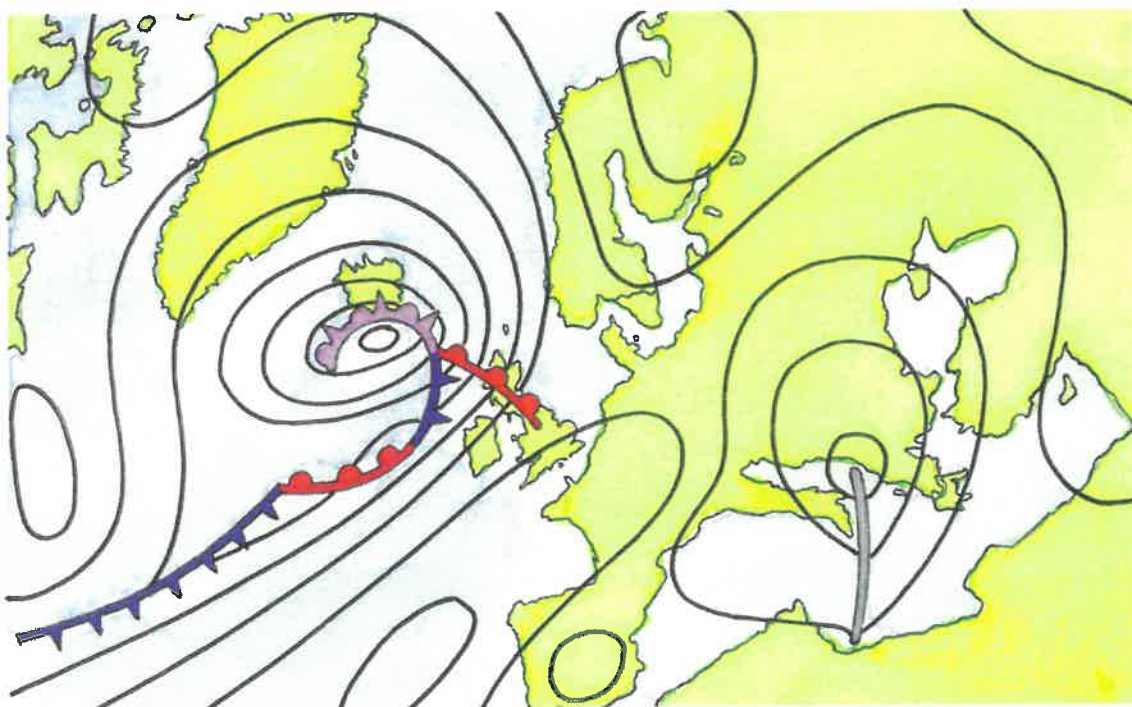
Alt behøver ikke være tabt, da lokale forhold stadig kan skabe søbriser.

Vejrudsigter, der er egnede til windsurfing, skal undersøges nøje for at tjekke vindretning og vindstyrke i forhold til et specifikt sted.

Denne information findes bedst på internettet.

#### Vindstyrke

Vindhastighed bliver i Danmark fortrinsvis målt i meter i sekundet. De ideelle forhold til at lære at plane og bruge trapez og fodstopper er mellem 5-10 m/s eller vindstyrke 3-5 på Beauforts vindskala.





## Vindretning

Der er to primære metoder til at beskrive vindretning:

1. Ved hjælp af kompasretninger – vindretningen viser, hvor vinden kommer fra. For eksempel er en sydlig vind en vind, som blæser fra syd.
2. I forhold til kystlinjen – vindretning kan beskrives som en pålandsvind (onshore), "sideshore" (vind på tværs) eller fralandsvind (offshore). Kombinationer af disse betegnelser bruges også, f.eks.: side-onshore (skrå pålandsvind).

Skrå pålandsvind eller vind på tværs er generelt de foretrukne vindretninger for windsurfere.

Som det er fremhævet i de "de syv huskeregler", er der én vindretning, man skal undgå, nemlig fralandsvind.

