



Beachen, Windsurfen und DIE Insel für Einsteiger



Beach- und Surfcamp 2018

sondern mit einer Größe von 445 km² nach Rügen auch die zweitgrößte Ostseeinsel Deutschlands. Ihr 40 km langer Sandstrand bietet ausreichend Platz für sportliche Aktivitäten und lädt somit jährlich viele Touristen und Einheimische zum Sonnenbaden und nebenbei auch zum Sonnenbrand ein. Vor allem Beachvolleyball und Windsurfen haben es vielen Urlaubern angetan, und auch wir verbrachten während unserer Woche im Beach- und Surfcamp viel Zeit mit Surfbrett und Volleyball am Strand. Dies war jedoch anfangs leichter gesagt als getan. Um euch den Einstieg leichter zu machen, möchten wir euch hier nicht nur die Kunst des Surfens und Beachens näher bringen, sondern auch ein bisschen Begeisterung für **DIE** Insel entfachen.



Viel Spaß ...

Surfen

In Windeseile zum Könnner –



Surflehrer Enzo

... und seine
wissbegierigen
Schüler/innen



Neoprenanzug



Schuhe



Das Brettvolumen ist abhängig vom Körpergewicht des Surfers.



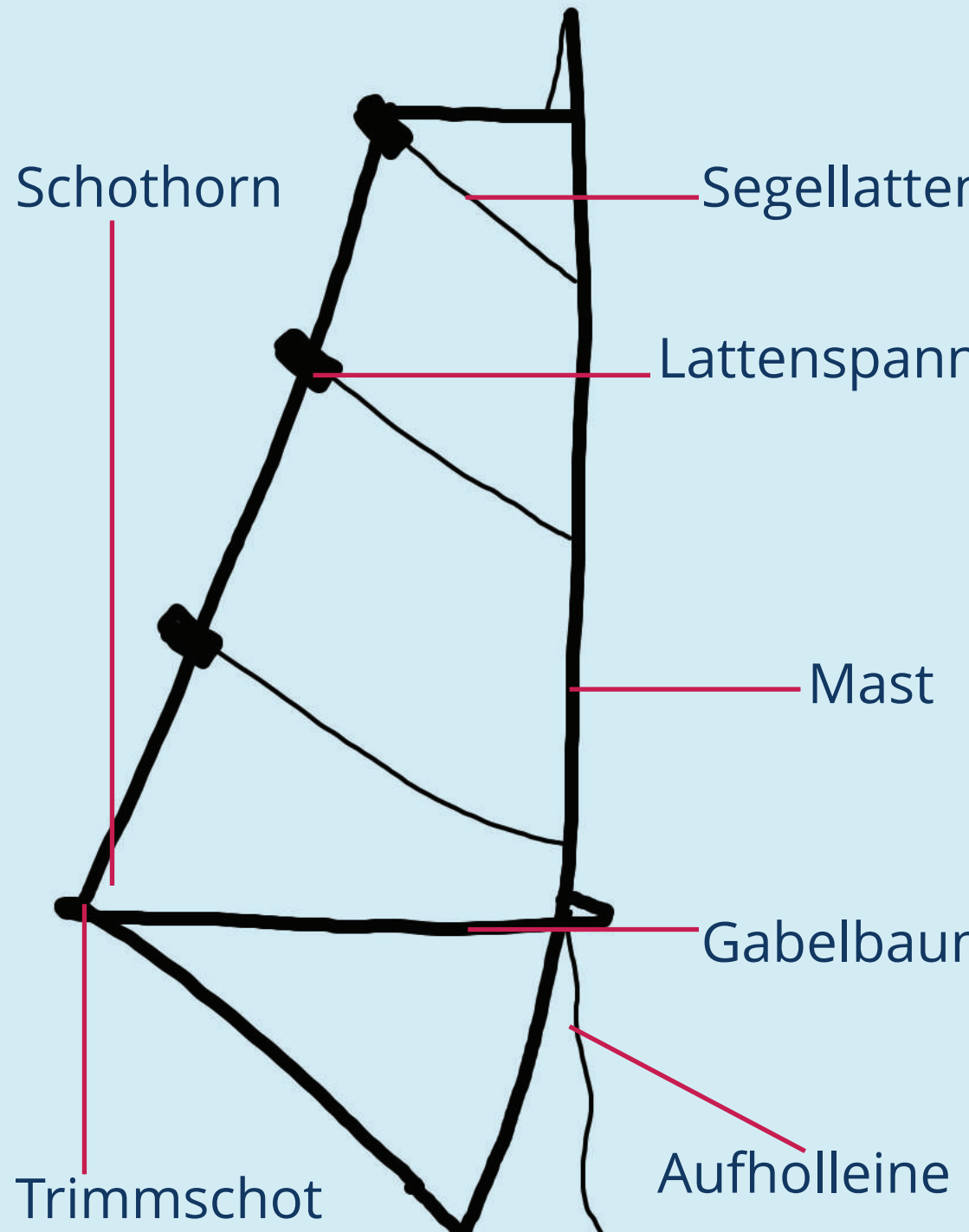
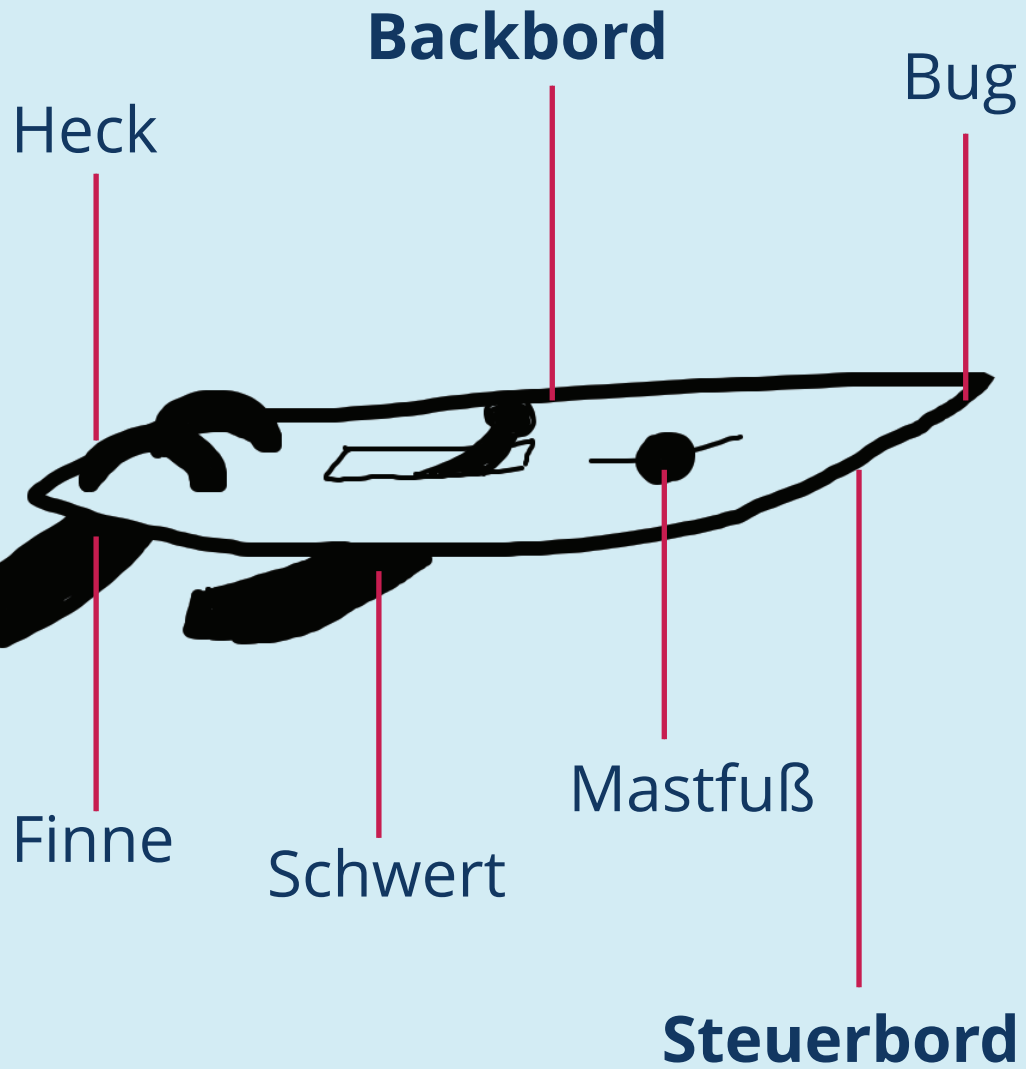
Der Gabelbaum muss auf Brusthöhe angebracht werden.



