

school stuff

step into it By Jens Holmer



6-åriga Molly är Surfakademin's yngsta deltagare. Hon tog många fina vågor under sin vecka i Biarritz.

Fotograf Anton Hoas/Surfakademin

Glädjen och leken är viktig i surfing. Här delar två av deltagarna vågor i Biarritz.

Foto: Surfakademin

Delar av Surfakademin's team på stranden Les Cavalier i Anglet strax norr om Biarritz. Från vänster Jens Holmer, Peter Sahlberg, Anton Hoas och Henrik Allard.

Foto: Mirja Wittgren/Surfakademin.



Del 1 - Lär dig surfa med Search och Surfakademin

Vad är surfing?

Vågsurfing är en av världens äldsta sporter. Det är långt över 1000 år sedan Polynesierna började glida fram på Stilla havets vågor. Surfingen spred sig kort därefter till Hawaii - där den blev något av en nationalsport. Sporten kom så småningom att populariseras av Duke Kahanamoku – en Hawaiiansk vattenman, som i början på 1900-talet var världens snabbaste simmare, han tog bland annat OS guld i Stockholm 1912. Duke reste världen över för att delta i olika simtävlingar och tog samtidigt med sig surfingen till både Australien och Kalifornien. Duke anses vara "den moderna surfingens fader" och den första stora ambassadören av aloha och surfing.

Surfingen är originalet inom brädspor. Snowboarding, kitesurfing, vindsurfing och skateboarding har alla sina rötter i vågsurfingen. Skateboarding kom till i mitten på 1900-talet då surfare i södra Kalifornien, under dagar utan vågor, i desperation satte hjul på små miniatyrbrädor för att kunna "surfa" fram på asfalten.

Lär dig vågsurfa

Klart att du skall lära dig originalet – klart att du skall lära dig att vågsurfa. Det kommer att ta lite tid och kraft. Men alla kan lära sig att gå på vatten. Surfakademin har haft över 1000 deltagare under de senaste

tre åren och alla har kommit upp och surfat. Vi har lärt allt ifrån 6 till 60 åringar att surfa. Faktum är att det idag finns duktiga surfare upp i 70, 80 och i enstaka fall 90 års-åldern! Så du har gott om tid på dig.

För att göra dina första steg så roliga som möjligt har vi tagit fram en liten guide. I detta och nästa nummer kommer vi att ha en surfskola där du får lite tips och grunder.

Surfbrädan

Först och främst gäller det att du skaffar rätt utrustning. Det finns otroligt många olika typer av brädor. Långa, korta, tjocka, tunna, spetsiga, osv. Brädorna görs olika i form för att fungera bra i olika typer av vågor. En del brädor är bra i stora och snabba vågor, medan andra brädor är bra i små och långsammare vågor. Om vi generaliserar lite så kan vi dela in brädor i korta, shortboards och långa surfbrädor, longboards. I början är det bäst att ha en bräda med mycket volym. Den bästa nybörjarbrädan är därför en longboard. Med en longboard så har du mer volym som hjälper dig att fånga vågor lättare. Den har mer flytkraft och du kan enkelt hitta balansen. Surfbrädor mäts i fot - en longboard är nio fot lång (ca 270 cm). Ett vanligt misstag i början är att köra på en för liten surfbräda med för lite volym - som då blir svårare att fånga vågor med och hitta balansen på.



När vi pratar om surfbrädor så har vi följande delar att ta hänsyn till:

Rail - sidorna på brädan

Tail - "svansen"/baken på brädan

Nose - "nosen"/toppen på brädan

Bottom - brädans undersida

Top - brädans översida

Fenor - På undersidan av brädan sitter fenor med vars hjälp du kan svänga brädan

Leash - Ett elastiskt gummiband som du fäster vid din bakre fot (vänster eller höger beroende på hur du står på brädan - se "stance" nedan).

Leashen skall vara något längre än din bräda och den fungerar lite som ett säkerhetsbälte. Om du trillar så flyger inte din bräda iväg och träffar andra surfare eller badare. Du har alltid brädan nära dig med hjälp av leashen.

