

# Rookie to Pro

Laatst geupdate: 17 Maart 2017



Gemaakt door de opleidingscommissie 2016-2017:

Niels van de Straat, (Aankomend) Voorzitter 2017-2018

Maaïke van Oorschot, Secretaris 2016-2017

Thymen Rijkema, Voorzitter 2015-2016

Jordi Klarenbeek, Secretaris 2015-2016

# Inhoud

<b>Inleiding</b>	<b>3</b>
<b>Rookies</b>	<b>4</b>
Les R.1: onderdelen plank	4
Les R.2: Surf termen	5
Les R.3: Checklist	6
Les R.4: Zelfredding	7
Les R.5: Ophalen en zeil houding	9
Les R.6: Sturen	10
Les R.7: Draaien / overstag (niet gijpen)	11
Les R.8: Hoogte lopen / opkruisen	12
<b>Intermediate</b>	<b>13</b>
Les I.1: Optuigen	13
Les I.2: Gijpen / Snelle overstag	14
Les I.3: Beach start	15
Les I.4: Inhaken is meemaken	16
Les I.5: Planeren	17
<b>Advanced</b>	<b>18</b>
Les A.1: Tuning materiaal	18
Les A.2: Voetbanden	20
Les A.3: Waterstarten	21
<b>Pro</b>	<b>22</b>
Les 1: Helitack	22
Les 2: Duckjibe	22
Les 3: Vulcans	22
Les 4: Loopen	22
<b>Sterretjessysteem 2.0</b>	<b>23</b>
<b>Wind-zeil-richter</b>	<b>24</b>

# Inleiding

Hallo aankomende pro-windsurfers! Rookie to Pro is een boekje dat bedoeld is om het windsurfen theoretisch uit te leggen. Voor beginners is het vooral handig om de eerste hoofdstukken te lezen over de termen die gebruikt worden en waar je allemaal op moet letten als je gaat windsurfen.

Voor de meer ervaren surfer is dit boekje vooral bedoeld als naslagwerk, of om te helpen je volgende doelen te visualiseren. Ook staan er verschillende links naar youtube filmpjes die instructie geven over windsurf moves.

Ook zullen we met behulp van het vernieuwde sterretjessysteem 2.0 je surfniveau gaan bijhouden en kan je overzichtelijk zien bij welke surfrick jouw uitdaging ligt. Op deze manier hopen we je flink te motiveren om gezellig mee te gaan surfen.

Heb je een trick onder de knie? Zorg dat wij het zien of zoek een betrouwbare getuige en wij delen graag die ster uit.

Wanneer alle hokjes onder een surfniveau zijn afgevinkt, dan heb je dat niveau behaald en kan je beginnen aan de nieuwe lijst oefeningen van het volgende niveau.

Natuurlijk kan de theorie handig zijn om uit te leggen hoe je het moet uitvoeren, maar er werkt niets beter dan zelf het water op te gaan. Dus app de surfers, ga mee en wordt een Pro binnen no time!

Heel veel plezier en succes!

Hang Loose,  
De Opleidingscommissie der E.S.W.V. WETH



# Rookies

## Les R.1: onderdelen plank

Een windsurfset bestaat uit een aantal onderdelen en deze worden hieronder beschreven. Het één van de belangrijkste onderdeel van windsurfen is het board of de plank (1) zoals te zien is in de onderstaande afbeelding, de voorkant van de plank wordt de neus genoemd. De vin (2) geeft de plank stabiliteit tijdens het surfen en zit aan de onderkant van de plank, aan de staartzijde (achterkant). Het is mogelijk om een zwaard (3) te gebruiken bij sommige boards, dit is een grote vin die voor de echte vin zit, deze maakt het makkelijker om koers te houden, en helpt ook een beetje voor stabiliteit.

De mastvoet (4) wordt gebruikt om de mast (5) met de plank te verbinden. De mast geeft het belangrijkste onderdeel van de set stabiliteit, namelijk het zeil (6). Zonder zeil kunnen we geen gebruik maken van de wind. Omdat niet alle zeilen even hoog zijn, maken we gebruik van een mastvoet verlenger (7). Deze maakt het mogelijk om je mast verschillende lengtes te geven. De giek (8) geeft ons controle over het zeil, dit is wat je vasthoudt tijdens het surfen en zit vast aan de mast. De achterkant van de giek wordt ook wel clue genoemd. Om het zeil uit het water te halen, maken we gebruik van het ophaalkoord (9), deze zit vast aan de mast en de giek (ophaalkoord is niet goed te zien op dit plaatje).

Naarmate we beter worden gaan we gebruik maken van het inhaakkoord (10) en de voetbanden (11). Het trapeze touw wordt gebruik om d.m.v. een harnas, de last van de armen te halen. Wanneer we gaan inhaken, gaan we meer snelheid pakken. Bij meer snelheid kan de plank gaan stuiteren en bewegen op het water. Om weer in controle te komen maken we gebruik van voetbanden.



Video uitleg: <https://www.youtube.com/watch?v=sSBoLDZu2k0> (0:00 - 2:34)

## Les R.2: Surf termen

De volgende termen zullen veel gebruikt worden tijdens het lessen en later om uit te leggen hoe je bepaalde tricks moet uitvoeren. Veel termen spreken voor zich of zijn synoniemen van elkaar. De meest belangrijke termen zijn 'naar de wind toe' ook bekend als 'oploeven', dit betekent dat de neus van de plank naar de wind toe draait, en 'van de wind af' of 'afvallen', dat de neus van je plank van de wind afdraait.

In het volgende hoofdstuk worden deze nog nader verklaard. Ook wordt de term 'hoogte lopen' of 'opkruisen' gebruikt, dit betekent dat je tijdens het varen dicht bij de wind komt dan waar je begon met zeilen (richting de wind). Bij het opkruisen ga je na elke draai door met het lopen van hoogte en kom je dus uiteindelijk hoger uit (dicht bij de windrichting) dan waar je begon met surfen.