=> nicht nur schützend vor Kälte, sondern auch figurbetonend ;)



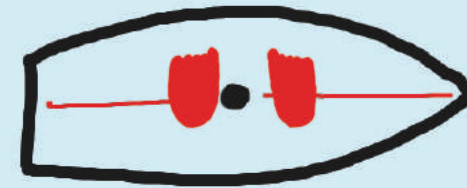
Brett & Rigg



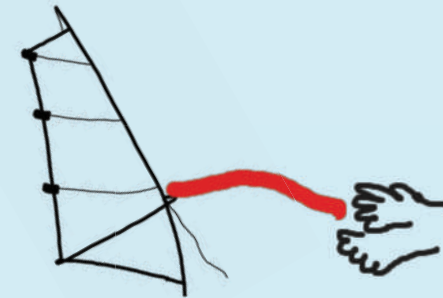
Die erste Horde

Wie kann ich das **Rigg**
aus dem Wasser
holen, ohne selbst
hinein zu fallen?

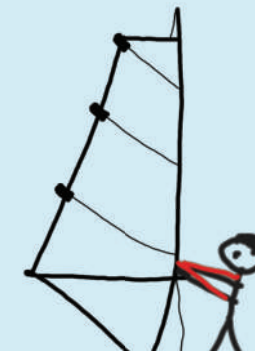
1. Grundstellung einnehmen



2. Dabei die Aufholleine greifen.



3. Das Rigg mit gestreckten Armen
langsam aufrichten.



Pirobetten auf dem Board – 180° Brettareionung

FüÙe eng am
Mastfuß halten

Schothorn sollte dabei
möglichst dicht über
dem Wasser sein

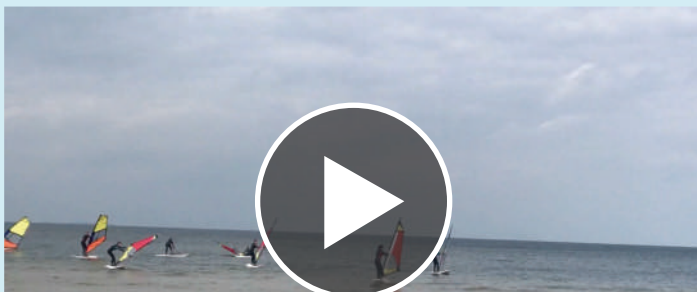
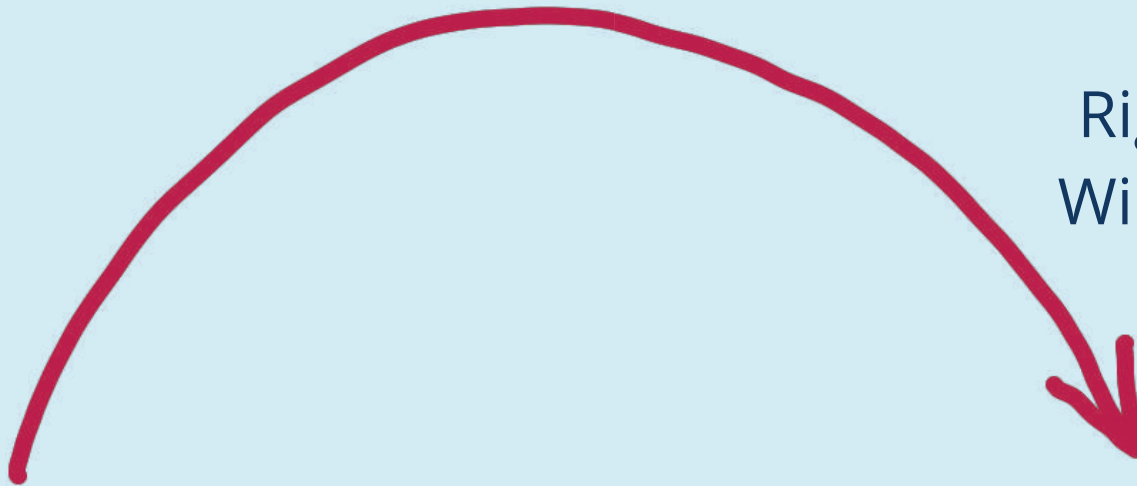
Wenn Segel über Heck:
FuÙspitzen zum Heck
ausrichten

