



CABLE & PARK CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – die Kante selbst laden, vom 2.0-System zur Vollanlage und die richtige Reihenfolge für Kicker, Box und Rail.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Park-Board	Hoch	Robuste Base, weicherer Flex – schützt vor Ausfransen auf Rails und Boxen.
Spectra-Leine	Hoch	Dehnungsfrei für direktes Feedback beim Kante-Laden – anders als die dehnbare Boot-Leine.
Boots-Bindung	Mittel	Fester Halt auf Rails; Open-Toe eher für Komfort und den Verleih-Alltag.
Helm + Weste	Hoch	Verbandsnorm am Kabel – im Wettkampf führt Fahren ohne Helm zur Disqualifikation.

2. RAIL-PROGRESSION & VOKABULAR

Wichtigkeit: **Mittel**

FEATURE	KURZ ERKLÄRT
Kicker → Box → Rail	Erst Höhe am Kicker, dann Balance auf breiten Boxen, erst danach schmale Rails.
50/50 zuerst	Gerade, zentrierte Anfahrt ohne Drehung – die Basis für jeden weiteren Rail-Trick.
Feature lesen	Ein- und Ausstieg sowie Anfahrtslinie vorab von der Plattform aus einschätzen.
Material	Schaumgefülltes HDPE statt Stahl oder Holz – gelenkiger, aber nie ungefährlich.

3. SO FUNKTIONIERT EINE KABELANLAGE

Wichtigkeit: **Mittel**

-  **2.0-System zuerst:** Zwei Masten, gerade Linie, rund 22–26 km/h – der leichtere Einstieg als die Vollanlage.
-  **Vollanlage danach:** 5–6 Masten im Kreisverkehr – Kurvenfahren und Abstand zu anderen Fahrern kommen dazu.
-  **Schnelle Wiederholung:** Nach einem Sturz in 8–10 Sekunden wieder dran, statt Minuten auf ein Boot zu warten.
-  **Karussell-Etikette:** Spur halten, niemanden schneiden, startbereit sein – hält den Betrieb sicher und flüssig.

4. SICHERHEIT AM KABEL

Wichtigkeit: **Hoch**

-  **Handle sofort loslassen:** Bei jedem Sturz sofort – das verhindert unkontrolliertes Reißen und Schulterluxation.
-  **Knie & Schulter im Fokus:** Anders als am Boot (Kopf/Gesicht) verschiebt sich dein Risiko am Kabel zu Gelenkbelastung.
-  **Rotationen dosieren:** Neue Drehungen klein, frisch und bei niedrigerem Tempo einführen – schwere Fälle häufen sich hier.
-  **Rechtzeitig aufhören:** Bei nachlassender Griffkraft oder Ermüdung Session beenden – die günstigste Verletzungsprävention.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: KANTE LADEN STATT WELLE REITEN

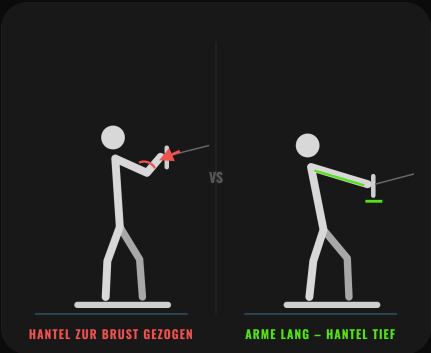
Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Am Kabel gibt es keine Bootwelle – Pop und Höhe kommen ausschließlich aus deiner selbst geladenen Kante.

Tipp: Spannung progressiv aufbauen statt am Handle zu reißen – das entlädt sich kontrolliert als Energie.

FAKTOR 2: ARME LANG, HANTEL TIEF

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Die Hantel zur Brust zu reißen ist der häufigste Sturzgrund – am Kabel wechselt der Zug ständig mit deiner eigenen Kantenarbeit.

Tipp: Arme gestreckt, Hantel ruhig auf Hüfthöhe – so bleibst du reaktionsfähig für den wechselnden Zug der Anlage.

FAKTOR 3: LINE LOADING AM KICKER

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Ohne Bootwelle ersetzt „Line Loading“ komplett den fehlenden Pop – wer die Kante vorher nicht lädt, springt kaum ab.

Tipp: Im letzten Anfahrtsdrittel das Handle Richtung Hüfte ziehen und die Kante hart laden, bevor du am Kicker abdrückst.



PRO-TIPP: Das Kabel schenkt dir Sekunden, nicht Nachsicht: Die schnelle Wiederholung bringt mehr Reps als das Boot – nutze sie für saubere Wiederholungen, nicht für mehr Risiko pro Versuch.