Vax - glöm inte heller att vaxa brädan. Man vaxar brädan för att inte halka. Skiljer sig alltså ifrån skidåkning där man vallar undersidan. Här vaxar vi översidan på brädan.

Paddling och att ligga rätt på brädan

Innan du kan gå måste du lära dig att krypa. I surfing är det på liknande sätt - innan du kan stå måste du lära dig att ligga rätt på brädan och kunna paddla brädan. Paddling är mycket viktigt i surfing. På ett sätt så är "paddling" nästan ett mer rättvist namn på sporten. Eftersom du 90 procent av tiden kommer att just "paddla". En bra paddlingsteknik är viktigt för att kunna fånga vågor. Det gäller att ta långa rytmiska och

kraftfulla paddeltag - hela vägen bak med armtagen och hela vägen fram. Doppa ner armarna ungefär till armbågen. Ofta gör man som nybörjare misstaget att inte paddla tillräckligt djupt med armarna - utan bara paddlar med händerna på ytan. Det är lite lurigt i början. Bara att hitta exakt rätt ställe att ligga på brädan är lurigt. Men genom att hitta sin "sweet-spot" mitt på brädan och svanka upp (böja upp ryggen) mycket så blir det lättare. Ligger du för långt fram så skär nosen på brädan ner i vattnet. Ligger du å andra sidan för långt bak så kommer du att bromsa då du paddlar. Tänk också på att få upp benen på brädan så att de inte ligger som två släp/bojar på sidorna. Ett vanligt misstag i början är att man ligger för långt bak på brädan - som då bromsar. Då spelar det ingen roll hur hårt du paddlar.

Att paddla ut till line-up

Innan du kan fånga någon våg så måste du ta sig ut till line-up (där surfarna sitter och väntar på vågorna som rullar in och bryter). För att komma ut kan du ta hjälp av utåtströmmar och tajma din utpaddling mellan vågorna. På vägen ut kommer du att möta vågor och vitvatten (det vita skummet som rullar mot dig efter att vågen brutit). Du tar dig igenom dessa brytande vågor och vitvatten med olika tekniker. Med mindre brädor kan du likt en anka dyka under vågorna och göra en så kallad duck-dive. Med större brädor så får du istället göra en "kobra" eller en "sköldpadda". Kobran fungerar som så att du paddlar mot vitvattnet och sedan skjuter du upp din överkropp likt en kobra och pressar upp din

Linda är stookad över att ta sin första våg på plats i Biarritz.

Foto: Henrik Allard/Surfakademin

Två surfare på väg ner mot dagens första våg utanför Surfakademin camp i Santa Teresa (Costa Rica).

Foto: Christine Holm

Stookad Alexander Dexvik på väg ut för att fånga ytterligare en våg utanför Surfakademin camp i Santa Teresa (Costa Rica).

Foto: Jens Holmer/Surfakademin.



step into it

överkropp (ser ut ungefär som en armhävning med knäna kvar på brädan) samtidigt som du pressar ner brädan. Du gör det på vägen mot det inkommande vitvattnet. Om det är ett stort vitvatten kan en "sköldpadda" (s.k. "turtling") vara en lämplig teknik - då rullar du runt och lägger dig under brädan med brädans botten uppåt (som en sköldpaddas skal) och vitvattnet kommer då att skölja över dig och brädan. Sedan är det bara att vända brädan om och lägga dig på den och paddla vidare. Ett vanligt misstag är att man inte kollar av vart man skall paddla ut - utan man bara springer rätt ut i närheten av där man parkerade. Ställ dig istället alltid och titta var andra surfare går i. Observera eventuella strömmar och välj ett lämpligt ställe att paddla ut på.