Rigg langsam
über das Heck
schwenken

Rigg wird durch den
Wind das letzte Stück
gedreht

Grundstellung
einnehmen

Grundstellung
wieder einnehmen



Vende ganz rechts



Windrichtungen

Wind

LUV

LEE

auflandig

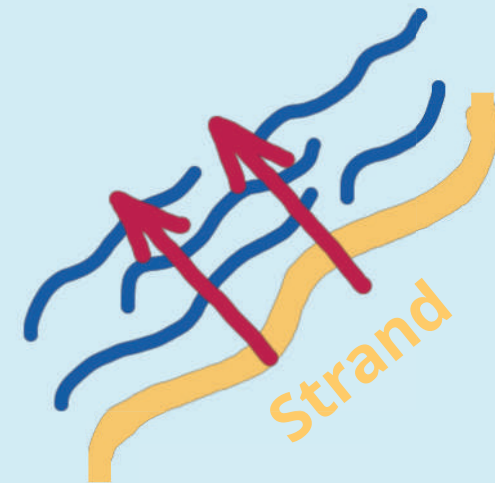
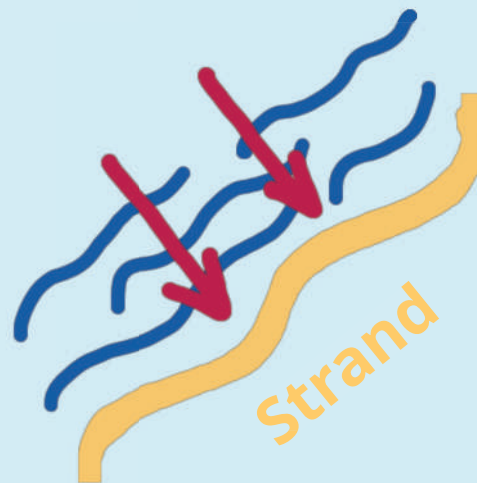
ablandig

Von hier kommt die **LU**ft.

Hier geht die Luft ins **LEE**re.

windzugewandte Seite

windabgewandte Seite



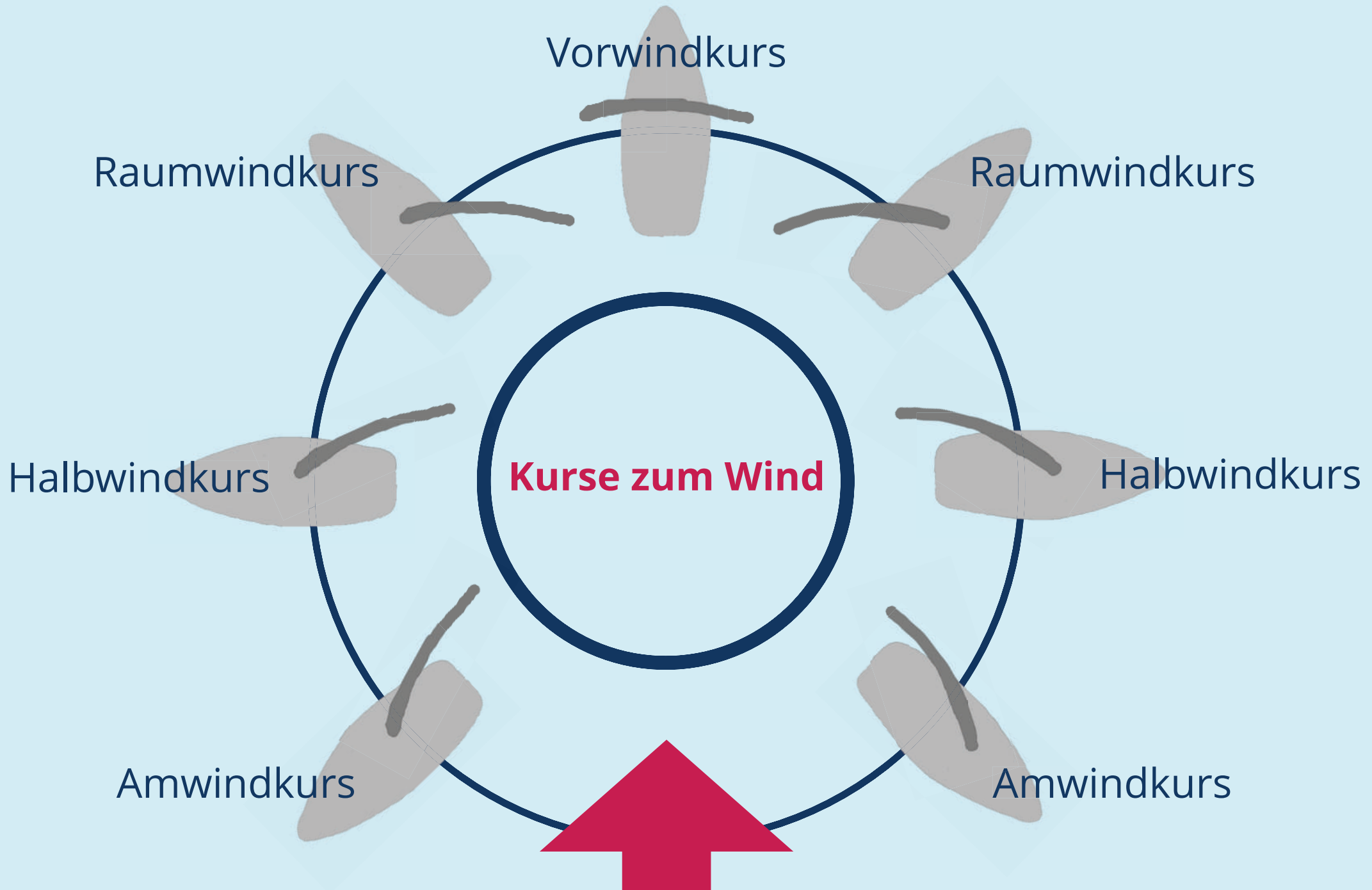
Achtung



- Wind ist draußen auf dem Meer viel stärker als am Ufer
- hohe (für Anfänger gefährliche) Wellen entstehen