De 'neus' van de plank bepaalt de richting waar je heen gaat surfen, houd er dus rekening mee dat deze altijd wijst naar de plek waar je heen wilt surfen. De neus van de plank is te herkennen aan de meer puntige vorm. De 'staart' is de achterkant van het plank, dit is ook de locatie waar de vin in zit, mocht je twijfelen, dan zitten er op de meeste planken banden op de achterkant van je board, de 'voetbanden'.

Tijdens het varen zullen er aanwijzingen geroepen worden, omdat je steeds heen en weer vaart zullen je handen en voeten steeds van richting veranderen, om de benaming eenduidig te houden zullen we gebruiken maken van 'masthand', de hand die het dichtst bij de mast is, en 'giekhand', de hand die het verst van de mast is. Voor je voeten is de benaming 'voorste voet', de voet die het dichtst bij de neus van de plank is, en de 'achterste voet', de voet die het dichtst bij de achterkant van de plank zit.

### **in het kort**

Ken je de volgende termen:

- 'Naar de wind toe draaien' of 'Oploeven'
- 'Van de wind afdraaien' of 'afvallen'
- 'Neus' en 'staart' van de plank
- 'Hoogte lopen' of 'opkruisen'
- 'Masthand' of 'voorste hand' en 'voorste voet'
- 'Giekhand' of 'achterste hand' en 'achterste voet'

## Les R.3: Checklist

### Windroos

Voor we gaan beginnen met het surfen zijn er een paar dingen om rekening mee te houden, ten eerste de windrichting. Dit gaat je koers bepalen en ook de grootte van je materiaal moet je hier goed op afstemmen. Om de koers beter te kunnen uitleggen gaan we de windroos uitleggen, dit is een plaatje waarop de koers is aangegeven ten opzichte van de wind, de windroos staat aan het einde van dit hoofdstuk.

Als we gaan beginnen met surfen moeten we zorgen dat we iets hoger dan 'halve wind' hebben. De zone waar je nooit heen kan surfen is in de wind en indien er veel wind staat met de wind mee (voor de wind). Probeer alvast te kijken wat je koers gaat worden en of er eventuele obstakels in de buurt liggen zoals boeien of andere watergebruikers.

### Materiaal

Kijk voor je het water opgaat of er geen scheuren in je zeil en of deuken in je plank zitten, als het zeil of plank kapot gaat op het water moet je terug naar de kant. En als je dan op het midden van het water bent zul je terug moeten zwemmen. Ook als je tijdens het varen merkt dat je een te groot zeil hebt, ga van het water af en meldt het.

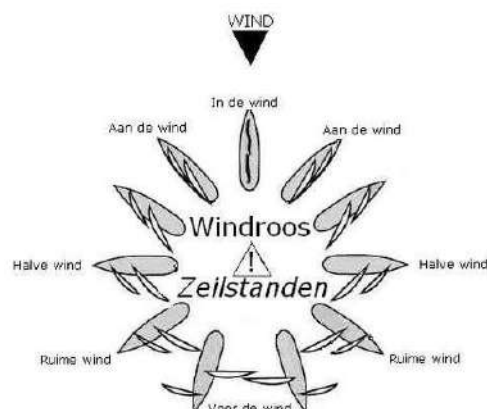
### Windkracht

De advies windkracht voor een surftrip verschilt per surf niveau. De verdeling is weergegeven in de tabel hieronder. Als beginner is te veel wind echt niet leuk, dus doe jezelf een plezier en ga niet mee als er teveel wind staat.

### Locatie

Er zijn verschillende locaties om te gaan surfen en elke locaties heeft zijn eigen voor en nadelen, ga na of jouw locatie zandbanken of verboden gebieden heeft waar je niet mag surfen, blijf uit de buurt van deze gebieden en ook uit de vaargeul. Daarnaast is het belangrijk om te kijken of de wind naar het land toe waait (aanlandige wind) of van het land af (aflandige wind), in het geval van het laatste moet je zeker zijn dat je jezelf altijd kan redden of voor hulp kan seinen. In het volgende hoofdstuk worden hier enkele methodes voor gegeven.

Level:	Stabiele wind:	Windvlagen (max):
Beginner	10 – 17 kpn	4 kpn
Intermediate	15 – 21 kpn	6 kpn
Advanced	17 – 25 kpn	8 kpn
Pro	17+ kpn	10 kpn



Video uitleg:

<https://youtu.be/sSBoLDZu2k0?t=2m30s> (2:34 - 4:58)

## Les R.4: Zelfredding

Uiteindelijk kunnen er altijd onverwachte dingen gebeuren, zoals een giek die kapot gaat, een mastvoet die breekt of een scheur in je zeil of zelfs gewoon uitputting, waardoor je niet langer meer zelf terug kan surfen. Mocht dit voorkomen, wordt hieronder beschreven hoe met deze situaties om te gaan.

### Noodsignaal

Wanneer je in de problemen zit op het water, en je kan niet meer terug surfen moet je om hulp vragen. Ga net voor je mastvoet zitten, met 1 been per kant van de plank. Zwaai met beiden handen van je zij naar boven je hoofd. Als iemand dit ziet, komt hij/zij je helpen.



### Giek verlagen

Mocht er niemand in de buurt zijn, zul je over moeten stappen op zelfredding. De eerste optie is giek verlagen. Maak de klem van je giek los en zet hem zo laag mogelijk weer vast. Nu is het mogelijk om je giek op de staart te leggen en blijft het water van je zeil. Ga op de voorkant van je plank liggen met je benen aan weerszijden van je mastvoet en peddel tegen de wind in terug naar de kant.

### Turtle'en

Wanneer onderdelen van je set kapot zijn, is het mogelijk dat giek verlagen geen optie is. Nu moeten we gaan 'turtle'en'. Om te turtle'en moet de mastvoet, baseplate, losgemaakt worden van de plank. Klik de mastvoet na het demonteren terug in elkaar en leg je zeil met je mastvoet richting de neus van je board en je mast richting de wind. Nu is het mogelijk om tussen je zeil en je giek, op je board te gaan liggen en kan je naar de kant peddelen.



