



SURFEN CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Board-Wahl, Take-Off und Line-Up-Regeln kompakt für mehr gefangene Wellen und weniger Frust.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Soft-Top-Board	Hoch	Volumen ist dein bester Freund: großes Foamie = maximale Stabilität und schneller Fortschritt.
Leash	Hoch	Deine Lebensversicherung – nie ohne ins Wasser, vor jeder Session auf Risse prüfen.
Neoprenanzug	Mittel	Schützt vor Auskühlung und Board-Reibung – Dicke passend zur Wassertemperatur.
Sonnenschutz	Mittel	Wasserfeste Sonnencreme – die UV-Strahlung auf dem Wasser ist aggressiv.

2. SCHNELLER BESSER WERDEN

Wichtigkeit: **Mittel**

- Messbare Ziele:** Statt „besser surfen“: konkret werden, z. B. sauberer Take-Off auf 7 von 10 Wellen.
- Video & Logbuch:** Sessions filmen und dokumentieren – Fehler werden sichtbar, Erfolge motivieren.
- Surf-Buddies:** Gemeinsame Sessions und ehrliches Feedback beschleunigen deine Lernkurve massiv.

3. SICHERHEIT IM LINE-UP

Wichtigkeit: **Hoch**

- Leash-Check:** Vor jeder Session Leash und Befestigung kontrollieren – sie schützt dich und andere.
- Vorfahrt & Etikette:** Der Surfer näher am Peak hat Vorfahrt. Locals respektieren öffnet dir jeden Spot.
- Wipeout-Ruhe:** Waschgänge gehören dazu: unter Wasser entspannt bleiben statt panisch kämpfen.

4. PADDEL-POWER

Wichtigkeit: **Mittel**

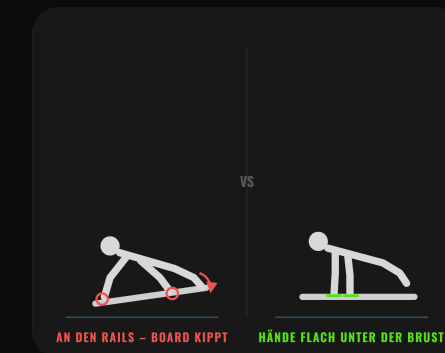
SURFEN IST 80 % PADDELN

- Ausdauer:** Schultern und Latissimus tragen dich ins Line-Up – regelmäßig Paddel-Ausdauer aufbauen.
- Kraft:** Klimmzüge für die Paddel-Power, explosive Liegestütze für den blitzschnellen Pop-Up.
- Beweglichkeit:** Hüfte und Schultern dehnen – das erleichtert den Take-Off spürbar.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: TAKE-OFF TROCKEN DRILLEN

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Wer den Pop-Up erst in der Welle lernt, verschwendet ganze Sessions.

Tipp: Aufstehen intensiv am Strand üben. Hände flach unters Brustbein – niemals an die Kanten (Rails) greifen.

FAKTOR 2: DER BLICK LENKT DAS BOARD

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Blick auf Füße oder Brett = Gleichgewicht weg, Sturz vorprogrammiert.

Tipp: Weit nach vorn zum Strand oder auf die offene Welle schauen – der Körper folgt dem Blick.

FAKTOR 3: KOMPRESSION STATT KRUMMER RÜCKEN

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Den Oberkörper vorzubeugen macht dich instabil und kostet Kontrolle.

Tipp: Tief in die Knie, Füße auf der Mittellinie (Stringer) – ein tiefer Schwerpunkt schützt vor Stürzen.



PRO-TIPP: Beobachte den Spot 10 Minuten, bevor du reinpaddelst: Wo brechen die Sets, wo ist der Channel, wo sitzen die Locals? Wer den Spot liest, fängt doppelt so viele Wellen.