Vom Winde verweht



Vertrauen ist gut, Steuern ist besser!

zeigt Bug nach rechts — Hände fassen auf linke Seite des Gabelbaums
zeigt Bug nach links — Hände fassen auf rechte Seite des Gabelbaums

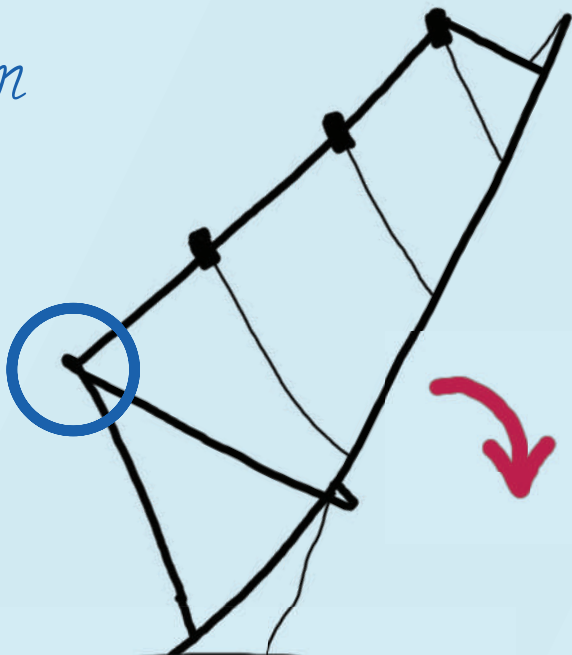
Abfallen

Anluven

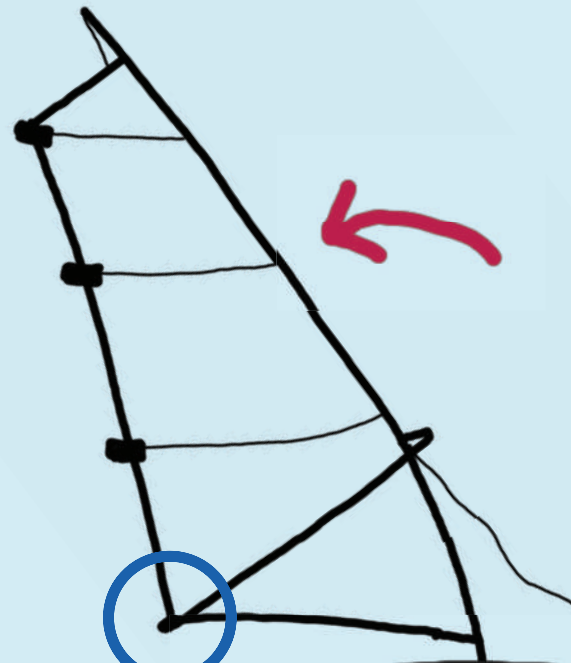
weg vom Wind

zum Wind hin

*Schothorn zum
Himmel*



*„Schothorn zum
Wasser*



Wie weiche ich auf offenem Meer aus?

Ausweichmanöver :



rechtzeitig
deutlich
entschlossen

zu weit abgetrieben?



die „**Notfliege**“ machen!



*„Surfer mit Wind von Backbord weicht
Surfer mit Wind von Steuerbord.“*



„LUV weicht LEE.“

Windsurfen verboten bei ...

- ... Unwetter
- ... Seenebel
- ... starken Strömungen
- ... ablaufendem Wasser
zwischen der 3. und 4. Stunde
(Gezeiten!)





1. Was trägt man zum Surfen?

- Schwimmweste
- Schuhe
- Neoprenanzug
- Handschuhe

2. Auf welcher Höhe muss der Gabelbaum angebracht werden?

- Brusthöhe
- Taille

3. Worüber schwenkt man das Rigg bei der 180° Brettdrehung?

- Bug
- Heck

4. Welcher Wind ist gefährlicher?

- auflandiger Wind
- ablandiger Wind

5. Auf welchem Kurs kann man am schnellsten werden?

- Vorwindkurs
- Raumwindkurs
- Amwindkurs
- Halbwindkurs

6. Wie wird die Richtungsänderung weg vom Wind genannt?

- Abfallen
- Anluven

7. ... und was muss man dabei machen?

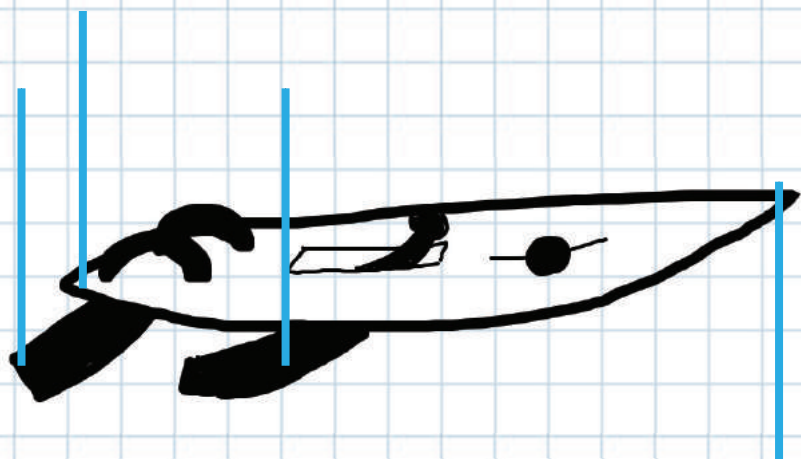
- Schothorn zum Wasser
- Schothorn zum Himmel