## **Valtechnieken**

Heb je het idee dat je geen controle meer hebt over je set. Ga je te hard of kan je het zeil niet meer houden, zeil dan tegen de wind in (hoe dit moet wordt later uitgelegd). Dit zorgt ervoor dat er minder wind in je zeil komt en geeft je meer controle. Mocht het nog te zwaar zijn, schuif de voorste hand dan naar de mast toe en laat de giek los met de achterste hand. Stap naar voren voor balans. Je kan je zeil terug in het water laten zakken, zodat je even rust kan nemen. Mocht dit allemaal al te laat zijn, dan val je in het water. Voordat je valt zijn er een aantal dingen waar je rekening mee kan houden om schade aan jezelf en je set te beperken.

Wanneer je naar achter valt, houd de giek vast en zorg dat je onder je zeil terecht komt, als je dit niet doet kan er wind onder het zeil komen, waardoor deze hard op je plank terecht kan komen of op jou. Doordat je je giek nog vast hebt, weet je waar je zeil is. Het is het makkelijkst om jezelf naar de mast toe te trekken zodat je aan de mast kant weer boven water komt.

Wanneer je voorover valt moet je je armen strekken, niet volledig gestrekt want dat is slecht voor je ellebogen. Blijf met je voeten op je board staan! Zorg dat je niet met je knieën op je zeil terecht komt, zo kan je namelijk je zeil scheuren. Je komt in push-up positie te staan, met je voeten op je board en je handen op je giek. Vanuit deze positie kun je terug op je plank klimmen.

## **SPELTIP 9: WEET WANNEER JE MOET STOPPEN**

Wanneer je in de buurt komt van verboden gebieden komt is het tijd om om te keren, hulp te vragen of om zelfredding toe te passen. Het moment dat je het verst van de wind af aan het surfen bent (van alle NIET-beginners) en je hebt na het overstag gaan nog geen hoogte gewonnen, is het tijd om te stoppen met proberen. Het heeft hier geen zin om koppig te blijven surfen om terug te komen, het wordt namelijk steeds moeilijker om je te helpen.

Video: <https://youtu.be/sSBoLDZu2k0?t=4m40s> (4:49 - 7:29)

Video: <https://youtu.be/sSBoLDZu2k0?t=31m05s> (31:07)



## Les R.5: Ophalen en zeil houding

Nu we het materiaal kennen, de surftermen en hoe je jezelf kunt redden, is het tijd om op de plank te gaan staan en het zeil op te gaan hijsen. Het makkelijkste is, als je het ophalen eerst oefent op het land, zodat je houding goed is als je op het water gaat starten.

Als we op de plank gaan staan, zetten wij onze voeten aan weerszijde aan de mast op het midden van de plank. Neem hier de tijd voor op het water, en zorg dat je een goede balans hebt op de plank en ontspannend stabiel kan blijven staan. Probeer je knieën niet op slot te zetten maar gewoon te staan zoals op het land (pik in het zeil, poes in het doek!) en te corrigeren met gewichtsverplaatsing (leunen) en niet met het stappen op de plank.

Als je de balans gevonden hebt kun je rustig door de knieën gaan om het ophaalkoord te pakken. Met het ophaalkoord in je handen ga je rustig achterover hangen met rechte rug en wachten tot je zeil omhoog komt, omdat het zeil onder water zal liggen moet je niet al te veel gaan trekken, aangezien dat veel energie zal kosten. Als het zeil omhoog komt moet je met je handen het ophaalkoord steeds hoger vastpakken en uiteindelijk rechtop gaan staan als je zeil geheel uit het water is. Let hierbij op dat je niet teveel druk zet op één voet, want dan kan je plank gaan draaien. Meer gewicht op de achterkant van de plank, betekent dat de neus naar de wind draait, en meer gewicht op de voorkant is met de wind mee.

Op het moment dat je met beide handen het ophaalkoord net onder de giek vast hebt kun je de plank besturen door je zeil naar links en rechts te duwen. Zeil naar de neus van je plank zorgt ervoor dat je met de wind meedraait en zeil naar de staart van je plank duwen draait de punt van je plank naar de wind toe. Zorg dat je door middel van het duwen van je zeil naar links of rechts de plank in de richting duwt waar je heen wilt varen, dus iets minder dan 90 graden op de wind (lichtelijk aan de wind), zie de windroos in Les R.3.

Nu kun je rustig met je voorste hand (dichts bij de punt van je plank) zo dicht mogelijk bij de mast de giek vastpakken. Daarna ga je met je achterste hand de achterkant van de giek pakken. Mocht je het zeil niet meer kunnen houden probeer dan eerst je achterste hand wat verder af te houden en anders los te laten, mocht je toch vallen denk om je valtechniek (R.4)

Mocht je na bovenstaande stappen nog steeds staan, probeer dan vaart te maken door je giek dichter naar de achterkant van de plank te trekken en met je voeten wat verder naar achter te stappen (dus beide achter de mast). Als je de vaart wat te pakken hebt kun je het voorste been gaan strekken en achterste been licht buigen. In R.6 leggen we het sturen uit.

Als het niet lukt om rechtstreeks je giek vast te pakken, ga met je voorste hand naar de mast in plaats van de giek, let hierbij op dat je met je gewicht moet compenseren met achterover leunen en voeten niet verder naar achter zetten (ophaal positie houden)

