



Eyyyyyyoooooooooooo mega episch en lit dat je wilt leren surfen. Op deze pagina vind je alles wat je moet weten om van complete beginner tot epische shredder to gaan.

Eyyyo! Soo I would suggest the following:

1. Get acquainted with the material and safety. Who has the right to go? Where do I position in the water? How do I keep myself and the others safe? Which board do I need?
2. Movement & Posture Training on land. Where do I Position on the board? How do I paddle? How do I Pop up correctly?
3. Whitewash fun. Learn how the board behaves in the water, how to manouver it & take the first waves laying and standing
4. Green waves. Applying the learned, position and reading waves, getting smaaashed and being stoked on the first green wave
5. Use every possibility every session gets you further eventho I doesnt seem like it, be Patient

Voordat je nat bent

Veiligheid

Surfen gebeurt weliswaar op het water maar dit betekent niet dat er niks mis kan gaan daarom zijn er een aantal veiligheidstips die belangrijk zijn tijdens het leren surfen maar ook daarna.

Ga nooit alleen surfen. Als je met z'n tweeën bent of met een groepje kan je op elkaar letten en elkaar helpen wanneer er iets misgaat. Daarnaast is het ontzettend leuk om een dikke party wave te surfen.

Op surfspots lig je meestal met meerder mensen in het water en kan het zelfs best druk zijn. Om het surfen voor iedereen leuk een vooral veilig te houden zijn er een aantal surf regels, de zogeheten surf etiquette. Het is belangrijk dat je deze kent voordat je het water in gaat. De belangrijkste drie regels zijn:

1. De persoon die het dichtst bij de piek ligt heeft priority, dit betekent dat deze persoon de golf mag pakken.
2. Don't DROPin! Ookal was de DROPin natuurlijk mega leuk tijdens het surfen doen we dit dus niet. Dit houdt in dat als iemand al op een golf aan het surfen is jij niet ook nog deze golf op gaat. Dit is namelijk superkut voor de andere surfer en kan ook gevaarlijk zijn, dus kijk goed om je heen.
3. Doe niet in iemands line liggen, wanneer je uit paddelt probeer dan ruim om de piek heen te paddelen zodat je surfers die de golf pakken niet dwarszit. En zie je iemand op een golf rijden richting jouw, probeer diegene dan te ontwijken door door het schuim te peddelen.
4. Let een beetje op je mede surfers in de line-up. Pas een beetje op dat je niet om iemand heen peddelt en diegenes priority afpakt, dat heet snaken.

Regel twee en drie zijn natuurlijk erg belangrijk maar een foutje kan gebeuren soms zie je iemand niet of is het lastig uit de weg te gaan voor iemand. Kan gebeuren hebben we allemaal wel eens! Voor het hele overzicht van alle regels plus uitleg kan je deze link checken:

<https://www.surfbled.com/blog/surf-etiquette>

Tenslotte is het belangrijk om de zee te respecteren. De zee is onvoorspelbaar en sterk, sterker dan jij.

Materiaal

Surfboard

Er zijn een hoop verschillende soorten surfboards die elk weer bepaalde voor en nadelen hebben. Wanneer je leert surfen is het aan te raden om een softtop (HAAARD!) te pakken. Dit zijn over het algemeen grote boards met een zachte bovenkant. Deze boards zijn uitstekend om het op te leren omdat ze door hun grote volume veel drijfvermogen hebben en daarnaast ook erg stabiel zijn. Een ander voordeel is dat omdat ze zacht zijn minder verwondingen veroorzaken wanneer je tegen iemand op botst, maar probeer dit vooral niet uit.

Voor je eerste keer surfen is het aan te raden om een zo groot mogelijke softtop te pakken bijvoorbeeld een 8 of 9 footer.

Pro tip: vergeet je leash niet! Dit is een kabel waarmee je je surfboard vastmaakt aan je enkel zodat wanneer je valt je board bij je in de buurt blijft.

Er zijn natuurlijk een hele hoop type boards op de markt. Het idee is dat je van een groot board en kleine golven langzamerhand naar steeds grotere golven en dus kleinere boards gaat. Natuurlijk kan je ook gewoon bij een longboard blijven, dit is weer een hele aparte surftechniek, maar ook **supervet**. Hieronder zie je welk type boards er allemaal op de markt zijn en hoe die eruit zien. Voor meer info over verschillende boards, check deze site:

<https://www.surfertoday.com/surfing/the-most-common-types-of-surfboards>

Ook worden boards van verschillende materialen gemaakt: epoxy, polyurethaan en zelfs ook hout! Hoe dat zit, lees je op deze site:

<https://www.everydaycalifornia.com/blogs/everyday-thoughts/surfing-101-types-of-surfboards>

Type boards visual

Ben je benieuwd wat er komt kijken bij het maken van een eigen board? Dit is een vak op zich en valt eindeloos veel over te vertellen en discussiëren, en dat gebeurt dan ook veel op fora zoals [Swaylocks](#)

Wil je meer info over hoe je een surfboard shapet, spreek een DROPper aan die dit al eens heeft gedaan. Ook is er een stap voor stap guide van [GreenLight](#), die vertelt je alles wat er te weten valt.

