



FREESTYLE CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Load-Pop-Send als Basis, der Weg vom ersten Pop zum Handle Pass und die häufigsten Trick-Verletzungen.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Board	Hoch	38–41 cm breit, steifer Flex, gerader Umriss durch die Tips – für explosiven Pop und sichere Landung.
Kite	Hoch	C-Shape oder Hybrid dreht spürbar schneller als ein Bow-Kite – Crossover-Modelle sind ein solider Einstieg.
Bar	Mittel	Mittlere bis lange Chicken Loop (Einhänge-Schlaufe) bereitet dich schon jetzt aufs unhooked-Fahren vor.

2. VOM POP ZUM HANDLE PASS

Wichtigkeit: **Mittel**

TRICK	WAS ZÄHLT
Pop	Load-Pop-Send komplett ohne Rotation üben, bis der Ablauf automatisiert sitzt.
Back Roll	Kopf dreht zuerst, Schultern und Hüfte folgen automatisch – Knie anziehen für mehr Tempo.
Kiteloop	Zugkraft wächst quadratisch mit dem Kite-Tempo – flach und hooked bei 12 Uhr starten.
Handle Pass	Nur unhooked, Timing am Hochpunkt der Rotation, Hüfte hoch und Ellbogen eng für den kürzesten Weg.

3. BEVOR DER ERSTE POP SITZT

Wichtigkeit: **Hoch**

-  **Flachwasser-Spot suchen:** See, geschützte Bucht oder Fluss ohne Chop – Wellen stören jede Rotation.
-  **Basics absichern:** Sicheres Fahren in beide Richtungen und ein erster hooked Pop sind Pflicht vor dem ersten Trick.
-  **Fahrplan kennen:** Pop, Unhooked, Rotationen, Boardoffs, Kiteloop, Handle Pass – jeder Schritt baut auf dem vorherigen auf.

4. SICHER & SCHLAU

Wichtigkeit: **Hoch**

-  **Knie priorisieren:** Häufigste Verletzung im Freestyle (10,1 %) – konsequent mit gebeugten Knien in Fahrtrichtung landen.
-  **Finger schützen:** Grifftraining ohne Last, bevor du unter Zug bei Boardoffs und Grabs übst.
-  **Schulter vorbereiten:** Rotatorenmanschetten-Warm-up vor jeder Session mit Handle Pass oder Rotationen.
-  **Erfahrung zählt dreifach:** Sauberes, kontrolliertes Training senkt dein Verletzungsrisiko messbar um das Dreifache.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: LOAD, POP, SEND

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Den Pop ohne System zu versuchen bringt kaum Höhe und keine Kontrolle über die Landung.
Tipp: Laden: harter Kantendruck. Poppen: Kite Richtung 12 Uhr steuern. Senden: Bar einziehen, Kite geparkt halten – erst ganz ohne Rotation üben.

FAKTOR 2: UNHOOKED VOR HANDLE PASS

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Unhooked (ohne Bar-Einhängung) wird oft übersprungen, dabei macht es viele Rotationen erst leicht und den Handle Pass überhaupt möglich.
Tipp: Griffwechsel zuerst an Land trocken üben – immer eine Hand an der Chicken Loop, bevor die andere loslässt.

FAKTOR 3: BOARDOFFS LEBEN VON HANGTIME, NICHT HÖHE

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Einen Boardoff als reinen Sprung zu verstehen missachtet, dass Timing über Erfolg oder Bauchlandung entscheidet.
Tipp: Kite auf 12 Uhr parken für lange Schwebezeit, Tailgrab (Griff an der Finne) separat üben, vorderen Fuß zuerst zurück in die Strap.



PRO-TIPP: Bau vier Trick-Familien auf statt eines perfekten Paradetricks: Variety schlägt Wiederholung – bei Judges genauso wie im eigenen Fortschritt.