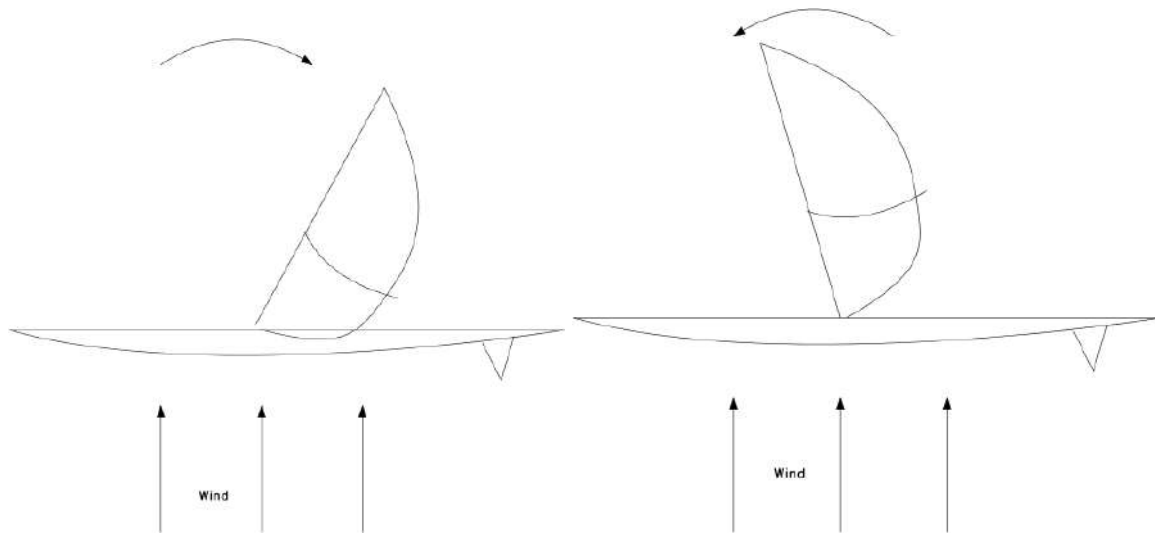
Tip: Mast rechtop houden, voorkomt onbewust sturen en kijk waar je heen wilt

Video uitleg: <https://youtu.be/sSBoLDZu2k0?t=7m25s> (7:29 - 10:40)

## Les R.6: Sturen

Wanneer je de houding enigszins onder de knie hebt ga je vooruit, de volgende stap in je surfavontuur is dan het sturen. Door te sturen is het mogelijk om naar de wind toe te varen en van de wind af, naar de wind toe sturen is cruciaal voor het houden van hoogte en het winnen van hoogte.

Naar de wind toe draaien kan door de mast naar de staart te kantelen terwijl je giekhand niet dicht bij je lichaam is, zie plaatje rechts. Van de wind afdraaien kan door de mast naar de neus te kantelen terwijl je giekhand dicht bij lichaam is, zie plaatje links. Je moet wel opletten dat je giekhand niet te dicht bij je lichaam zit, dit zorgt voor instabiliteit. Bij het draaien is het zeer belangrijk dat de mast loodrecht op de plank staat, anders beïnvloed dat je houding en stabiliteit.



Video uitleg: <https://youtu.be/sSBoLDZu2k0?t=10m35s> (10:40 - 12:42)

## Les R.7: Draaien / overstag (niet gijpen)

Wanneer je het eindelijk is gelukt een mooi stukje weg te surfen, komt er altijd een moment dat je terug moet en wilt draaien. Dit is het makkelijkst om te doen door overstag te gaan. Er bestaat ook gijpen, maar dat wordt later uitgelegd. Voordat je de actie "overstag gaan" inzet moet je kijken of het een geschikt moment is. Let bijvoorbeeld op andere watergebruikers, of er niet net een harde vlaag is (dit maakt de manoeuvre een stuk moeilijker) en let op paaltjes, boeien, steigers, ondieptes enz.

Als je denkt dat het moment daar is om overstag te gaan begin je hiermee door het zeil naar de staart van de plank te kantelen. Hierdoor draait de neus naar de wind. Zet je voorste voet alvast een beetje naar voren en blijf het zeil naar de achterkant van de plank trekken totdat je in de wind ligt en je in de knoei komt met je eigen voeten en het zeil. Dan stap je om de mast heen, zodat je aan andere kant van de plank komt te staan. Ondertussen verpak je ook je handen terwijl je om de mast aan het lopen bent en je zeil zo stuurt dat je door blijft draaien. Het verpakken gaat op de volgende manier: Je laat je huidige giekhand los, en kruist deze over je huidige masthand naar de andere kant van je giek waar het de masthand wordt. Daarna laat je ook je huidige masthand los, die daarna de nieuwe giekhand wordt.

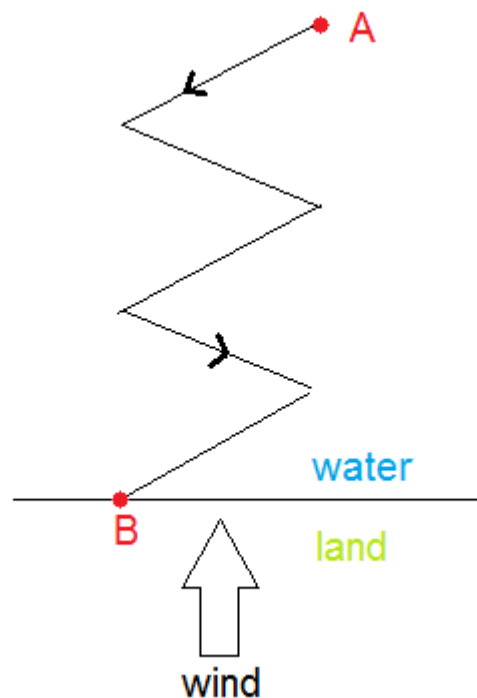
Uiteindelijk ben je helemaal gedraaid en kan je het zeil weer gewoon vastpakken zoals je deed voordat je begon met overstag gaan. Uiteraard vaar je nu wel de andere kant op en zijn dus je mast- en giekhand omgewisseld.

Video uitleg: <https://www.youtube.com/watch?v=QiZEFqNSLM>

## Les R.8: Hoogte lopen / opkruisen

Wanneer de wind zo waait dat je tegen de wind in moet om terug te komen naar de kant, zul je moeten opkruisen. Dit houdt in dat je een kruisende route gaat varen waarbij je koers de hele tijd aan de wind is. Hierbij vaar je zo 'scherp' mogelijk aan de wind, wat betekent dat je zover mogelijk tegen de wind in vaart, maar niet in de wind en je nog wel wind vangt. Probeer een constante snelheid te houden, wanneer je niet meer vooruit komt ga je waarschijnlijk te veel tegen de wind in en moet je afvallen. Je zult merken dat opkruisen best lastig is en je steeds verlijert. Verlijeren betekent dat je van de wind af waait/drijft. Daarom nog wat tips om dit te voorkomen en succesvol hoogte te lopen:

- Opkruisen gaat het efficiëntst als je zo lang mogelijke rechte vaart. Bij elk koersverandering zoek je een oriëntatiepunt op aan de kant, die je net iets scherper aan de wind zet dan 45 graden.
- Als je lager uitkomt dat je oorspronkelijke plan moet je het niet zomaar opgeven, blijven proberen!
- Wanneer je een windvlaag voelt kan je nog scherper aan de wind varen, maak hier dus gebruik van.
- Gebruik je voeten en sta aan de kant van de wind op de plank.