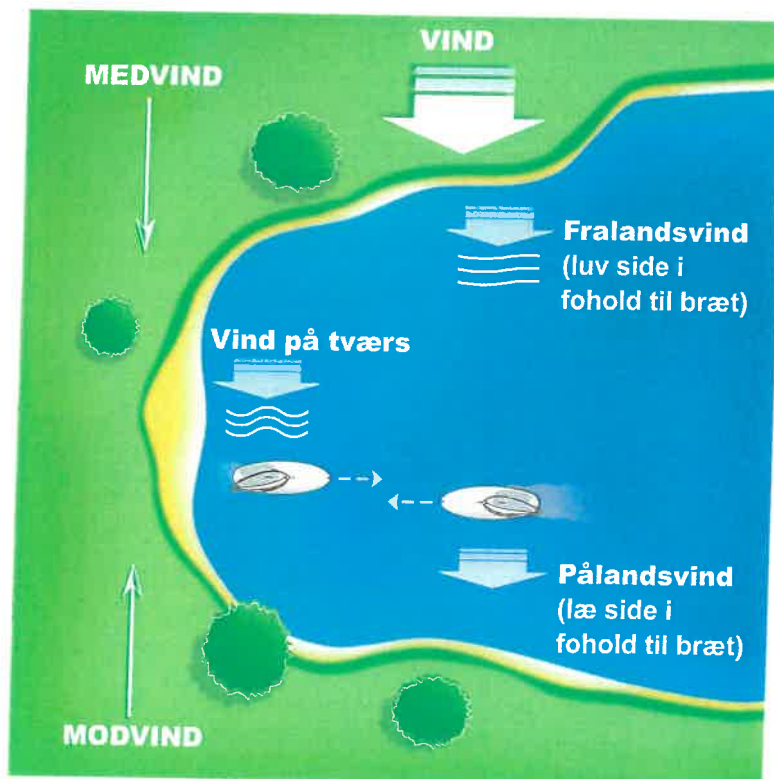
- Du vil få en lang svømme- eller gåtur hjem, hvis du smadrer dit udstyr eller ikke kan holde højde. Du kan endda drive helt til havs.
- Vindstyrken kan virke svag, og vandet kan forekomme roligt tæt på kysten, men længere ude vil vinden næsten helt sikkert være meget kraftigere, og søen vil blive mere og mere urolig – dårlige forhold til at forbedre din windsurfing!

## Lokalt vejr og dets betydninger

Vind er ofte forskellig fra det, der er forudsagt, hvilket kan være meget frustrerende for windsurfere. To windsurfere,

som diskuterer deres dag på vandet, kan sagtens opleve, at den har været vidt forskellig, selvom de kun sejlede få kilometer fra hinanden. Sådanne forskelle kan skyldes kystens geografi, især på store vandområder, der omgives af bakker, som frembringer egne lokale effekter. I visse vindretninger kan dette forårsage vindtunneler (venturi-effekt).

For eksempel kan vind, som klemmes ind mellem to bakkehøjder, komme ud af dalen med dobbelt styrke. Sådant en viden kan normalt kun tilegnes fra lokale windsurfere. Når du



begynder at windsurfe på forskellige steder og under forskellige forhold, vil du hurtigt opsamle lokal viden og blive en bedre informeret og kompetent windsurfer.

Der er andre lokale forhold, som kan påvirke, at vejret afviger i forhold til vejrudsigten.

For eksempel er der på klare sommerdage, hvor vinden er svag om morgenen, sommetider en god chance for en søbrise senere på dagen.

**Søbrise** – varm vind, som genereres pga. temperaturforskelle mellem landjorden og havet.

Når landjorden varmes op i løbet af dagen, stiger varm luft op fra landjorden.