8. Was macht man, wenn man zu weit abgetrieben ist?

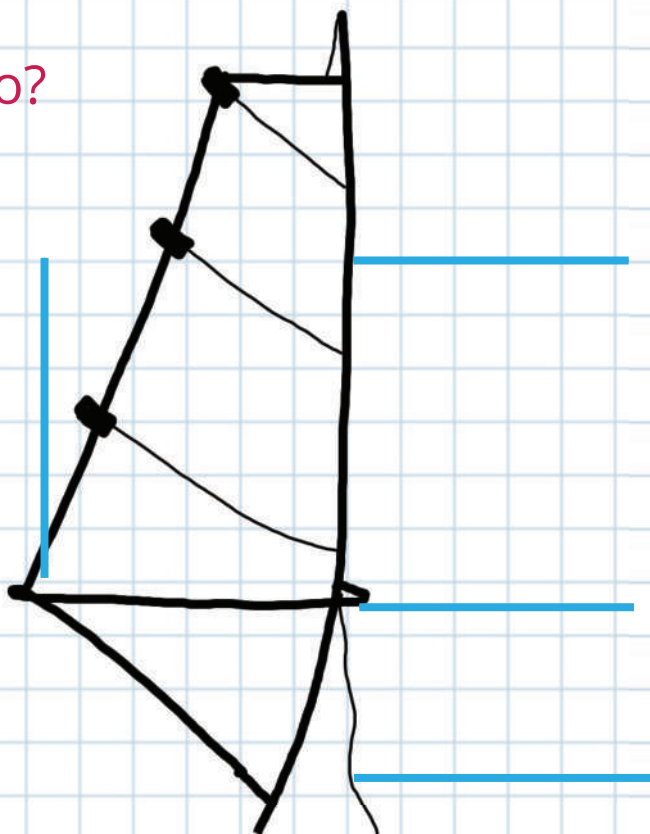
- Nothremse
- Notfliege



9.



Was liegt wo?



werts
ck
fholleine
othorn
ne
g
st

10. Welcher Surfer ist ausweichpflichtig?
Welche Regel gilt?



A B

Regel:



A B

Regel:

11. Du bist Surfer B. Wie überholst du



- über LUV (rechts)
- über LEE (links)

Das war's gewesen!

1. Was trägt man zum Surfen?

- Schwimmweste
- Neoprenanzug
- Schuhe
- Handschuhe

2. Auf welcher Höhe muss der Gabelbaum angebracht werden?

- Brusthöhe
- Taille

3. Worüber schwenkt man das Rigg bei der 180° Brettdrehung?

- Bug
- Heck

4. Welcher Wind ist gefährlicher?

- auflandiger Wind
- ablandiger Wind

5. Auf welchem Kurs wird die höchste Geschwindigkeit erreicht?

- Vorwindkurs
- Amwindkurs
- Raumwindkurs
- Halbwindkurs

6. Wie wird die Richtungsänderung weg vom Wind genannt?

- Abfallen
- Anluven

7. ... und was muss man dabei machen?

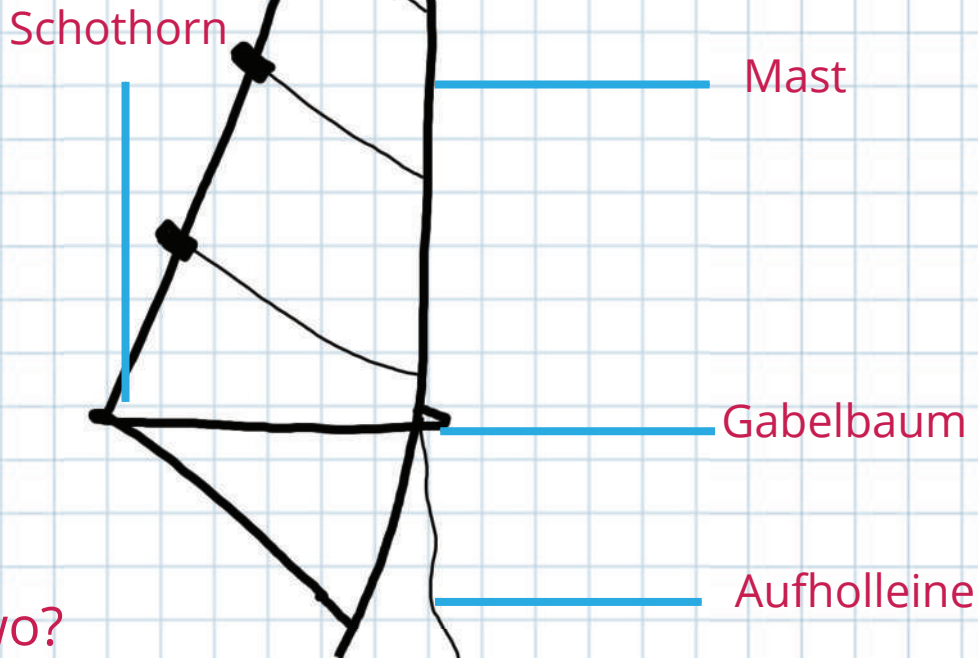
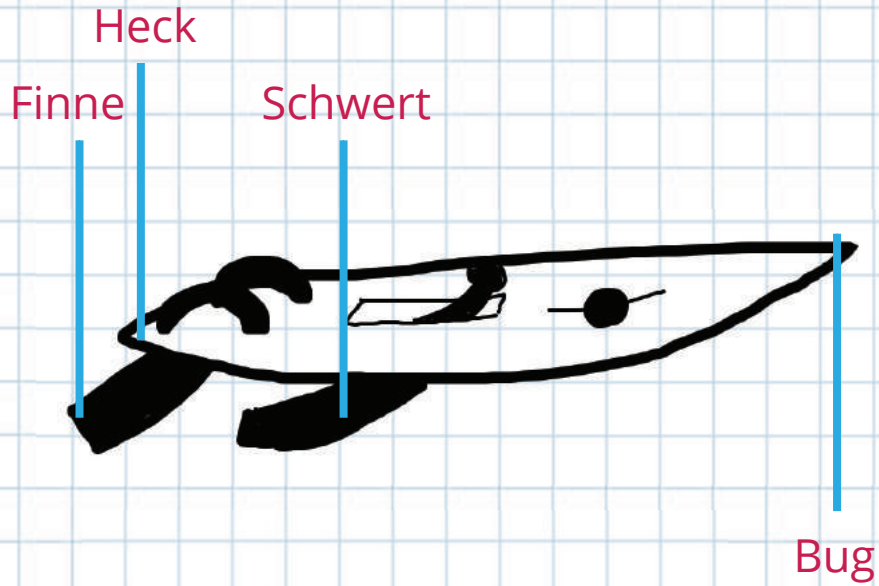
- Schothorn zum Wasser
- Schothorn zum Himmel

8. Was macht man, wenn man zu weit abgetrieben ist?

- Nothremse
- Notfliege

Das war's gewesen!

9.



Was liegt wo?

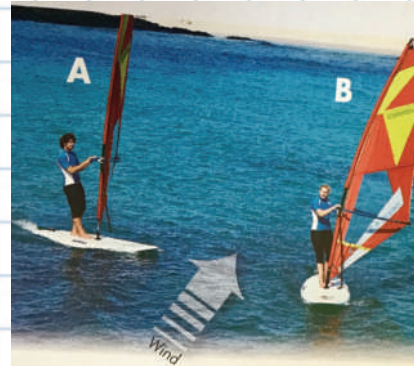
10. Welcher Surfer ist ausweichpflichtig? Welche Regel gilt?