# Intermediate

## Les 1.1: Optuigen

Voordat we alles in elkaar gaan zetten pakken we eerst alle spullen bij elkaar. Vraag zo nodig aan meer ervaren surfers welke maat zeil en plank je moet kiezen. Zorg dat je de correcte vin bij je plank hebt en correcte mast en giek bij je zeil. Deze specificaties staan normaal gesproken onderaan het zeil (Luff = mastlengte, Boom = Gieklengte). De lengtes van de gieken en masten staan op de gieken en de masten zelf.

Eerst maken we de plank klaar voor actie. Bevestig de mastvoet/baseplate aan de plank. Hiervoor zit een sleuf op de plank. Een goede beginpositie voor de mastvoet is 135 cm. Dit is 135 cm vanaf de staart van de plank tot het midden van de mastvoet. Bevestig de vin aan de onderkant van de plank met een schroef en een schroevendraaier.

Pak een zeil, plank, mast, giek, mastvoet-verlenger en vin. Pak de onderkant van het zeil beet en laat het zeil met de wind mee uitrollen. De mast heeft normaal gesproken een onder en bovendeel. Schuif deze in elkaar en zorg dat zo volledig aansluiten, anders kan je mast breken tijdens het surfen (zorg dat hier geen zand tussen zit!). Schuif de mast in het zeil en zorg dat de latjes van het zeil allemaal aan dezelfde kant van de mast zitten. Wanneer je de mast er niet meer verder in krijgt, probeer dan de mast heen en weer te wiegen. Anders moet je het zeil helpen op de plek waar deze blijft hangen, vraag hier eventueel hulp bij. Zorg dat de mast helemaal in de top van het zeil komt, anders kun je het zeil kapot spannen.

Nu het zeil er helemaal inzit, kunnen we de mastvoet gaan bevestigen. Controleer nog een keer hoe lang je mast moet zijn en verstel de mastvoet-verlenger tot je mast de juiste lengte heeft. Schuif de mastvoet-verlenger in de mast zodat deze mooi aansluit. Neem de lijn van de mastvoet-verlenger en vlecht deze tussen de mastvoet ringen en de ring in de onderkant van het zeil, zonder dat de lijnen elkaar kruisen. Trek de lijn aan tot er spanning op het zeil komt te staan. Klem de lijn, dan kunnen we nu de giek gaan bevestigen. Controleer nog een keer de afmetingen op het zeil en stel de giek op de juiste lengte in.

Schuif het zeil nu in de giek en klem de giek in het midden van het opengeknipte deel, waar de mast zichtbaar is. Vlecht de lijn aan de achterkant van de giek door de ring in het zeil. Trek de lijn aan tot er spanning op het zeil staan en klem de lijn. Nu kunnen we meer spanning op de mastvoet gaan zetten. De mast moet bol komen te staan en er moeten golfjes in de bovenkant van het zeil komen (laat een ervaren surfer een keer meekijken als je niet weet wat dit inhoudt). Dit opspannen kan redelijk wat kracht kosten, je kunt de haak van een trapeze, of schroevendraaier gebruiken, om meer kracht te kunnen zetten. Nu kan de giek-lijn extra aangetrokken worden, tot de achterkant van het zeil de giek raakt. **LET OP: De giek moet handvast gezet worden, bij teveel kracht kun je het zeil scheuren.**

Video uitleg: <https://www.youtube.com/watch?v=SQbrgMQpiRo>

## Les 1.2: Gijpen / Snelle overstag

### **Snelle overstag**

Er is al eerder uitgelegd hoe je overstag kunt gaan, echter verandert deze techniek wanneer je snel overstag wilt gaan bij meer wind en golven. Dan moet je eigenlijk de 'snelle overstag' doen, om niet je evenwicht te verliezen. Kort uitgelegd doe je hierbij het volgende: Tijdens het surfen begin je met zoveel mogelijk oploeven, hierbij surf je een heel stuk richting de wind. Uiteindelijk merk je dat je bijna tegen die wind in gaat en komt het zeil op de plek waar je eigenlijk staat. Of te wel, je komt een beetje in de knoei met je zeil. Op dit punt stap je snel in één a twee stappen om de mast (via de punt van de plank). Hierna is het handig als je je voet tegen de mastvoet aanzet voor extra grip, en houd je je zeil zo dat je weer 'afvalt' waardoor je nog een stukje draait. Nu ben je 180 graden gedraaid met je plank, dus trek je je zeil aan en je kan weer door planeren (zie 1.5)!

Video uitleg: <https://www.youtube.com/watch?v=zDp2kcyYnuE>

### **Gijpen**

Hoe je bij overstag gaan draait, doordat je tegen die wind in draait, doe je bij gijpen precies het omgekeerde. Je valt namelijk zover af dat je draait. Surfend doe je daarvoor het volgende: Je duwt je zeil naar voren, waardoor de wind tegen je zeil aanduwt van voren. Hierbij zet je je voeten goed schrap een beetje naar achteren op je plank. Langzaam draai je zo van de wind af. Wanneer je bijna voor de wind vaart, wissel je je voeten om van positie. Wanneer je echt voor de wind bent, houd je het zeil enkel nog vast met je masthand en laat je het zeil omklappen. Nu wissel je ook je handen, en trek je met je nieuwe giekhand het zeil aan waardoor je oploeft en het laatste stukje door draait.

Video uitleg: <https://www.youtube.com/watch?v=KXjq9cpHrU4>

## Les 1.3: Beach start

Er zijn meerdere manieren om te beginnen met windsurfen vanaf de kant of in het water. Een goede manier om te beginnen van de kant is de beach start, bij de beach start gebruik je de wind om op de plank gehesen te worden. Belangrijk bij de beach start is dat je zeil en plank goed liggen.