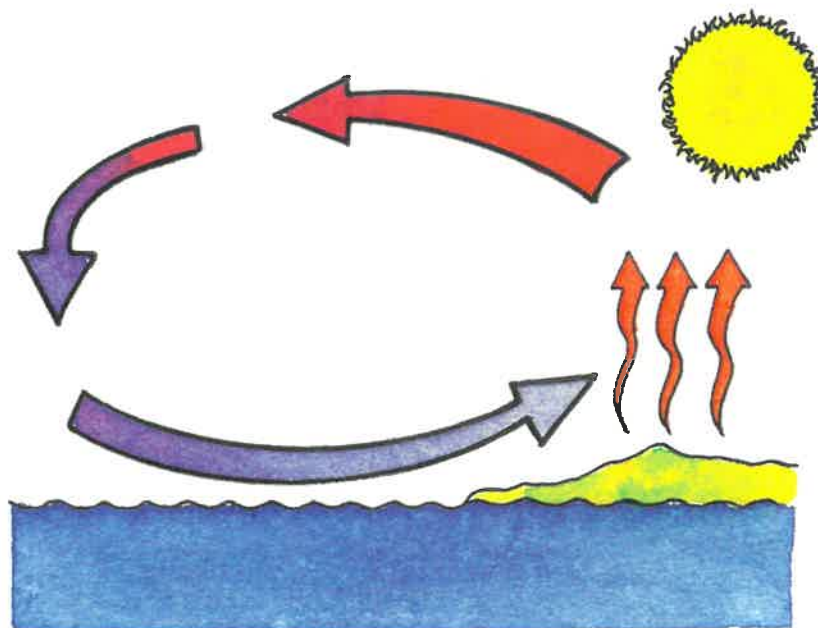
Denne luft erstattes af køligere luft, som bliver trukket ind fra havet, hvilket kan generere en frisk pålandsvind – enten i samme retning, eller i en anden retning end den, der er forudsagt.

Denne effekt har en tendens til at være størst midt på eftermiddagen.

Høj sol er ikke en garanti for søbrise, da selv en svag, lokal vind sommetider kan ødelægge denne effekt.

Et sikkert tegn på, at en søbrise er på vej, er dannelsen af lette og luftige skyer hen over kysten. Det er et tegn på varm luft, der stiger opad og fortættes.

For mere dybdegående viden om vejrtyper kan du kigge i bogen "Sejlermeteorologi" ([www.sejlershoppen.dk](http://www.sejlershoppen.dk)).



## Vigepligt

### Undgå for enhver pris kollisioner

Som gylden regel skal du altid undgå kollisioner. De fleste kan undgås, hvis du er opmærksom og tager hensyn til andre udøvere på vandet.



#### **Bagbord viger for størbord**

Hvis du sejler på bagbords halse, skal du styre fri af et andet bræt eller sejlbad på størbords halse.

#### **Overhaling**

Når et bræt eller en sejlbad overhaler et andet bræt eller en sejlbad, skal det overhalende fartøj styre udenom.

Derudover – og for at undgå forvirring – skal det forreste fartøj holde sin kurs, så det overhalende fartøj kan passere på begge sider.



**Brættet til luv skal vige for brættet til læ**  
Når to brætter sejler på samme halse, skal brættet til luv vige for brættet til læ.

#### **Andre fartøjer**

Som overordnet retningslinje bør et kraftdrevet fartøj (en båd med motor) normalt vige for et fartøj med sejl (windsurfer, jolle, sejlbad).

Men som manøvreedygtigt fartøj skal en windsurfer styre langt uden om ethvert fartøj, som er begrænset i sin manøvreedygtighed, fx færger, fiskekuttere under fiskeri og supertankere.

Generelt er det tilrådeligt at holde sig væk fra alle sejlrender.

#### **TOP TIPS**

- Hvis din højre hånd er foran på bommen, betyder det, at du er på en størbords halse, og du har derfor som regel retten til vejen.

## Hvad er så næste skridt?

Nu da du er blevet introduceret til – og forhåbentligt har lært mange af de vigtige færdigheder i windsurfing – er du på vej til en spændende og givende fremtid inden for sporten.

Der er mange mennesker, der dyrker windsurfing i det tempo, som passer til dem, men der er også en stor skare af windsurfere i verden, som har haft stor glæde af at bringe deres windsurfing op på et højere niveau.



*Vandstarter er en vigtig kunnen for windsurfere på øvet niveau, og – når du først mestrer trapez, fodstropper og vandstarter – kan du vove dig ned på et bræt med mindre volumen.*

*Sådan et bræt er nemmere at manøvrere i hård vind.*

Forbedring frem mod de mere avancerede niveauer inden for windsurfing er både sjovt og givende.

De fleste klubber har træningsaftener hvor man i selskab med ligesindede, og instruktører, kan udvikle sine windsurfing-færdigheder yderligere.

