

# INHOUDSOPGAVE

## DEEL 1 HANDIG OM TE WETEN....

1. Surfen op golven
2. Geboorte van het surfen
3. Van long- naar shortboard
4. Het surfboard
5. Surfboard accessoires
6. Verschillende boards op een rij
7. Surfkleding
8. Surfspots
9. Surfbreaks
10. Golven
11. Golfhoogte
12. Balans op je board

## DEEL 2 LEREN SURFEN OP SCHUIMGOLVEN....

13. De pop-up
14. Keuze van een soft top
15. Voordat je begint
16. Opwarmen
17. De kippenstand
18. De apenstand
19. De circle of power
20. Peddelen
21. Peddelen voor een golf
22. Gespoeld worden
23. Veel gemaakte fouten
24. Surfles nemen
25. Duurzaam surfen

## DEEL 3 SURFEN IN DE LINE UP....

26. Boardkeuze voor in de line-up
27. Surfetiquette
28. Surf do's & don'ts
29. Peddelen naar de line-up
30. Turtle rol
31. Duckdiven
32. Surfers vermijden
33. Board keren
34. Golfkeuze
35. De take-off
36. De take-off spot bepalen
37. Langs de golf surfen
38. Bochten draaien
39. Versnellen
40. Vertragen
41. Zelfvertrouwen

## DEEL 4 MEER!!.....

42. Shape keuze
43. Longboard keuze
44. Shortboard keuze
45. Vin keuze
46. Tail keuze
47. Quiver stress
48. Ding & repair
49. Golfvoorspellen
50. Wind
51. Stand Up Paddle
52. Surfwedstrijden

