

Windsurfing

Contents

- 1 Tanácsok a filmből?
 - ◆ 1.1 Tartás
 - ◆ 1.2 Fordulás
 - ◇ 1.2.1 Tacking
 - 1.2.1.1 Normal tacking
 - 1.2.1.2 Carve tacking
 - ◆ 1.3 Gibe (Jibe)
 - ◆ 1.4 Normal Gibe
 - ◇ 1.4.1 Carve Gibe

Tanácsok a filmből?

- bum magasság: melkas és váll között, majdnem váll magasság



Warning

a hátsó láb van csak hajlítva, az első egyenes.



Tip

ahogy néz a vitorla, és ahogy erősödik a szél, úgy megy hátra bum-on a trapézkötél

- mastfoot: azt mondja, hogy 135-re legyen a deszka végétől.



Tip

Ahogy néz a vitorla és erősödik a szél, úgy kell elrébb vinni a mastfoot-ot, és ahogy csökken a vitorla, vagy csökken a szél, úgy kell hátrébb hozni.

- a footstraps-be a lábfej közepéig be kell tudni lépni.
- annyira kell meghúzni a vitorlát a gyöknél, hogy a felső rész külön tudjon lifegni, a motor tényleg csak a bum környékén legyen. Ha az aljára lépünk, akkor a tetejének lifegnie kell.
- ahogy néz a szél, úgy kell a bum-ba jobban behúzni a vitorlát. Tehát a gyöknél a behúzás kb mindig ugyan úgy kell legyen.
- menet közben próbáljunk meg zongorázni a bum-on, hogy a testünk és a harness line tuti jó helyen legyen.
- tanácsos elsőnek az első papucsba beállni, mert úgy hamarabb meg lehet siklani kis szélben is. A hátsó láb legyen behajlítva, lépünk bele az első papucsba, majd hirtelen a hátsóba.
- water-start:
 - ◆ a hátsó lábunkat lépünk a két papucs közé, és hozzuk vele a lábunkat behajlítva közelebb a deszkát, és akkor már fel tudunk lépni.
 - ◆ ugyan úgy át lehet porgetni a vitorlát mint a beach start-nál ha rossz irányban áll. Vegyük ki, kezdünk el forogni, majd enegedjük átrepülni ugyan azzal a mozdulattal, hogy átfogunk a másik oldalra.
 - ◆ nagy szélben up-wind-be kell tartani a vitorlát, kis szélben down-wind-ben
 - ◆ nagyon kicsi szélben az első kezünkkel az árbocot kell megfogni 40 cm magasan a másikkal a bumot. Így fel tudjuk magunkat húzni

Tartás

- A kezeinket tegyük közel a trapéz kötélehez, nézzünk oda ahova megyünk, az első vállunkat dobjuk le:



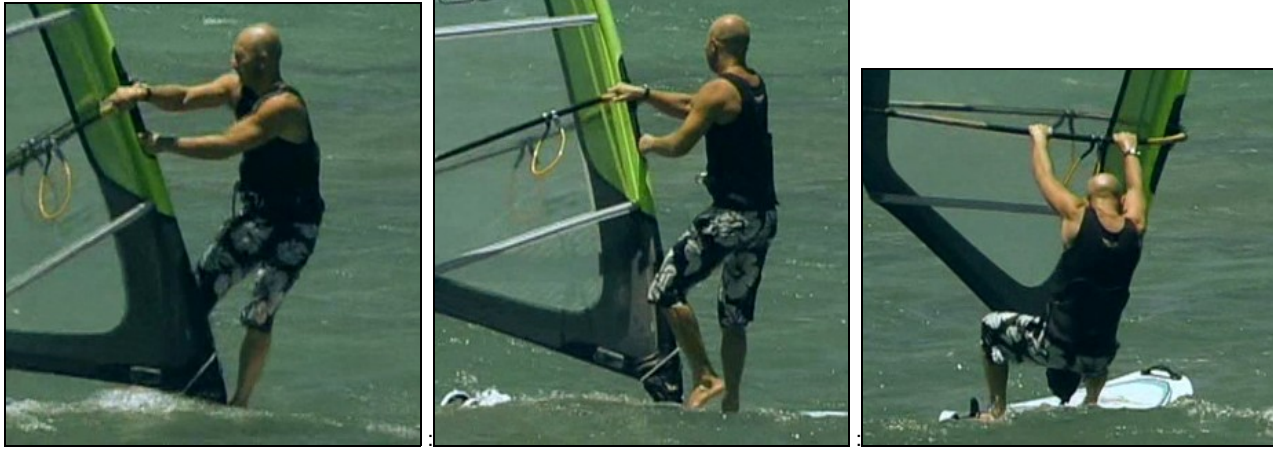
- A sarkunkkal lenyomjuk, a lábfejjel emeljük. A kezünk legyen nyújtva, teljesen lógjunk rá a kötéltre.
- Olyan mélyre kell menni, amennyire csak tudunk. A fejünknek a boom alatt kell lennie.
- Mikor kicsúszik a deszka vége, az azért van, mert a hátsó lábunk nyújtva van, és nem dőlünk eléggé előre, kicsavarodva, vállat ledobva. Az mindig a rossz tartás eredménye. (spin out)

Fordulás

Tacking

Normal tacking

"It saves you losing distance from down wind"



1. Menjünk up-wind-be, tegyük az első kezünket az árbocra, a rig-et hozzuk hátra, és az első láb legyen az árboc előtt (entrance)
2. A hátsó kézzel fogjuk át a másik oldalra, és rohanjunk át, és teljesen vigyük előre a vitorlát (transient)
3. Az első láb nyújtva, a hátsó görbén, fordítsuk ki a szélből az eszközt. (exit)

Carve tacking

(vágva, metszve fordulás) Az a különbség a hagyományos tackinghez képest, hogy itt a deszka szélét letaposva a deszkát egy íven tartjuk, a deszka nem áll meg egy pillanatra sem. Ehhez az kell, hogy ahogy ráfordulunk a szélre, a sarkunkkal letapossuk azt az oldalt ahol állunk. (A carve gibe-ban pont a másik oldalt tapossuk le). <https://www.youtube.com/watch?v=mleJqwJHaZw>

Gibe (Jibe)

Normal Gibe

<https://www.youtube.com/watch?v=Py-0fjtBIEg>

Carve Gibe

Tuti video <https://youtu.be/Tko4jO3Ycm8>

- Elsőként a láb cserél pozíciót, utána a vitorla fordul, sosem egyszerre.

<https://www.youtube.com/watch?v=mJThyUohi10>

- Kb 10 deszka hosszal a forduló előtt a hátsó kezemet a boom végére mozgatom, unhook, és leülök a bárszékre, amitől elindul a forduló, és nagyon felgyorsul



- A hátsó lábbal kilépek a papucsból, és átlépek a túloldalra. Nyújtott kézzel bedőlök a víz felé, miközben a hátsó lábammal taposom a deszkát, hogy beforduljon.



- Közben a deszka átfordul a vitorla alatt, és a vitorla hátulja el?re néz. Ekkor jön a láb csere.



- És csak ezután fordítjuk át a vitorlát