Succes er et spørgsmål om tid på vandet, god coaching og altid at fokusere på de teknikker, som beskrives i Dansk Sejlunions serie af bøger om windsurfing.



*En perfekt jibe, mens der planes, er en fantastisk oplevelse – og som øvet kan også du lære det! Det at “carve” et hurtigt sving tester dig til det yderste, og belønningen for at sejle ud af det med stor fart er en ubeskrivelig følelse!*

## Windsurferens ordbog

### A

**Agten for tværs** Retning på ca. 135° i forhold til vindretningen

### B

**Bom** "Håndtagene" på en windsurfer

### C

**Centerlinje** Fiktiv linje langs midten af brættet fra stævn til hæk

**Clew/** Bageste hjørne af sejlet, som fastgøres til enden af bommen

### F

**Fartvind** Vind, som skabes af brættets fremadrettede bevægelse

**Fastfwd-model** Læringsmodel:  
Udsyn: Det at du kigger der, hvor du vil hen  
Trimning: At sikre sig at brættet holdes fladt nede  
Modvægt: Afbalancere kropsvægten med sejlets kraft

Kraft: Riggens kræfter  
Position: Kroppens position

**Finne** er fastgjort på undersiden og hækken på brættet. Giver retningsstabilitet

**Flagging** Selvhjælp i vindretningen

### H

**Halvvind** Retning på ca. 90° (vinkelret) i forhold til vindretningen

**Hægte sig i** Hægte trapezen i trapez-linjerne

**Hæk** Brættets bagende

### I

**IMCS** Indexed Mast Curve System – international norm til at måle mastens stivhed

**Isobarer** Atmosfæriske trykkurver på vejrkort

**J**

**Jibe** Planende dynamisk bomning

**K**

**Kraft** Riggens kræfter

**L**

**Laminær strømning** Jævn luftstrøm på tværs af sejlet

**Lig** Kanterne på et sejl (for-, under-, agterlig)

**Luvside** Den side af brættet, som er tæt på vinden – (også vindsiden)

**Læside** Den side af brættet, som er væk fra vinden

**Løft** Vindens kraft ind på sejlet, som driver brættet frem

**M**

**Mastefod** Samling, der holder brættet og riggen sammen

**Maste-forlænger** Justerbar udgave af en mastefod

**Mastelomme** Forreste del af sejlet, hvori masten sættes i

**Masteskinne/ Mastespor** Skinnen i brættet, som mastefoden sættes fast i

**Midlertidig rig** Midlertidig reparation af rig i nødsituationer

**Modvægt** Afbalancere kropsvægten mod sejlets kraft

**N**

**Nedhal** Snor, der bruges til at justere sejlets dybde og power. Nedhalet sidder på masteforlænger.

**O**

**Ophalersnor** Kombineret snor og elastik, som er fastgjort til bommen, og som gør det muligt at trække riggen ud af vandet

**P**

**Plane** Når brættet får tilstrækkelig fart til at sejle på det mindst mulige vandareal på vandoverfladen

<b>Position</b>	Kroppens position	<b>Sommerfugle- redning</b>	Selvhjælp, hvor sejlet bliver lagt på brættet og sejleren padler
<b>Powerjoint</b>	Del af mastefoden, der muliggør, at riggen kan bevæges i alle retninger	<b>Spinout</b>	Brættet glider sidelæns, fordi finnen har mistet grebet
<b>R</b>		<b>Stagvende</b>	Vending, hvor brættet har stævnen op i vinden under vendingen. Modsat bomme
<b>Relativ vind</b>	Kombination af sand vind og fartvind	<b>Stævn</b>	Brættets forende
<b>Rig-rotation</b>	Specifik bevægelse af riggen i jibes	<b>Sværd</b>	Stor, optrækkelig plade, som giver brættet sidelæns stabilitet
<b>S</b>		<b>Søbrise</b>	Varm vind, som genereres pga. temperaturforskelle mellem landjorden og havet
<b>Sand vind (retning)</b>	Fremherskende vind, når man står stille	<b>T</b>	
<b>Sejl-quiver (sejludvalg)</b>	Sæt af forskellige størrelser sejl	<b>Trapez</b>	Udstyr til at fastgøre kroppen til riggen
<b>Sejlpinde</b>	Stive, bøjelige stænger, som giver styrke og form til sejlet	<b>Trapez-liner</b>	Liner, som forbinder trapez til rig
<b>Skift &amp; byt</b>	Specifikt fodarbejde-bevægelse under en overgang	<b>Trim</b>	At sikre sig, at brættet holdes fladt nede
<b>Skildpadde- redning</b>	Selvhjælp, hvor sejlet lægges ned på brættet og sejleren padler med sejlet henover	<b>Tuning (trim af sejl)</b>	Justering af riggen for at finde den mest effektive opsætning
<b>Slyngstyrt</b>	At blive kastet fremover og af brættet af sejlet		

