

Anleitung: So einfach ist Wasserski an der Seilbahn

Was Sie brauchen:

Die Badehose und ein Handtuch sollten Sie mitbringen. Ski, Boards, Anzüge und Schwimmwesten können vor Ort ausgeliehen werden.

Brillenträger sollten ihre Brille mit entsprechenden Bändern ausstatten, damit diese am Körper oder Neoprenanzug angebunden werden können.

Grundlegende Schwimmkenntnisse sind für das Wasserskifahren erforderlich.

Erkundigen Sie sich im Wasserski-Shop auch nach unseren Wasserski-Kursen oder Anfängerangeboten, die Ihnen den Einstieg in das Wasserskifahren erleichtern.



Schwimmweste:



Schwimmwesten können kostenlos ausgeliehen werden. Sie dienen nicht nur zur Unterstützung beim Schwimmen, sondern schützen Sie auch bei einem Sturz. Bei der Auswahl der Größe sollte darauf geachtet werden, dass die Weste nicht einengt, bei einem Sturz aber auch nicht nach oben rutscht.

Ski:



Als **Anfänger** benutzen Sie **Paarski**, die Großen ab 45 kg und die Kleinen bis 45 kg Körpergewicht. Links und Rechts wird nicht unterschieden. Die Größe der Gummibindungen für die Füße ist einstellbar. Sie sollten möglichst eng sitzen. Tauchen Sie vor dem Anziehen die Gummibindungen ins Wasser, um leichter hineinschlüpfen zu können. Beim Sturz lösen sich die Skier in der Regel sofort vom Fuß.



Das **Wakeboard** ist dem Snowboard sehr ähnlich und für **Anfänger** (mit Erfahrungen im Bereich Snow-/Skateboard) schnell zu erlernen. **Profis** probieren sich an spektakulären Sprüngen und Saltos. Ein leichtes Lernen ist mit dem rechten Fuß in der vorderen Gummibindung möglich.

Paarski fahren:

Der **Start** beim Paarskifahren erfolgt in der Hocke von der Startrampe. Stellen Sie Ihre Füße auf die Markierungslinie. Beim Hocken nicht an der Leine ziehen. Die Arme sind gestreckt, die Wasserskileine sollte nicht durchhängen und die Körperspannung wird aufgebaut.

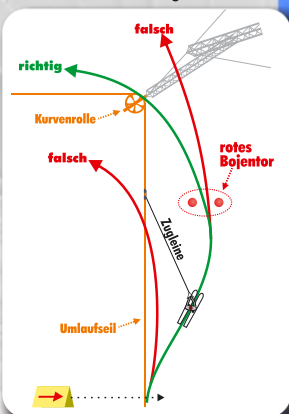


Erst nachdem Sie sicher in der Hocke fahren können, langsam aus den Knien **aufstehen**. Hierbei jedoch nicht an der Leine hochziehen. Die Arme sollten gestreckt bleiben, die Knie sind leicht gebeugt und der Oberkörper wird aufgerichtet.

Ca. 80 Meter vor der **Kurve** (gelb/roter Pfeil im Wasser) nach rechts lenken und auf die Mitte des Bojentores zufahren (s. Skizze).



Kurz vor dem **Bojentor** in die Hocke gehen (wie beim Start) und einfach durch das Bojentor ziehen lassen. Wenn die Zugleine durch die Kurvenrolle fährt, entsteht ein kleiner Ruck, der durch die Hocke ausgeglichen wird. Danach Zugleine nach links folgen.



Wakeboard fahren:

Startvariante 1: Die Boardspitze wird in Fahrtrichtung gedreht, wobei der Körper seitlich auf dem Steg sitzt. Die Beine sind angewinkelt. Die Arme werden an die rechte Hüfte gezogen. Zum Start die Körperspannung aufbauen. Weiterhin die Arme in die Seite ziehen und die Beine angewinkelt halten.



Startvariante 2: Das Board steht quer zur Fahrtrichtung. Arme anziehen (Ellenbogen an die Hüften drücken). Körperspannung beim Start aufbauen und quer über das Wasser ziehen lassen. Danach die Hantel zur rechten Hüfte ziehen und den Oberkörper in Fahrtrichtung drehen.



Zum **Lenken** ist die richtige Grundhaltung notwendig. Um nach rechts zu lenken, den Körper nach hinten lehnen. Durch die Rückwärtsbewegung wird das Board gekippt und lenkt. Um nach links zu lenken, lehnt sich der Boarder nach vorne. Der Oberkörper wird unterstützend nach vorn gebeugt. Dabei wird das Gewicht auf die Zehen verlagert. In der **Kurve** das Board 2 Meter vor dem Bojentor flach stellen. Sobald die Leine die Kurvenrolle durchläuft, kurz nach links lenken.

