



LONGBOARD CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – die richtige Board-Größe, Cross-Stepping zur Nose und der Turtle Roll als Antwort auf zu viel Volumen.

1. DAS RICHTIGE BOARD

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Länge	Hoch	9'0" bis 9'6" und mindestens 22–23 Zoll Breite – der bewährte Startbereich.
Volumen	Hoch	Faustregel: rund 100 % deines Körpergewichts in Litern, bei 80 kg also etwa 80 Liter.
Finnen-Setup	Mittel	2+1 ist stabiler für den Einstieg, Single Fin kommt später für Flow und Drop-Knee-Turns.
Bauart	Niedrig	Softtop verzeiht in der Lernphase mehr – Umstieg aufs Hardboard erst, wenn Cross-Step sitzt.

2. SICHER IM LINE-UP & DURCH DIE WELLEN

Wichtigkeit: **Hoch**

- **Turtle Roll statt Duck-Dive:** Ein Longboard ist zu voluminös zum Wegdrücken – dreh Board und Körper stattdessen um die Längsachse und lass die Welle darüber rollen.
- **Vorfahrt trotz großem Board:** Näher am Peak hat Vorfahrt, unabhängig vom Boardtyp – das Longboard verschafft dir keine Sonderstellung.
- **Calf-Leash beim Cross-Step:** Am Wadenbereich befestigt verhindert sie ein Verheddern deutlich besser als eine klassische Ankle-Leash.
- **Respekt vor dem Gewicht:** 3,6 bis 6,8 kg schwer – fast doppelt so viel wie ein Shortboard. Beim Fallen und Paddeln Abstand zu anderen halten.

3. WAS DAS LONGBOARD ANDERS MACHT

Wichtigkeit: **Hoch**

FLUSS STATT HEKTIK

- **Mehr Auftrieb, mehr Wellen:** Länge und Volumen bringen mehr Paddelgeschwindigkeit – du fängst mehr und auch schwächere Wellen als mit dem Shortboard.
- **Andere Wellen suchen:** Kleine, langsame, sanft brechende Wellen sind ideal – genau die, die für Shortboards oft zu schwach sind.
- **Realistische Lernkurve:** Erste Wellen oft schon in Session eins oder zwei – Cross-Step und Noseriding brauchen danach Monate.

4. WAS IM WETTKAMPF ZÄHLT

Wichtigkeit: **Mittel**

KRITERIUM	KURZ ERKLÄRT
Style, Flow, Grace	Kontrollierte, fließende Manöver in der kritischen Sektion zählen – nicht die reine Anzahl.
Board-Länge nutzen	Wechsel zwischen Heck-Turns und Nose-Rides zählt mehr als nur eine der beiden Disziplinen.
Kritische Sektion	Tiefe Noserides zählen nur dort, wo die Welle am steilsten bricht – nicht im flachen Auslauf.
Klassische Manöver	Cheater Five, Drop-Knee-Turn und Coffin demonstrieren Kontrolle jenseits des reinen Stehens.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: CROSS-STEPPING STATT SCHLURFEN

Wichtigkeit: **Hoch**

- Konzept:** Nur ein Longboard ist lang genug, dass Laufen über das Deck die Fahrlinie wirklich beeinflusst – Schlurfen oder Hüpfen bringt dich nicht sauber zur Nose.
- Tipp:** Hüfte führt, Schultern bleiben parallel zum Board: hinteren Fuß bewusst über den vorderen kreuzen, Knie leicht gebeugt, Oberkörper tief.

FAKTOR 2: TRIMMEN MIT DEM GEWICHT, NICHT DEN ARMEN

Wichtigkeit: **Hoch**

- Konzept:** Trimmen heißt Richtung über feine Gewichtsverlagerung auf den Rails steuern – aktives Rudern mit Armen oder Beinen bremst nur.
- Tipp:** Nach dem Aufstehen die Stelle knapp unter der Lippe suchen, wo das Board am flüssigsten gleitet, und nur über Druck auf den Rails lenken.

FAKTOR 3: HANG FIVE VOR HANG TEN

Wichtigkeit: **Mittel**

- Konzept:** Noseriding ist eine Wippe: Die Finne bremst das Heck, die Welle drückt von hinten und hebt die Nose – nur in der kritischen, gerade brechenden Sektion.
- Tipp:** Erst Hang Five sicher machen – Zehen des vorderen Fußes über der Nose, hinterer Fuß nah an der Finne – bevor du mit beiden Füßen zu Hang Ten gehst.



PRO-TIPP: Style schlägt Tempo: Longboard-Wellen werden an Fluss und Grace gemessen, nicht an Tricks. Filme deine Sessions und achte nur auf eins – bleibst du zwischen Heck und Nose in Bewegung, oder stehst du nur da?