



WAVE CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – das richtige Wave-Setup, Bottom Turn und Top Turn als eine Bewegung und sicher durch die Brandung.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Board	Hoch	Directional oder strapless mit 25–35 Litern – für andere Bewegungen gebaut als dein symmetrisches Twin-Tip.
Kite	Hoch	Niedrigeres Aspect Ratio (Streckung) als Freeride-Kites – mehr Depower, schnelleres Drehen, bessere Drift.
Finnen-Setup	Mittel	Quad plant früher an und verzeiht mehr, Thruster ist wendiger für enge Turns.

2. VORFAHRT IM LINE-UP

Wichtigkeit: **Mittel**

SITUATION	REGEL
Nicht-Kiter im Wasser	Surfer, Schwimmer, Bodyboarder und SUP-Fahrer haben immer Vorfahrt vor Kitem.
Unter Kitem	Wer der brechenden Wellenlippe am nächsten ist, hat Vorfahrt.
Kollisionskurs	Wind von links (Backbord) weicht Wind von rechts (Steuerbord).
Im Zweifel	Lieber selbst abgeben als auf Vorfahrt bestehen – die nächste Welle kommt garantiert.

3. WIND, WELLEN UND SPOT LESEN

Wichtigkeit: **Hoch**



Seitwind bevorzugen: Side-shore oder Side-onshore ist der Sweetspot – Ablandiger Wind bleibt tabu, egal wie sauber die Welle aussieht.



Spot-Typ einschätzen: Beach Break mit Sandgrund ist der freundlichste Einstieg, Reef- und Point-Break gehören Fortgeschrittenen.



Swell mitlesen: Wellenhöhe und -energie immer zusammen mit dem Wind checken, nicht getrennt voneinander.

4. SICHER DURCH DIE BRANDUNG

Wichtigkeit: **Hoch**



Caught Inside erkennen: Zwischen brechenden Sets festhängen, meist bei nachlassendem Wind oder einem überraschend großen Set.



Bei Crash sofort lösen: Stürzt der Kite in der Welle ab, sofort den Quick-Release ziehen – nicht erst orientieren.



Selbstrettung kennen: Trapez lösen, flach aufs Board legen, Richtung Brandung paddeln, Kite hinter dir treiben lassen.



Bei Hold-down ruhig bleiben: Nicht kämpfen, Sauerstoff sparen, auf nachlassenden Druck warten – dann kontrolliert auftauchen.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: KITE TIEF HALTEN IN DER WELLE

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Ein Kite über 45 Grad lässt Wellenkontakt dich ungewollt vom Board heben.

Tipp: Kite konsequent unter 45 Grad fliegen; beim Richtungswechsel immer erst den Kite drehen, dann das Board folgen lassen.

FAKTOR 2: BOTTOM TURN UND TOP TURN ALS EINE BEWEGUNG

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Board und Kite nacheinander statt gleichzeitig zu bewegen kostet dir die Power im Turn.

Tipp: Board Richtung Wellenflanke drehen und gleichzeitig den Kite mit Backhand-Zug senden; den Top Turn mit Blick und Brust führen.

FAKTOR 3: DRIFT ENTSTEHT IM AUS-SHEETEN

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Wer nach dem Eintauchen weiter einsheetet, powert den Kite auf, statt seitlich mit der Welle zu rutschen (Drift).

Tipp: Leicht einsheeten für Fahrt, dann konsequent aussheeten, bis der Kite kraftlos im Fenster steht.



PRO-TIPP: Beobachte zehn Minuten vom Strand aus, bevor du reingehst: Wer den Rhythmus aus Wellen-Sets und Pause kennt, verhindert Caught Inside, statt es zu überleben.