



SHORTBOARD CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für den Umstieg – die richtige Liter-Zahl, ein Pop-up ohne Knie-Zwischenschritt und der Bottom-Turn als Basis für jeden Turn danach.

1. SETUP: VOLUMEN, FINNEN & ROCKER

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Volumen	Hoch	30–40 % deines Körpergewichts in Litern – im Zweifel lieber etwas mehr als zu wenig.
Finnen	Hoch	Thruster als Allround-Start, Quad für kleine Wellen, Twin für pures Speed-Gefühl.
Rocker	Mittel	Mehr Rocker dreht enger in steilen Wellen, weniger Rocker gleitet schneller in schwachen.
Bauweise	Niedrig	Epoxy/EPS schwimmt auftriebsstärker – beim Wechsel von PU 2–3 Liter abziehen.

2. TURNS IM ÜBERBLICK

Wichtigkeit: **Mittel**

TURN	KURZ ERKLÄRT
Bottom-Turn	Tempo aus der Welle holen – die Basis für jeden Turn danach.
Top-Turn	Oben an der Lippe scharf zurück nach unten lenken.
Cutback	Weiter Bogen zurück zur Kraftzone, wenn du auf die flache Schulter läufst.
Aerial	Höchste Wertung im Wettkampf (Ø 7,40 vs. 5,08) – aber nur mit sattelfester Basis.

3. REIF FÜRS SHORTBOARD? DER CHECK

Wichtigkeit: **Hoch**

NICHT DEIN EGO ENTSCHIEDET

- Pop-up-Check:** 20 flüssige Pop-ups am Stück an Land, ganz ohne Knie-Zwischenschritt – das ist die Basis.
- Winkel-Check:** Grüne Wellen sicher anpaddeln und sie im 45-Grad-Winkel abreiten.
- Zwischenbrett nutzen:** Ein Funboard mit 60–90 % deines Körpergewichts in Litern als Brücke, kein Performance-Board direkt.
- Paddelbasis parallel:** Weniger Volumen verlangt mehr Paddelkraft – Rumpf- und Paddeltraining von Anfang an mitplanen.
- Wellen zählen, nicht Jahre:** Reifezeichen ist die Zahl abgerittener grüner Wellen, nicht die Zeit im Sport – tracke echte Sessions.

4. LINE-UP & SICHERHEIT

Wichtigkeit: **Hoch**

- Nur kraftvolle Wellen:** In schwachen, fetten Schultern säuft ein Low-Volume-Brett ab – nimm nur steile Wellen mit offener Wand.
- Vorfahrt ohne Drop-in:** Wer näher am Peak ist, hat Vorfahrt – kein Snaking, kein Dropen auf eine fremde Welle.
- Flach wie ein Seestern fallen:** Beim Sturz breit und flach abtauchen, nie kopfüber, Arme beim Auftauchen über den Kopf.
- Surfer-Schulter vorbeugen:** Paddeln macht die Innenrotatoren stark und die Außenrotatoren schwach – gezielt mit Band-Außenrotationen gegensteuern.
- Rip-Strömung erkennen:** 82 % der Surf-Rettungen betreffen Rips – nie zum Strand ankämpfen, seitlich parallel zum Ufer rauspaddeln.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: DER BOTTOM-TURN IST DIE BASIS

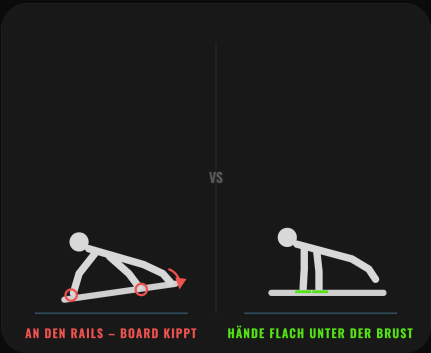
Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Die Qualität deines Bottom-Turns korreliert direkt mit der Wertung der ganzen Welle – er liefert das Tempo für jeden Turn danach.

Tipp: Tief in die Knie beim Runterfahren, am tiefsten Punkt die Rail auf Zehen oder Fersen setzen und explosiv aus den Beinen in die Kurve drücken.

FAKTOR 2: POP-UP OHNE KNIE-ZWISCHENSCHRITT

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Der Pop-up bewegt 75 % deines Körpergewichts in unter einer Sekunde – ein Knie-Zwischenschritt kostet genau die fehlende Zeit.

Tipp: Hände flach unter Brustbein, nie an die Kanten (Rails) greifen – beide Füße in einer Bewegung darunter, Blick nach vorn statt auf die Füße.

FAKTOR 3: DUCK-DIVE RICHTIG TIMEN

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Dein eigenes Brett ist mit 38,6 % die häufigste Verletzungsquelle beim Shortboard-Surfen – meist beim missglückten Duck-Dive.

Tipp: Ein bis zwei Körperlängen vor der Walze abtauchen, Nase mit gestreckten Armen unter die Turbulenz drücken, Tail mit Knie oder Fuß versenken.



PRO-TIPP: Der Aerial ist die Kirsche, nicht der Kuchen: Er bringt die höchste Wertung, aber nur mit sattelfestem Bottom-Turn und echtem Speed. Bau zuerst die Basis – die Tricks kommen von allein.