A B

Regel:

Backbord weicht Steuerbord



A B

Regel:

LUV weicht LEE

11. Du bist Surfer B. Wie überholst du A?



über LUV (rechts)

über LEE (links)

Viel Glück in der
Prüfung!



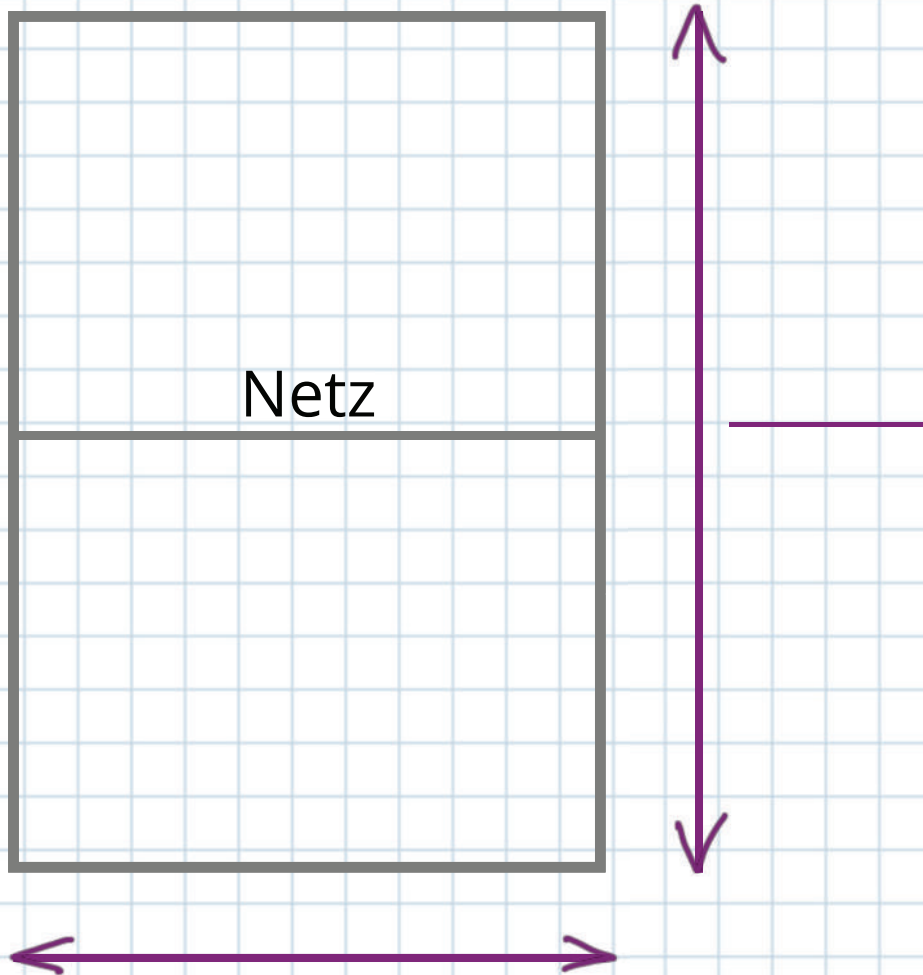
Beachen

– Auf Sand am Strand
außer Rand und Band –

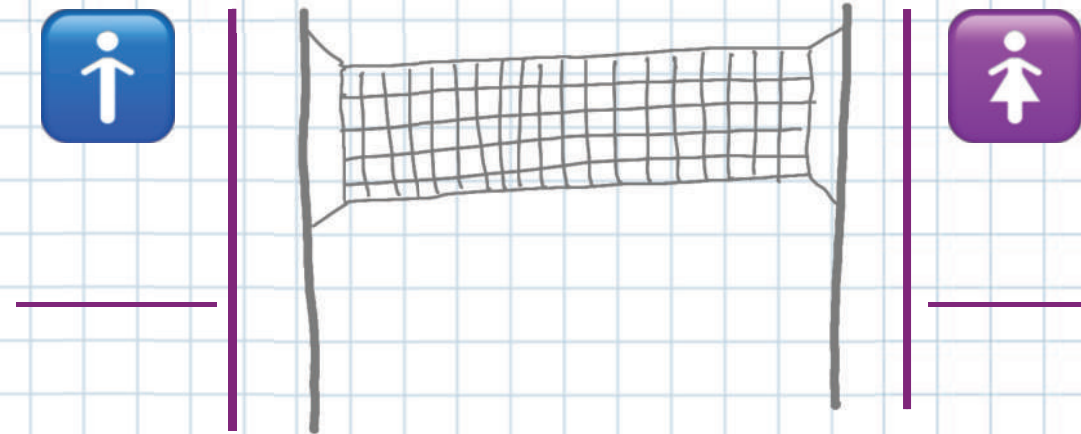


Ever Wissen ist gefragt!