Fånga vågen och upphopp ("pop-up")

För att fånga en våg måste du tajma din hastighet med vågens hastighet. Du måste paddla in rätt på vågen. Det här är svårt i början och det är därför som vi rekommenderar att du i början ligger på insidan och tar redan brutna vågor så kallade "vitvattensvågor". Då blir inte tajmingen lika avgörande och du får chansen att repetera dina upphopp. Vad gäller att tajma en våg så är det bland det svåraste som finns inom surfing. Ofta ligger man för långt ifrån vågen och kommer inte med. Eller så ligger man lite för långt fram i förhållande till där vågen bryter och så får du hela härligheten över dig och hamnar i "tvättmaskinen". Ett vanligt nybörjarmisstag är att man paddlar med för få paddeltag och ställer sig

upp för tidigt och då missar våg efter våg.

När du väl känner att du är med vågen som håller på att bryta så gäller det att sätta ditt upphopp - din pop-up. Det finns lite olika upphoppstekniker. Det viktiga är att lära sig rätt teknik från början. Tänk på att upphoppet skall vara explosivt och att du trycker ifrån med händer och fötter. Det är bäst att repetera på land först och sedan ute i vitvattensvågorna. När det fungerar bra - då är det dags att gå ut och sätta upphopp i riktiga vågor. Vanligt i början är att man gör misstaget att tveka och sätter i ett knä i upphoppet, vilket gör ditt upphopp långsamt och instabilt.

Stance

Hur du står på brädan - din "stance" - är avgörande för hur du kommer att kunna dansa fram på vågorna. Beroende på vilken fot du placerar längst bak på surfbrädan så kommer du att kallas för "regular" (höger fot bak) eller "goofy" (vänster fot bak). Stå axelbrett med fötterna. Böj på knäna. Vrid höften. Använd armarna. Den främre armen är din styrarm som du följer tillsammans med blicken och som leder dig framåt. Din bakre arm är din balansarm. Ett klassiskt nybörjarmisstag är att inte böja tillräckligt på knäna. Många av våra elever blir så glada att de kommer upp så de sträcker på sig - tappar balansen och trillar av brädan.

school stuff step into it

Solnedgångs-surf på några av Europas längsta sandstränder norr om Biarritz.
Foto: Tobias Ivarsson



Det är svårt att sammanfatta en surfkurs på några rader. Det finns så mycket att ta hänsyn till. Men även om surfing kan vara lite utmanande i början är det inte på något sätt omöjligt. Tvärtom, med lite hjälp kan alla lära sig att gå på vatten. Surfing är mer än en sport - det är en lek som bygger på glädjen till havet och naturen. Upplevelsen är närmast spirituell och svår att beskriva. Att dela vågor, skratta, leka och filosofera över livet medan man väntar på den perfekta vågen.

Vart kan jag surfa?

Du kan surfa i princip överallt där det finns kustband och större hav. Vi har vågor i Sverige. Men eftersom vi inte har några större hav (våra grannländer ligger i vägen) så får vi inte in några "ground swell" (dyningar som skapats av storm och oväder långt ut till havs och sedan rullar över öppet hav och bryter då de träffar land). Istället får vi i Sverige surfa närmare stormens centrum och vi surfar så kallade "windswell" (vindvågor). Då och då, speciellt under hösten, kan vi få riktigt fina vågor i Sverige – men det krävs att man både har tålamod och är flexibel. I början underlättar det om man åker till platser som har kust med stort

öppet hav utanför - där riktiga dyningar ("groundswell") rullar in. På så vis har du bättre kvalitet på vågorna. Välj gärna en plats med lite varmare vatten och hög vågsäkerhet – du behöver det för att nöta och leka i början. På Spaniens och Frankrikes Atlantkust finns fina förhållande för nybörjarsurfing under sommarhalvåret. Biarritz som ligger i sydvästra Frankrike på gränsen till Spanien är Europas surfmecka och är en optimal plats att lära sig vågsurfing.

I nästa del av surfskolan ("Del 2 - utveckla din surfing") får du lära dig mer kring:

- Hur du trimmar
- Hur du svänger
- Noseriding
- Tricks & manövers

Har du frågor kring vågsurfing så maila till surfa@searchmagazine.se (bland de insända frågorna lottar vi ut lite produkter från Hawaiian Tropic).