**Turbulent strømning** Ændret luftstrøm hen over sejl

**Twincam-sejl** Sejl med større mastelommer, hvor cambere (bøjler) holder sejlpinde på plads mod masten

---

**U**

**Udhal** Snor til at fastgøre sejlets øje i agterliget til enden af bommen

**Udsyn** Det, at du kigger derhen, hvor du vil hen

---

**V**

**Våddragt** Neopren-dragt, som er beregnet til at holde kroppen varm



## Stikord

### A

Acceleration..... 18-19, 46  
Andet udstyr..... 23

### B

Bomhøjde..... 27-28  
Bomme..... 69  
Bræt, videregående niveau..... 24  
Brætvalg..... 64-66  
  Bredde..... 65  
  Brættyper..... 65-66  
  Volumen-guide..... 64  
Bræt og rig på stranden..... 25  
Bræt og rig, sådan bærer du udstyret..... 25  
Bugsere..... 77

### F

Fart..... 10, 13  
Fartkontrol..... 20, 46-48  
  Fastholde fart i vindhul..... 47  
  Kontrol af overdreven fart..... 13, 42, 48  
  Teknikker for at accelerere..... 46  
Fastfwd-formlen..... 7  
  Se også Modvægt, Kraft, Position,  
  Trim og Udsyn  
Fastholde fart i vindhul..... 47  
Finnestørrelse, formel..... 26  
Fodstroppe..... 43-45  
  Bageste fodstrop..... 44, 45  
  Forreste fodstrop..... 43, 45  
Forsikring..... 23

### J

Jibe, at jibe..... 10, 14-15, 17, 20, 29, 57-63  
  Rig-rotation..... 8, 57, 59-60, 61, 62  
  Skift og byt..... 8, 57, 58, 62  
  Teknik..... 61-63  
Justering af riggen..... 70-71  
  På vandet..... 36, 39

### K

Kollision, vigeregler  
  for at undgå kollision..... 82  
Kontrol af overdreven fart..... 13, 42, 48  
Kraft..... 7, 15-17, 18, 42  
  Og fartkontrol..... 46, 48  
  Og fodstroppe..... 43, 44, 45  
Kryds, sejlads op  
  mod vinden..... 10, 14, 51, 73

### L

Landing..... 34  
Laminær luftstrøm..... 72, 73

### M

Mastefod..... 27  
Master..... 68-69  
Modvægt..... 7, 13-15, 17, 18, 42, 43, 45  
  Når man jiber..... 57, 62  
  Når man stagvender hurtigt..... 53, 55, 56  
  Og fartkontrol..... 46, 48

### O

Ophaling..... 35  
Opstart..... 30-33, 41-42  
Overgangsfærdigheder (se vendinger)..... 8  
Overhaling..... 82

### P

Plane gennem jibes..... 83  
Plane i trapez..... 37  
Plane, styring når du planer..... 51-52  
Plane, tidlig..... 12, 41-42  
Position..... 7, 17-20, 42, 43, 44, 49  
  Lige 7..... 13, 18-19, 40  
  Når der jibes..... 57, 58, 59, 61, 63  
  Og trapez..... 37, 40  
  Super 7.. 13, 19-21, 41, 42, 43, 48, 52, 56  
  Ved styring..... 49, 50, 51

**R**

Rig, på videregående niveau .....	24, 66-69
Bomme .....	69
Master .....	68-69
Sejl .....	66-68
Sejlmaterialer .....	68
Rig, sådan bærer du rig og bræt .....	25
Rig-rotation .....	8, 57, 59-60, 61, 62
Rigge til, tilrigning .....	70,71