Wetsuit

De zee is over het algemeen best wel een stuk kouder dan dat jij zelf bent. Als je ooit thermodynamisch hebt gevolgd kan je je dus inbeelden wat er gebeurt wanneer jij een lange tijd in dat koudere water gaat liggen. Om ervoor te zorgen dat je lekker warm blijft dragen we bij het surfen een wetsuit. Bij het kiezen van de juiste wetsuit zijn er twee dingen belangrijk:

1. Allereerst moet je het gewoon passen. Het is belangrijk dat je lekker kunt bewegen maar het moet ook niet te los zitten want dan werkt het minder goed.
2. Daarnaast heb je de juiste dikte maat nodig. Voor wetsuit diktes worden vaak twee cijfers genoemd bijvoorbeeld een 4/3, dit betekent dat je wetsuit op de dunne stukken 3 mm dik is en op de dikke stukken 4 mm dik is. Welke dikte je nodig hebt hangt af van de zee temperatuur. Je kan dit altijd vragen bij surfscholen of in de surfchat maar meestal kan je gedurende de zomer en herfst prima surfen in een 4/3. Vanaf eind november tot en met maart is een 5/4 vaak een goede optie. In de echte wintermaanden zijn schoentjes, handschoentjes en een hoodie, ook echt een aanrader!

Skill: Positionering en beweging

Natuurlijk heb je naast materiaal ook skill nodig. Dit heeft te maken met jou ten opzichte van je materiaal en moeder natuur met haar woeste zee.

Om je te positioneren op het board zijn een paar basistechnieken, die je eerste surfleraar je wel uit zal leggen. Ben je toch te skeer of eigenwijs voor een surfles, check dan deze rits videos:

[Pop-up](#)

[Paddelen](#)

[Positionering](#)

Houd er wel rekening mee dat al deze mensen in de BESTE FUCKING CONDITIES OOIT surfen. In Nederland hebben we regelmatig te maken met de zogeheten 'klotsbak' waar je soms geen idee hebt waar überhaupt de golf vandaan komt, dus neem de condities in deze filmpjes met een flinke korrel zout.

De eerste golven pakken

Nu je een surfboard hebt en de basis skills kent, is het tijd om het water in te gaan! Begin lekker met wat whitewash pakken en de pop-up en paddelen oefenen. Wanneer die goed gaan, is het tijd om je te mengen bij de grotere, ongebroken golven ([green waves](#)). Hier is weer een nieuwe skillset voor nodig. Ook het uitpaddelen is een kunst, dus hier wat [tips](#).

Vooruitgang

Leer ook duckdiven (als je boardje klein genoeg is)

[▶ How to Duck Dive | Surfing Tutorial to Pass the Break Efficiently](#)

- Down the line [▶ How To Surf From Beginner To Intermediate In 20 Minutes | Step by Ste...](#)
- Bottomturn [▶ How To Take Off & Ride STEEP, HOLLOW WAVES | Surf Lesson](#)
- Cut-back [▶ How to do the perfect cutback | SURF TUTORIAL](#)
- Pumpen [▶ SURF SKATE TUTORIAL SERIES | #1: SPEED FLOW LESSON](#)
- Topturn [▶ The MOST important intermediate surfing manoeuvre | detailed surf lesson](#)
- Snap, lipper, floater, carving 360 enzovoort

Spots

Ben je nou op zoek naar nice surfspots? Check stormriderguides voor spots over de hele wereld, of vraag ff rond bij andere surfers.

Hier een paar spots in NL:

- Scheveningen noord: Drukste spot in NL, maar vaak ook heel goed. Je surft naast het noordelijk havenhoofd, daar is een mui en is het dus makkelijk uitpeddelen. Pas wel op dat je niet afdrijft.
- Hoek van Holland: Chill met Noorder swell, rustiger en nice parkeerplaats.
- Wijk aan Zee: Iets noordelijker, DERM en SPIN surfen er vaak, ook bekende spot.