



KITESURFEN CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Kiteschule, Schirmkontrolle und die Sicherheits-Systeme, die du blind beherrschen musst.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Kite & Board	Hoch	Größe passend zu Gewicht und Windstärke – die Abstimmung entscheidet.
Quick-Release	Hoch	Funktionierendes Safety-System ist nicht verhandelbar – regelmäßig testen.
Trapez	Mittel	Gute Passform verhindert Schmerzen und macht lange Sessions möglich.

2. SICHERHEIT

Wichtigkeit: **Hoch**

-  **Nie ablandig:** Kein Start bei Offshore-Wind oder unbekannten Spots – erst Gefahrenstellen klären.
-  **Quick-Release blind:** Das Safety-System musst du unter vollem Zug bedienen können – ohne nachzudenken.
-  **Vorfahrt kennen:** Proaktiv ausweichen schützt dich und andere – die Regeln gelten für alle Kiter.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: KITESCHULE ZUERST

Wichtigkeit: **Hoch**

- Konzept:** Ein 12-Meter-Kite entwickelt Kräfte, die Selbstlerner regelmäßig ins Krankenhaus tragen.
- Tipp:** Mit professioneller Anleitung starten – Windfenster und Schirmbeherrschung lernst du an Land.

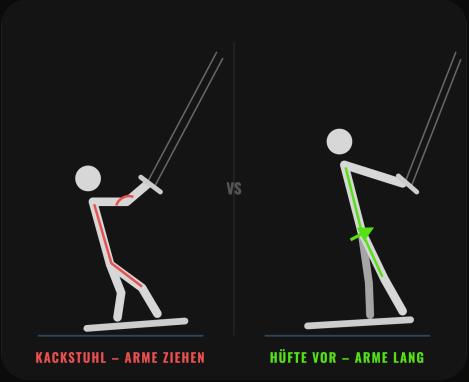
FAKTOR 2: GEFÜHL STATT KRAFT

Wichtigkeit: **Hoch**

- Konzept:** Der „Todesgriff“ an der Bar powert den Kite ungewollt auf.
- Tipp:** Bar locker führen, dein Gewicht hängt im Trapez – sanfte Impulse steuern den Schirm.

FAKTOR 3: BLICK & HÜFTE

Wichtigkeit: **Mittel**



- Konzept:** Wer auf den Kite starrt und in der „Kackstuhl-Haltung“ hängt, fährt nirgendwohin.
- Tipp:** Blick in Fahrtrichtung, Hüfte nach vorn strecken – so katest du effizient.



PRO-TIPP: Buche mehr Stunden und kaufe weniger Equipment: Die Schule leiht dir aktuelles Material – und wer sauber starten lernt, zerlegt keinen 1.500-Euro-Schirm beim Selbstversuch.

4. DEIN LERNPFAD

Wichtigkeit: **Hoch**

-  **1. Schirmbeherrschung:** Kite-Kontrolle an Land ist die Voraussetzung für alles Weitere.
-  **2. Bodydrag:** Ohne Board durchs Wasser ziehen lassen – so erreichst du dein Board in tiefem Wasser.
-  **3. Wasserstart:** Kite in gleichmäßigen Sinuskurven fliegen – stetiger Zug hebt dich aufs Board.

5. ATHLETIK

Wichtigkeit: **Mittel**

-  **Core:** Ein starker Rumpf fängt den Kite-Zug über das Trapez ab.
-  **Beinkraft:** Wasserstart und Kanten leben von kräftigen Beinen.
-  **Balance:** Gutes Gleichgewicht verkürzt deine Lernkurve auf dem Board erheblich.