



BIG AIR CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Kite-Downsizing für maximale Höhe, ein sauberer Pop über den hinteren Fuß und der Einstieg in den Kiteloop.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Kite	Hoch	Bei 25–35 Knoten oft nur halb so groß wie dein Alltags-Kite – kleiner heißt schneller, nicht schwächer.
Board & Bindung	Hoch	Schmal, steif, mit Grip-Kanälen (133–140 cm) – feste Straps federn harte Landungen ab.
Schutzausrüstung	Hoch	Prallweste und Helm sind ab Big-Air-Wind Pflicht, kein Extra fürs Wettkampf-Level.

2. KITELOOP-PROGRESSION

Wichtigkeit: **Mittel**

THEMA	KURZ ERKLÄRT
Lernbedingungen	8–12 Knoten auf Flachwasser üben, nicht im Wind für späteres Big Air.
Kite-Uhr	12 Uhr oben, 9 und 3 Uhr die Ränder – Basis für jedes Loop-Timing.
Erst Bodydrag	Enge Loops zwischen 12 und 1 Uhr ohne Board, bevor der Sprung dazukommt.
Megaloop als Ausblick	Vor dem Sprung Scheitel initiiert, ab 10 m Höhe bei mindestens 30 Knoten – eigene Progressionsstufe.

3. STARTVORAUSSETZUNGEN

Wichtigkeit: **Hoch**

- Upwind sicher beherrschen:** Sicheres Upwind-Fahren und kontrolliertes Landen müssen vor dem ersten Sprung sitzen.
- Sicherheitsauslösung als Reflex:** Der Quick-Release muss reflexartig sitzen, nicht erst unter Stress erlernt werden.
- Stufen nie überspringen:** Ausrüstung, Wind, Sprungtechnik, Kiteloop, Megaloop – jede Stufe baut auf der vorherigen auf.

4. RESTRISIKO MANAGEN

Wichtigkeit: **Hoch**

- Quick-Release-Risiko kennen:** Während der Rotation bleibt kurz Spannung auf der Leine – das vorab wissen, nicht im Ernstfall lernen.
- Prallweste zur Pflicht machen:** Ab dem ersten Kiteloop in der Session Pflicht, nicht erst beim Wettkampf.
- Selbstrettung an ruhigen Tagen üben:** Depowern, Leinen einholen, zum Ufer treiben – trainieren, bevor es ernst wird.
- Abbruchregel vorab festlegen:** Klare Kriterien vor der Session definieren, statt mittendrin zu entscheiden.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: POP ÜBER DEN HINTEREN FUSS, NICHT DIE ARME

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Sich mit den Armen hochziehen zu wollen statt zu stampfen kostet Höhe und Kontrolle.

Tipp: Rund 90 Prozent Gewicht aufs hintere Bein, kopfhohe Gischt als Sofort-Check für einen sauberen Pop.

FAKTOR 2: LAZY-S STATT J-HOOK FÜR ECHTE HÖHE

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Der einfache J-Hook (Anfahrt in einer Linie Richtung Luv) baut allein zu wenig Kraft für maximale Höhe auf.

Tipp: Vor dem Absprung eine zusätzliche Lee-Phase einbauen – sie nimmt mehr Fahrt und Kraft mit als die reine J-Linie.

FAKTOR 3: LANDUNG – KITE UMLENKEN STATT DURCHZIEHEN

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Ungebrems mit voller Sinkgeschwindigkeit zu landen ist ein häufiger Verletzungsmechanismus bei Sprüngen.

Tipp: Kite vor dem Aufsetzen aktiv nach vorn umlenken – das macht aus Sinkgeschwindigkeit Vorwärtsfahrt.



PRO-TIPP: Der Punkt ohne Rückweg gehört vor den Absprung, nicht in die Luft: Visualisiere die exakte Kite-Uhr-Position vorher – wer erst beim Steigen entscheidet, zögert.