



FREERIDE CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – das richtige Twin-Tip-Setup, die Kite-first-Jibe und effizientes Upwind-Fahren mit sauberer Kante.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Kite (Bow/Hybrid)	Hoch	Bow bringt maximale Depower (Kraft rausnehmen), Hybrid direkteren Zug – 9–12 m² decken 12–25 Knoten ab.
Twin-Tip-Board	Hoch	140–145 cm für den Einstieg, mittlerer bis weicher Flex verzeiht Chop und Landefehler.
Finnen-Setup	Mittel	Größere Finnen bringen Grip fürs Upwind-Fahren, kleinere mehr Wendigkeit.
Quiver	Mittel	Zwei Kite-Größen im Abstand von 2–3 m² decken fast jeden Windtag am Heimspot.

2. DOWNWINDER PLANEN

Wichtigkeit: **Mittel**

THEMA	KURZ ERKLÄRT
Route & Ausstieg	Strecke vorab kartieren, sichere Ausstiegspunkte und Gefahrenstellen kennen.
Nie allein fahren	Zweiter Fahrer oder Land-Crew mit Transport und Kommunikation sind Pflicht.
Material anpassen	Einen Kite eine Nummer kleiner wählen – das gibt mehr Präzision und Sicherheitsreserve.

3. DEN RICHTIGEN SPOT FINDEN

Wichtigkeit: **Hoch**

- Windrichtung lesen:** Onshore und Side-Onshore sind sicher, Offshore-Wind meidest du ohne Boots-Support komplett.
- Flachwasser bevorzugen:** Geschützte Buchten sind das klassische Freeride-Revier – ruhiges Wasser statt Chop auf offener See.
- Vorfahrt beachten:** Schwimmer, Surfer und SUP-Fahrer haben immer Vorrang, egal wie leer der Spot wirkt.
- Lokal nachfragen:** Fünf Minuten Gespräch mit Ortskundigen ersparen dir Stunden an Trial-and-Error.

4. SICHERHEIT AUF OFFENEM WASSER

Wichtigkeit: **Hoch**

- Self-Rescue automatisieren:** Depowern, Quick-Release aktivieren, Hand über Hand zurück zur Bar – üben, bis es automatisch sitzt.
- Vorfahrtsregeln kennen:** Wind von links weicht aus, schneller weicht langsamer aus – alle Nicht-Kiter haben Vorrang.
- Abstand bei Sprüngen halten:** Rund 50 m downwind und 30 m upwind freie Zone vor jedem Sprungversuch einplanen.
- Für weite Sessions planen:** Route und Rückkehrzeit kommunizieren, GPS oder wasserdichtes Handy immer mitführen.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

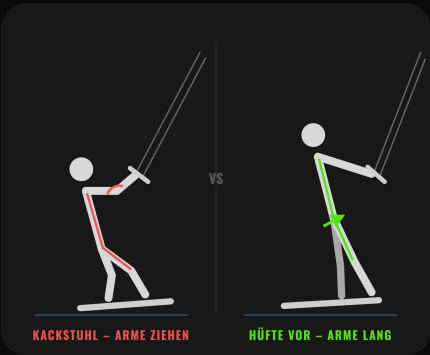
FAKTOR 1: KITE ZUERST, BOARD FOLGT

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Wer zuerst das Board in die Kurve zwingt, verliert Zug und Kontrolle mitten in der Jibe (Richtungswechsel).
Tipp: Kite zuerst in die neue Richtung steuern, dann das Board in einem Bogen darum carven – Fußwechsel vor der Kurve, nicht während.

FAKTOR 2: KANTE UND BLICK ENTSCHEIDEN BEIM UPWIND

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Im „Kackstuhl“ hängen und auf den Kite starren kostet Höhe – theoretisch sind 40 Grad gegen den Wind möglich, real schaffen die meisten 10–20.
Tipp: Kite bei rund 45 Grad im Fenster halten, Schultern zurück, Hüfte nach vorn, Blick in Fahrtrichtung statt zum Kite.

FAKTOR 3: POP IST EIN STAMPFER, KEIN ZIEHENLASSEN

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Sich vom Kite passiv hochziehen zu lassen bringt kaum Höhe und raubt dir die Kontrolle für die Landung.
Tipp: Kite gezielt bis 11 oder 13 Uhr hochsteuern, dann energisch mit der Ferse gegen die Kante stampfen – Knie beim Landen beugen.



PRO-TIPP: Miss deinen Upwind-Winkel an einem festen Punkt an Land statt am Gefühl: Wer 10 Grad mehr rausholt, spart sich am Ende den halben Rückweg.