1. De eerste stap is om het zeil uit het water te krijgen. Een goede manier om dit te doen is door het zeil hoog op de mast te pakken, boven de giek, en met de mast rustig naar de wind toe te lopen terwijl je de mast een klein beetje uit het water tilt. De wind zal het zeil uit het water drukken, bij deze manoeuvre is het belangrijk dat je niet te ver doorloopt, dit zou ervoor zorgen dat het zeil naar de ander kant op klappt. Dit klappen kun je wel gebruiken om de kant te veranderen waar je naartoe wilt starten. Nadat het zeil uit het water is wil je het laag houden en alleen laten vliegen boven het wateroppervlak.
2. De plank moet niet loodrecht op de wind liggen, maar een klein beetje naar de wind toe. Hierdoor corrigeer je alvast voor het stappen op de plank, vaak draait hierbij de plank van de wind af. Om je plank de juiste kant op te laten draaien gebruik je de mast van je zeil, verstandig is het dus om die met een hand vast te houden. Door naar voren te lopen en te duwen met de mast naar je plank en te trekken met je giekhand draait de plank van de wind af, door te trekken met je masthan en te duwen met je giekhand draait de plank naar de wind toe. Nadat de plank op de correcte positie is neem je plaats achter de voetbanden van de plank aan de kant van de wind. Het is verstandig om te oefenen met draaien om dat volledig onder de knie te krijgen.

Nadat die twee punten goed zitten kun je beginnen met de beach start. Bij de beach start leg je eerst je achterste voet op de plank en laat je voorzichtig het zeil de wind vangen. Voorzichtigheid is zeer belangrijk, anders word je uit positie geblazen en moet je weer van voor af aan beginnen. Met een mix van lift van de wind en kracht van je achterste voet stap je op de plank. Als je uiteindelijk aanbeland bent op de plank is het nog niet helemaal afgelopen, de plank moet nog de juiste kant op worden gestuurd en daarna kun je surfen.

Video uitleg: <https://www.youtube.com/watch?v=XmKH-qBYEF8>

## Les 1.4: Inhaken is meemaken

We kunnen ondertussen al lekker heen en weer varen, maar bij harde wind zal dit heel zwaar zijn om dit voor lange tijd te blijven doen. Daarom zijn er trapezes, deze zul je waarschijnlijk al heel wat gezien hebben bij de mensen die om je heen varen. Door gebruik te maken van de trapeze zal het varen je minder moeite kosten en ook het planeren een stap dichterbij komen, zie het volgende hoofdstuk voor meer uitleg over planeren. Voor trapeze varen heb je een trapeze en een giek met trapezecoorden nodig.

Er zijn twee types, zit-en heup trapeze, beide hebben dezelfde werking, namelijk om de kracht van je handen te verplaatsen naar je lichaamsgewicht. Als je begint met trapeze varen is het makkelijk om je giek te verlagen naar borsthoogte, hierdoor kom je makkelijker in de trapezecoorden.

Eenmaal in je trapezecoorden is het belangrijker om eerst een paar keer te vallen voor je veel vaart gaat maken. Omdat je nu vastzit aan je zeil zijn er mogelijkheden om gekatapulteerd te worden over je zeil heen en hiermee de punt van je plank te beschadigen. Een ander geval kan zijn dat je met je trapeze door het zeil heen valt. Hierbij de twee technieken om te voorkomen dat het zeil of de plank kapot gaan.

- 1) Als je achterover valt, dit kan zijn omdat de wind even wegvalt of te veel kracht naar achter zet. Op dat moment hou je de handen gestrekt en laat je jezelf gewoon in het water zakken. Daarna kun je jezelf uit het trapeze halen door de giek omlaag te trekken, probeer dit niet tijdens je val te doen maar ervoor of erna, anders heb je kans om je zeil kapot te maken.
- 2) Als je voorover valt, dit kan omdat je het evenwicht verliest of als er opeens een windvlaag langs komt. Ook hier hou je de armen gestrekt en ga je een soort push-up doen. Je houdt je handen gestrekt op de giek en je benen op de plank, daarna kun je rustig uithaken en van het zeil afrollen.

Tijdens het varen met trapeze stuur je op dezelfde manier als je altijd doet, maar je moet hiermee ook je gewicht mee verplaatsen, omdat je vast zit aan het zeil. Als jezelf mee beweegt voorkom je dat je van de plank valt. Mocht je wel vallen, vergeet dan niet je handen gestrekt te houden. Oefen altijd een paar keer met vallen bij zachte wind, zodat je weet hoe je jezelf in die situatie moet redden. Daarna kun je proberen trapeze te gaan varen met wind waarop je moet gaan hangen, dit is over het algemeen een knoop of 19 met een  $5.4 \text{ m}^2$ .

Video uitleg: <https://www.youtube.com/watch?v=C5ik-yWu6tQ>



## Les 1.5: Planeren

Dit is het moment waar we op gewacht hebben: planeren. Als je dit onder de knie hebt, mag je jezelf een windsurfer noemen. So let's go!

Wat is planeren? Planeren is wanneer de plank niet meer door het water heen snijdt, maar over het water heen glijdt. Dit gebeurt bij een bepaalde snelheid en verschilt per board, hoe breder en groter het board, hoe gemakkelijker het in plané komt. Zodra plané bereikt is kan de snelheid flink opgevoerd worden, omdat je veel minder weerstand hebt doordat je bijna over het water heen vliegt.

Dus, hoe komen we in plané? Om in plané te komen hebben we meer snelheid nodig en snelheid krijgen we door met een ruime wind te gaan varen. Schuif de achterste hand verder naar de achterkant van je giek en kijk naar waar de wind naartoe waait. Houd het voorste been gestrekt en achterste been gebogen en laat je lichaam zakken. Behoud deze positie, tot je in plané komt. Nu je in plané bent is het tijd om in te haken en weer op halve wind te gaan varen. Kijk waar je naartoe wilt (halve wind) en planeer naar je gewenste doel!

