

Windsurfen

Teilnahme von Kindern bzw. Jugendlichen	Zahlen zur Teilnahme von Kindern und Jugendlichen am Windsurfen sind nicht veröffentlicht.
Historie	Entstanden ist das Windsurfen aus dem „Frustr“ einiger Wellenreiter, dem mühsamen Paddeln aus dem Weg zu gehen. 1967 gelang es Jim Drake erstmals ein Surfbrett mit einem Segel zu verbinden. Windsurfen ist seit 1984 (Los Angeles) für Männer und seit 1992 (Barcelona) für Frauen olympisch.
Kurzcharakteristik	Stehend auf einem Surfbrett wird der Vortrieb durch ein in alle Richtungen frei bewegliches Segel erzeugt. Wettkämpfe gibt es in den Disziplinen Racing, Slalom und Wave-Freestyle. Nach Revier wird zwischen Binnen-, Küsten-, Brandungssurfen unterschieden. Für Kinder gibt es kleine Riggs.

Anforderungsprofil

konditionell (primäre)	Kraftausdauer
konditionell (sekundär)	kardiopulmonale Ausdauer, ausgewogene muskuläre Balance
Koordinativ	Koordination unter Zeitdruck, Gleichgewichtsfähigkeit
Psychisch	Vertraut sein mit Wind und Wellen
Besonderheiten	Die Anforderung im Windsurfen ist grundsätzlich von den gegebenen Umweltbedingungen abhängig. Wind, Wasser, Wellen, Brandung sind neben dem Verhalten des Sportlers (v.a. Materialwahl) für die situative Anforderung verantwortlich.

Kontraindikationen

absolut	habituelle Schulterluxation, Morbus Scheuermann, Spondylolysen, Insertionstendopathien, Epilepsie, Diabetes, Herz- und Augenerkrankungen.
relativ	Gleichgewichts- und Koordinationsstörungen
sportarttypische Verletzungen	Schnittwunden bes. im Bereich der unteren Extremitäten, Distorsionen und Ligamentrupturen v.a. vorderes Kreuzband und lateraler Bandapparat des oberen Sprunggelenks, Supinations- bzw Pronationstraumata im Sprunggelenk, Frakturen v.a im Bereich des Sprunggelenks und des Rumpfes (Rippen), Verletzungen Kopf und Schulter, schwere Verletzungen durch Penetration von Körperteilen mit spitzen Material, bsp. der Finne, oder durch Ertrinken nach einer Kopfverletzung
sportarttypische Überlastungsfolgen	Überlastung der Lendenwirbelsäule, Epicondylopathien durch Überlastung der Unterarmmuskulatur, intraartikuläre Probleme des Kniegelenks durch den Impact der Sprünge. Durch Hängen am

	Gabelbaum Anschwellen der Unterarme (Durchblutungsminderung und Laktat-Anstieg) als leistungsbegrenzender Faktor, sog. „Surferarm“
Verletzungs- und Überlastungsprophylaxe	Stabilisierung Wirbelsäulen- und Rumpfmuskulatur, Neoprensurfanzug (möglichst mit langen Beinen und Surfschuhen sowie Windsurfhandschuhe oder Tapen) schützt vor Sonne und Wind und beugt Schnitt- und Schürfverletzungen vor. Helm. Mast- und Mastfußprotektor beugt Einklemmungen vor. Sonnenschutzcreme. Windsurfspezifisches Krafttraining
spezifische (sport-) medizinische Betreuungsmaßnahmen	

Bedingungen für den Wettkampfsport

Teilnahmebedingungen	Für die Teilnahme an Windsurf-Regatten gibt es keine Teilnahmebeschränkung. Selbst die Vereinsmitgliedschaft ist nicht zwingend.
Trainingshäufigkeit	Trainingshäufigkeiten und -inhalte sind in der „Funsportart“ im Jahresverlauf sehr unterschiedlich. In den warmen Jahreszeiten verstärktes Technik- und Taktiktraining, in der kalten Jahreszeit eher Kraft- und Ausdauertraining.
Komplementärsportart	Radfahren, Skifahren, Gerätturnen, Surfen (im Schnee)
Anmerkungen	www.dwsv.net