**S**

Sejl, hvordan de fungerer .....	72-73
Sejl-quiver, at opbygge en .....	66
Sejlmaterialer .....	68
Sejlpinde .....	67, 71
Selvhjælp, metoder til .....	75-77
Sikkerhed .....	74-77
De syv huskeregler .....	74, 80
Metoder til selvhjælp .....	75-77
Måder at tiltrække opmærksomhed ....	75
Skifte og bytte	
Ved jibe .....	8, 58, 59, 62
Ved stagvending .....	8, 54, 55
Skærende hurtigt sving .....	83
Spinout .....	47
Stagvending .....	11, 14
Hurtig stagvending .....	53-56
Sted at windsurfe, se windsurfingspot	
Stiksværd se sværd	
Strandstart teknik .....	30-33
Se også Opstart	
Clew-first strandstart .....	61
Hævning af riggen .....	30
Rig-drejning .....	31, 33
Strandstart-sekvens .....	33
Styring før en strandstart .....	32
Styring i planing .....	51-52
Styring med vinden .....	50, 52
Styring med vindretningen	
(downwind) .....	50, 52
Styring mod vindretningen	
(upwind) .....	49, 51-52

Sværd .....	28-29
Svømmevest .....	23
Synke .....	13
Søbrise .....	81

**T**

Tiltrække opmærksomhed på vandet .....	75
Trapez-liner .....	23, 25
Bredde og længde .....	36-37
Placering .....	36, 39
Planende sejlads .....	37-38
Trapez .....	23, 24
Brug af trapezen .....	36-40
Hægte i/ind .....	38
Trim af riggen, se Justering af riggen	
Trimning (TRIM),	
af brættet 4, 11-13, 15, 17, 18, 37, 41-42	
Og fartkontrol .....	46, 48
Og fodstropper .....	43, 44
Turbulent luftstrøm .....	72

**U**

Udstyr .....	22-29
Andet udstyr .....	23
Bomme .....	27-28
Brækket bom .....	77
Finnestørrelse, formular .....	26
Mastefod .....	27
Svømmevest .....	23
Sværd .....	28-29
Trapez .....	23, 25
Trapez-liner .....	23, 25
Udstyrstjek .....	26, 74
Våddragter .....	22
Udstyrsguide .....	26
Udstyrstjek .....	26, 74
Udsyn .....	4, 9-11, 18, 49
Og fodstropper .....	43, 44
Og trapez .....	37, 38
Ved hurtige stagvendinger .....	53, 55, 56
Ved jibes .....	57, 61, 62

**V**

Vandstart .....	33, 83
Vejr, lokalt vejr og dets betydning .....	81
Vejrudsigter .....	79-80
Vendinger .....	8
Se også stagvending og jibe	
Vige, at vige .....	82
Vigepligt.....	82
Vind	
Fartvind .....	73
Relativ vind.....	73
Sand vind .....	73
Søbrise .....	81
Vind og sejlet .....	72-73
Vindretninger .....	80
Vindstyrke .....	80,
Vindtunnel.....	80
Våddragter .....	22

**W**

Windsurfingspot.....	78
Valg af spot .....	78, 80-81

**Videregående Windsurfing** er efterfølgeren til bogen **Grundlæggende Windsurfing**, og er den anden bog i en serie på tre instruktionsbøger om windsurfing fra begynder- til avanceret niveau.

Hvert kapitel i bogen giver dig større viden som f.eks. FastFwd-modellen og hvordan den kan hjælpe med at forbedre progressionen i windsurfing. Der er ligeledes forklaringer om udstyr, tilrigning og trim, sikkerhed, og hvordan du forbedrer din teknik.

**Videregående Windsurfing** er en oversættelse af RYA's (Royal Yacht Association) **Intermediate Windsurfing**.

**Videregående Windsurfing** henvender sig både til den enkelte sejler samt til klubber og instruktører. **Videregående Windsurfing** er udgivet med støtte fra TORM-Fonden.



DANSK  
SEJLUNION



9 788788 103816

ISBN 978-87-88103-81-6

EAN 9788788103816