Video uitleg: <https://www.youtube.com/watch?v=GhhJWvmHVQ8>

# Advanced

## Les A.1: Tuning materiaal

De vin en mastvoet zitten aan het board en het zeil is opgetuigd, nu voor de finetuning. Er zijn verschillende onderdelen die de performance van je set beïnvloeden. Dit zijn de positie van je mastvoet, positie van je trapezetouwjes, voetband breedte, de vin keuze, de spanning en hoogte van je giek en de spanning op je mast.

### **Mastvoet positie:**

De standaard positie van de mastvoet is 135 cm van de achterkant van het board. Over het algemeen is dit in het midden van de mastvoet-sleuf in het board. Nu zijn er verschillende situaties waarop je dit aan zou kunnen passen. Wanneer je board te levendig wordt in zware wind en de neus constant de lucht in vliegt, kan je de mastvoet verder naar voren schuiven om meer druk op de neus van het board te geven. Zo blijft het board handelbaar in zware wind. Dit principe werkt ook de andere kant op. Is de wind net te weinig om weg te komen, kan de mastvoet naar achter geschoven worden om de druk op de staart te verhogen. Zo komt de neus meer uit het water en wordt het board 'wilder'.

### **Positie van trapezetouwjes:**

De standaard positie voor de trapezetouwjes is te checken door het zeil bij de trapezetouwjes op te tillen met 1 vinger. De positie waar je je zeil in balans kan optillen is de perfecte positie voor je trapezetouwjes. De maximale afstand tussen de bevestigingspunten van de trapezetouwjes is een vuistbreedte. Het is mogelijk om de bevestigingspunten 1 of 2 vingers uit elkaar te zetten, maar dit maakt het moeilijk om het juiste punt te vinden. De lengte van je trapezetouwjes is optimaal als ze even lang zijn als je onderarm, dus als je je elleboog onderin je trapezetouwje zet, kan je je hand om de giek krullen.

### **Voetband positie en breedte:**

Voetbanden moet je aanpassen naar je eigen voet en kunnen. In het begin kan het wennen zijn om in de voetbanden te stappen. Tijdens het leren is het handig om de voetbanden verder naar voren te zetten, zodat je gemakkelijker in en uitstapt. Als je voet te ver in de voetbanden zit, kan het moeilijk zijn om eruit te stappen wanneer je valt. Aan de andere kant hebben voetbanden geen zin, als je voet niet ver genoeg in de banden zitten. De regel is dat je al je tenen moet kunnen zien als je in de voetbanden zit. De voetbanden zitten nu rond het breedste deel van je voet.

**Vin keuze:**

Bij de meeste boarden wordt maar 1 vin gebruikt, maar hier kan wel degelijk mee gevarieerd worden. Hoe groter een vin is hoe meer lift er gecreëerd wordt, en vice versa. Dus wanneer er veel wind is kan een grotere vin je board te veel uit het water liften en je board laten vliegen. Bij meer wind is een kleinere vin meestal handiger.

Een kleinere vin maakt het board ook wendbaarder, je kan scherpere bochten maken en het board reageert sneller tijdens het sturen. Het nadeel is dat je meer wind nodig hebt om in plané te komen, omdat de vin het board minder makkelijk uit het water lift.

**Giek spanning/hoogte:**

De standaard giekhoogte is schouderhoogte, dit is makkelijk op de kant te checken door je opgespannen zeil rechtop te zetten, je arm over de giek slaan en de giek omhoog schuiven tot hij in je oksel zit. Giek op schouderhoogte geeft je de kans om ingehaakt goed aan de giek te kunnen hangen en verlaagt de kracht die je armen moeten leveren. Wanneer je voor het eerst gaat inhaken is giek op borsthoogte geadviseerd, dit maakt het in- en uithaken gemakkelijker.

De standaard spanning op de giek zorgt ervoor dat de latten van het zeil niet achter de mast blijven hangen tijdens het draaien. Blijven de latten wel hangen? Dan moet de giek strakker aangetrokken worden.

**Mast spanning:**

De standaard spanning van de mast staat beschreven op het zeil dat je gebruikt. Nu is deze spanning zo ingesteld dat als er iets mis gaat tijdens het opspannen, dat de producent niet aansprakelijk is. Over het algemeen moet het zeil dus strakker aangetrokken worden dan er op het zeil beschreven staat. De spanning op je zeil is makkelijk te bepalen door naar de bovenkant van je zeil te kijken (**dit geldt alleen voor moderne zeilen**).

Tijdens het opspannen van je zeil is er een punt dat de bovenkant van het zeil slap wordt. Zolang de bovenkant van je zeil volledig strak staat, krijg je te veel kracht in de bovenkant van het zeil en heb je weinig controle. De 'golven' in de bovenkant van het zeil moeten tot 1 derde van de afstand tussen de achterkant en je mast komen (**alleen in de bovenkant van je zeil**). Op deze manier is de krachtverdeling in je zeil optimaal.

Video uitleg: <https://www.youtube.com/watch?v=SQbrgMQpiRo&t=63s>

## Les A.2: Voetbanden

De laatste les bij intermediate was inhaken en trapeze varen. Je zult gemerkt hebben dat je door het harnas het zeil makkelijker kan aantrekken en dus sneller in plané kan komen. Meer snelheid gaat vaak ten koste van controle, om te voorkomen dat je door de extra kracht in je zeil van je plank wordt geslingerd en schade kan maken gaan we de controle terugbrengen door in de voetbanden te gaan staan.

Je kunt op verschillende momenten instappen, maar het is beste om in de voetbanden te gaan staan vlak voordat je in plané zit. Als eerste zul je in de voorste voetband, degene die het dichtst bij de mast staat, moeten gaan staan. Het is aan te raden om eerst op het land te controleren dat je voet er makkelijk in kan, en daarna zonder te kijken maar door te schuifelen met je voet in de voetband te stappen.

Ook met één voet in de voetband kun je de controle al vergroten. Door nu op je tenen te gaan staan, zal je plank van de wind afvallen. Als je op je hielen gaat staan, zal je plank naar de wind toe draaien. Deze vorm van sturing wordt voetsturing genoemd.