1. Gib die Maße eines Beachvolleyballfeldes an.



2. In welcher Höhe befindet sich die Netzkantente?

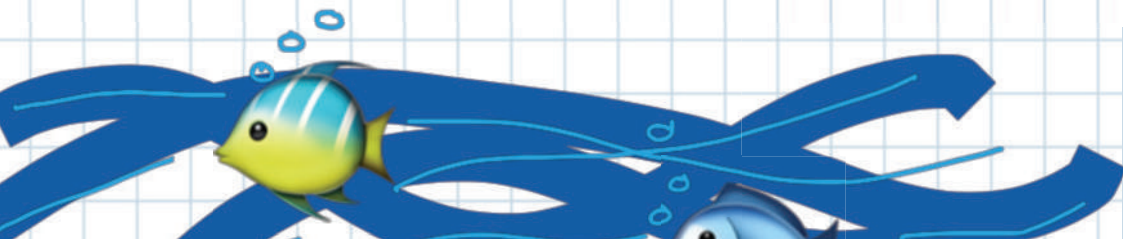


3. Schätze: Umfang und Masse eines Beachvolleyballs.



4. Wo findet das größte Beachvolleyballturnier der Welt statt?

5. Was sollte man mit einem nassen Beachvolleyball machen, wenn dieser ins Wasser gerollt ist?



6. Welches Männerteam wurde 2012 Beachvolleyball-Olympiasieger in London?





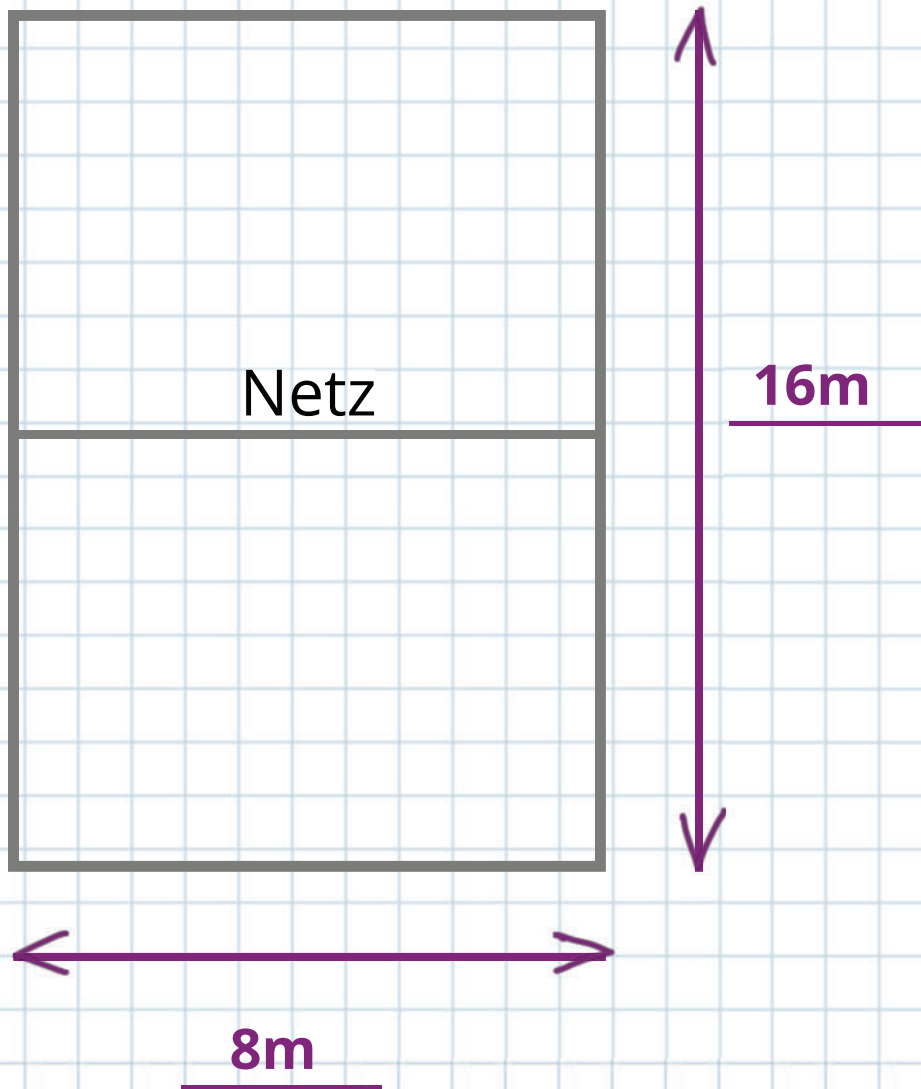
7. Welches Frauenteam wurde 2016 in Rio Olympiasieger im Beachvolleyball?



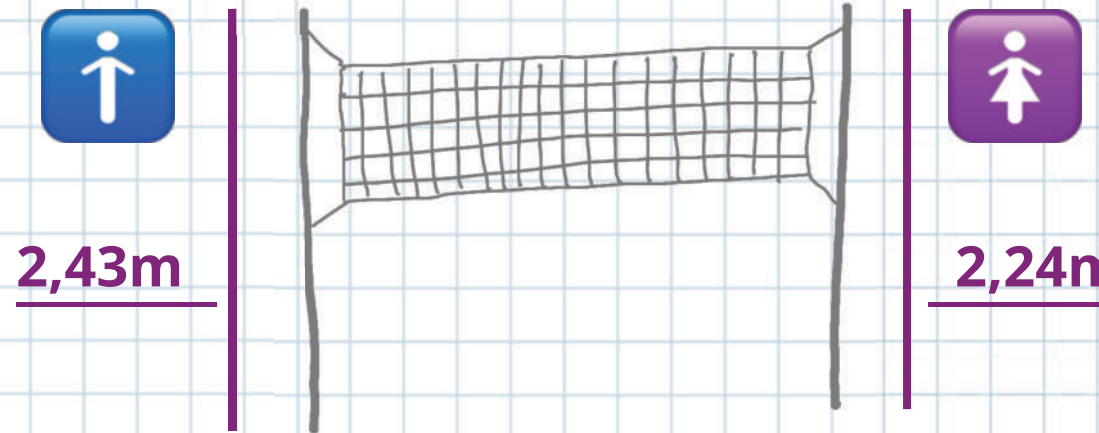


Wusstet ihr's?

1. Gib die Maße eines Beachvolleyballfeldes an.



2. In welcher Höhe befindet sich die Netzkante?



3. Schätze: Umfang und Masse eines Beachvolleyballs.



66cm 68cm 260g 280g

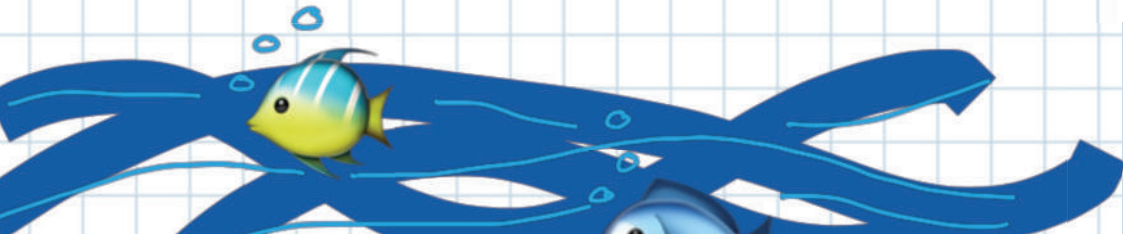
5. Wo findet das größte Beachvolleyballturnier der Welt statt?

