



SUP-WAVE CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – den richtigen Spot lesen, sauber anpaddeln und dich sicher im Line-up bewegen.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Board-Volumen	Hoch	Körpergewicht in kg × 2,0 für den Einstieg – zu wenig Auftrieb macht jede Welle zum Balance-Kampf.
Paddellänge	Hoch	5–10 cm kürzer als im Touring-Setup – mehr Kontrolle im tiefen Surf-Stance.
Leash	Mittel	Knöchel für Komfort, Wade für freie Füße beim Cross-Step – Hauptsache, sie löst sich im Notfall.

2. WELLE & TAGESFORM

Wichtigkeit: **Mittel**

BEDINGUNG	WAS ZÄHLT
Kleine Tage (unter 60 cm)	Mehr Volumen, weniger Rocker – sanft, aber kraftarm, du brauchst die zusätzliche Gleitfähigkeit.
Große, steile Tage	Mehr Rocker verhindert Pearling beim steilen Drop – hier zählt Kontrolle vor Gleitfähigkeit.
Wellenhöhe täuscht	Periode und Steilheit des Spots entscheiden mehr als die reine Höhenangabe.
Tagesform ehrlich prüfen	Überwiegt Nervosität die Vorfreude, sind Weißwasser oder ein kleinerer Spot die bessere Wahl.

3. DEN RICHTIGEN SPOT FINDEN

Wichtigkeit: **Hoch**

ERSTE SESSIONS



Weißwasser zuerst: Sauberer Beach Break mit 30–90 cm Wellenhöhe statt der ersten ungebrochenen Welle.



Sandboden, wenig Betrieb: Beach Break mit Sandboden und leichtem Ablandwind gibt dir Raum zum Üben.



Periode schlägt Höhe: Ab 12 Sekunden Wellenperiode sprichst du von echten Qualitätswellen – wichtiger als die Höhe.



Die Pause zwischen Sets nutzen: Wellen kommen gruppiert – genau die Pause danach ist dein sicheres Fenster zum Rauspaddeln.

4. SICHER FALLEN & DURCH DIE BRANDUNG

Wichtigkeit: **Hoch**



Ein Drittel aller Verletzungen kommt vom Board: Nicht die Welle selbst ist das größte Risiko, sondern Kontakt mit Board, Wellenfläche oder Boden.



Turtle Roll statt Duck Dive: Board umdrehen, festhalten, Welle abwarten – die funktionierende Alternative zum Duck Dive bei großen Boards.



Flach und seitlich fallen: Nie kopfüber vom Board – flach und seitlich weg fallen, Kopf mit den Armen schützen, Abstand halten.



Nur in der Set-Pause raus: Durch die Impact-Zone paddelst du in der Pause zwischen den Sets, nie mitten in ein aktives Set hinein.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: SAUBER ANPADDELN, OHNE ÜBER DIE NOSE ZU GEHEN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Zu wenig Nachdruck nach dem ersten Beschleunigen lässt die Nase absinken – die Welle ist weg, bevor sie richtig beginnt.

Tipp: Nach dem ersten Schub zwei bis drei zusätzliche Schläge setzen, Gewicht Richtung Heck – Nose 5 bis 8 cm über Wasser halten.

FAKTOR 2: CROSS-STEP STATT ARME SCHWINGEN

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Wer mit den Armen balanciert statt mit der Hüfte, verliert Trimm und Kontrolle in jeder Session.

Tipp: Ein Fuß über den anderen, Gewicht gleichmäßig auf Ballen und Ferse – Blick zur Wellenlippe, nicht auf die Füße.

FAKTOR 3: PRIORITÄT RESPEKTIEREN, NICHT ERZWINGEN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Dein Board ist größer und gefährlicher als ein liegendes Surfboard – bei Zusammenstößen giltst du fast immer als Schuldiger.

Tipp: Wer am nächsten am Peak und weitesten draußen wartet, hat Vorrecht – nie um Wartende herumpaddeln.



PRO-TIPP: Zähl beim Anpaddeln bewusst zwei Schläge weiter, als du für nötig hältst – die meisten verlorenen Wellen liegen nicht am Timing, sondern am zu frühen Aufhören.