Één voet in de banden, nog één te gaan :). Door de extra snelheid die je krijgt van het harnas zul je merken dat je steeds verder naar de achterkant van je plank schuift. Als je met je achterste voet tegen de voetband aanzit kun je proberen om erin te stappen. Omdat je voor een kort moment je voet moet optillen moet je tijdelijk je gewicht verplaatsen, dit kan door middel van met de wind mee sturen, afvallen, of door je zeil iets dichterbij de punt van de plank te sturen. Daarna probeer je net als bij je voorste voetband, zonder te kijken in te stappen.

Als je de voetband mist, probeer dan niet meteen vol op je plank te leunen met je achterste voet, hierdoor creëer je meer druk op de achterkant van de plank en zal je plank scherp in de wind draaien, om dit te corrigeren zul je snel moeten afvallen en dus je voeten dichterbij de punt van de plank brengen en waarschijnlijk ook uit je voorste voetband stappen.

Video uitleg: [https://www.youtube.com/watch?v=5c89rtjCf\\_k](https://www.youtube.com/watch?v=5c89rtjCf_k)

## Les A.3: Waterstarten

Voordat waterstarten mogelijk is, moet je eerst goed kunnen beach starten. Waterstarten is namelijk een beach start zonder dat je met je voeten bij de bodem kan. Hoe beter je kan beach starten hoe makkelijker het is om waterstarten te leren.

Voor leren waterstarten is een zwemvest aan te raden. Dit helpt je drijven wanneer je zeil uit het water probeert te krijgen. Houd er ook rekening mee dat je voor waterstarten meer wind nodig hebt dan voor beach starten. Waterstarten kan pas tussen windkracht 4 en 5 bft.

De waterstart bestaat uit 3 onderdelen. Zeil uit het water halen, board positionering en starten. Laten we bij het begin beginnen:

De makkelijkste positie op je zeil uit het water te halen is door de neus van je plank recht tegen de wind in te wijzen en je mast op halve wind te leggen. Pak de mast beet net boven de giek en duw hem uit het water. Wees geduldig en laat de wind het zeil uit het water tillen. Wanneer je zeil vliegt kan je met je achterste zeilhand de giek vastpakken. Je kan nu je board op de juiste positie leggen door met je achterste hand te trekken en te duwen. De gewenste positie is een koers aan de wind, omdat je tijdens het starten altijd een beetje hoogte verliest.

Hoe harder de wind hoe meer je aan de wind start en hoe zachter de wind hoe meer je van de wind af start. Van de wind af krijg je meer kracht in je zeil en vice versa.

Met de koers bepaald, leg je de hiel van je achterste voet tussen je voetbanden. Trek de hiel van de achterste voet naar je kont toe (**PROBEER NIET OP DE PLANK TE KLIMMEN**), trek de plank onder je kont. Duw tegelijkertijd je zeil naar de neus van je board. Een techniek hiervoor is om te proberen je mastvoet te eten. Blijf kijken waar je heen wilt en zodra je lichaam uit het water komt blijf je laag. Laat je achterste voet in het water, deze kan je gebruiken om je omhoog te helpen door te watertrappelen. Als je in balans aan het surfen bent zet je je achterste voet pas bij.

Video uitleg: <https://www.youtube.com/watch?v=u7E7Hd9qsXc>

# Pro

## Les 1: Helitack

- Zo ver mogelijk in de wind draaien
- Zeil radicaal naar voren, zorg dat je voorste arm gestrekt is en meer naar de buitenkant van je board. Je achterste arm niet te weinig strekken, zodat de wind aan de juiste kant van je zeil drukt.>
- Buig genoeg voorover, zoek de balans in wind hoeveelheid- dit bepaalt hoe ver je naar voren KAN hangen (over het zeil als het ware) >
- De turn gaat heel snel, je kan er voor kiezen om clew first te eindigen. Je kan ook gelijk je zeil boomshaka-en (omklappen). Zorg dat je die overpak van te voren goed weet.
- Schuif je voorste hand wat meer naar de mast toe, zodat je boomshaka makkelijker te doen is.

Video uitleg: [https://www.youtube.com/watch?v=baeK\\_Qq7nZk](https://www.youtube.com/watch?v=baeK_Qq7nZk)

## Les 2: Duckjibe

## Les 3: Vulcans

Video uitleg: <https://www.youtube.com/watch?v=1EVWzf9Lh6Q>

## Les 4: Loopen

# Sterretjessysteem 2.0

Hieronder zie je het vernieuwde sterretjessysteem waarmee we je je niveau kan bijhouden en kan zien waar jouw nieuwe uitdaging ligt. Heb je een trick onder de knie? Zorg dat wij het zien of zoek een betrouwbare getuige en wij delen graag een ster uit bij het onderdeel. Wanneer alle hokjes onder een surfniveau zijn afgevinkt, dan heb je dat niveau behaald en kan je beginnen aan de nieuwe lijst oefeningen van het volgende niveau.

Verder zie je dat er bij elk onderdeel drie aanvinkhokjes staan. Deze staan ieder voor een bepaalde windkrachtrange waarbij je de truc kan. Van links naar rechts staan ze voor zachte wind(1-12 knopen), matige wind(12-25 knopen), harde wind(25-40 knopen).

## **Rookie**

- 000 No-handed-jump-in-the-water
- 000 Surftermen
- 000 Surf checklist
- 000 Zelfredding en veilig surfen
- 000 Netjes omgaan met materiaal
- 000 Zeil ophalen en goede surfhouding
- 000 Sturen
- 000 Overstag
- 000 Hoogte lopen/opkruisen

## **Intermediate**

- 000 Optuigen
- 000 Gijpen
- 000 Snelle overstag
- 000 Beachstart
- 000 Varen met trapeze (inhaken is meemaken!)
- 000 Planeren

## **Advanced**

- 000 Tuning materiaal
- 000 Planeren in voetbanden
- 000 Waterstarten

## **Pro**

- 000 Zeevaren
- 000 Helitack
- 000 Vulcans
- 000 Loopen

# Wind-zeil-richter