Karlsbaden



5. Was sollte man mit einem nassen Beachvolleyball machen, wenn dieser ins Wasser gerollt ist?

- mit Sand umhüllen und danach abklopfen



6. Welches Männerteam wurde 2012 Beachvolleyball-Olympiasieger in London?



1

Jonas Reckermann



2

Julius Brink

7. Welches Frauenteam wurde 2016 in Rio Olympiasieger im Beachvolleyball?



3

Inselkunde

- Die Lehre DER INSEL -

„Campingplatz
Pommernland“
in Heringsdorf



*Frühstück
wie im Hotel*

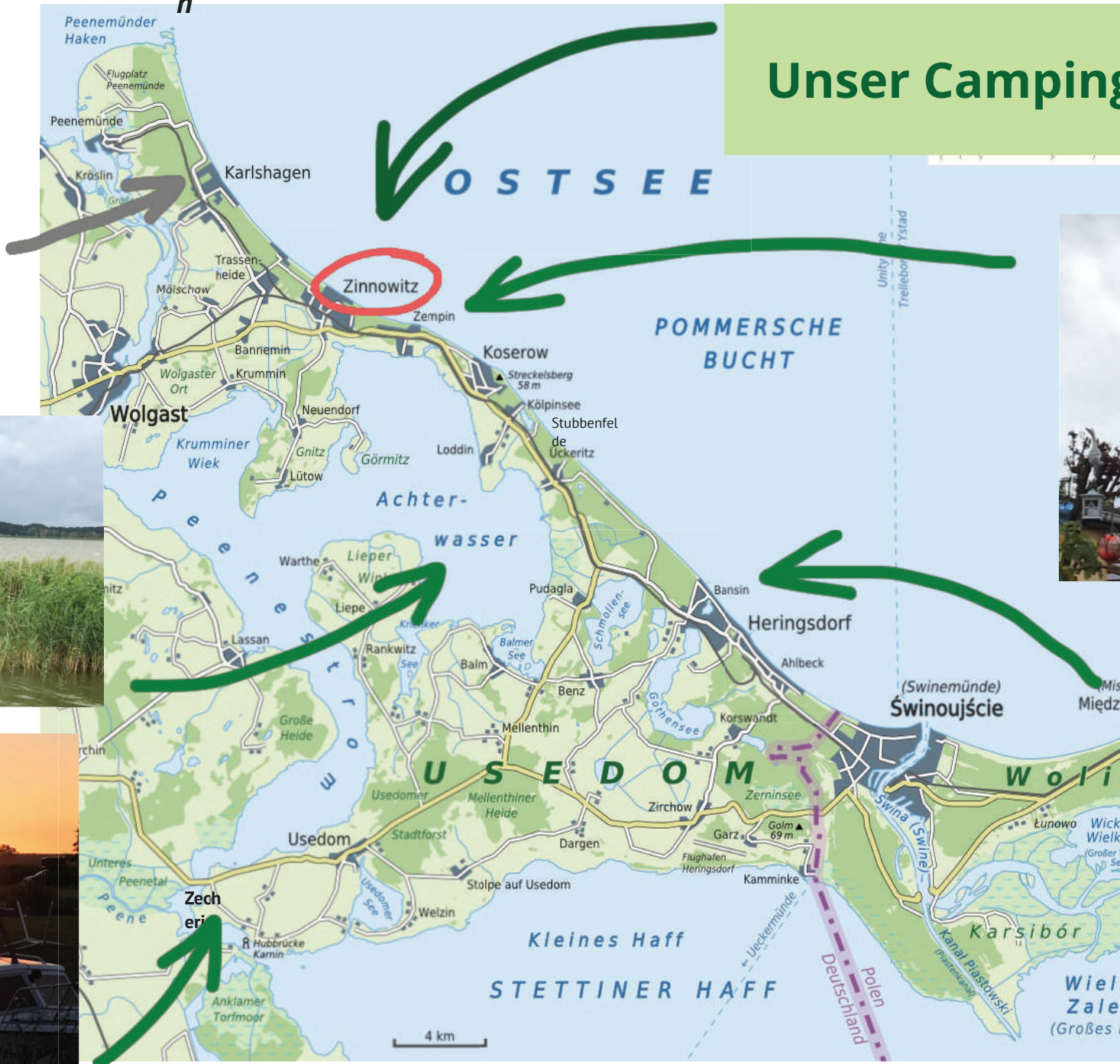


● Rude



Unser Campingplatz

Usedomer
Bäderbah
n



Wisst ihr Bescheid?

1. Wie lautet die Reihenfolge der Seebäder Usedom?

- Peenemünde

2. Wo waren wir hier?



Wisst ihr Bescheid?

....und hier?



3. Schätze...

- Was ist größer?

Greifswalder Oie

Ruden

- Wie lautet die Abkürzung der
Usedomer Bäderbahn?

UB

UBB

- Wo ist eine Kugel Eis teurer?

Trassenheide

Zinnowitz



1. Wie lautet die Reihenfolge der Seebäder Usedoms?

- Peenemünde
- Karlshagen
- Trassenheide
- Zinnowitz
- Zempin
- Koserow
- Kölpinsee
- Stubbenfelde
- Ückeritz
- Bansin
- Heringsdorf
- Ahlbeck
- Swinemünde

2. Wo sind wir hier?



auf dem
Campingplatz 🏕️



am Achterwasser

...und hier?



auf dem Bansiner Aussichtsturm



am Zecheriner Hafen

3. Schätze...

- Was ist größer?

Greifswalder Oie
54 ha

Ruden
24 ha

- Wie lautet die Abkürzung der
Usedomer Bäderbahn?

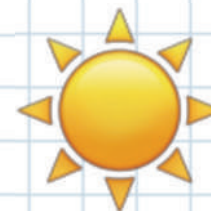
UB

UBB

- Wo ist eine Kugel Eis teurer?

Trassenheide

Zinnowitz



Jetzt seid auch ihr bereit für
DIE INSEL!



Viel Spaß im Beach- & Surfcamp

Bildquellen

- 1 MSchnitzler2000, Jonas Reckermann, CC BY-SA 3.0
- 2 MSchnitzler2000, Julius Brink, CC BY-SA 3.0
- 3 Fernando Frazão/Agência Brasil, Alemãs levam ouro no vôlei de praia em Copacabana 1038682-18.08.2016 ffz-5203, CC BY 3.0 BR
- 4 Alexrk2, Karte Insel Usedom, CC BY-SA 3.0