



WAKEBOARDEN CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Wasserstart mit Geduld, ruhige Hantel und tiefer Schwerpunkt für die ersten Runden.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Board	Hoch	Viel Auftrieb und stabile Finnen machen den Einstieg leicht.
Helm & Weste	Hoch	Pflicht an jeder Anlage – eng anliegend, aber bequem.
Bindung	Mittel	Fester Halt ohne Druckstellen – die Durchblutung muss bleiben.

2. SICHERHEIT

Wichtigkeit: **Hoch**



Hantel loslassen: Bei jedem Sturz sofort – festhalten kostet Schultern.



Umfeld im Blick: Andere Fahrer und Hindernisse beobachten – Kollisionen sind vermeidbar.



Anlagen-Regeln: Einweisung ernst nehmen, Startreihenfolge respektieren, Abstand halten.



Obstacles später: Rails und Kicker erst nach sicherem Kantenfahren – und nie ohne Helm.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: GEDULD BEIM START

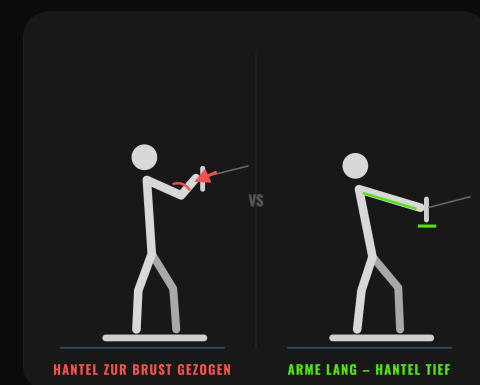
Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Wer sich hochzieht oder zu früh aufsteht, verliert den Auftrieb – und taucht ab.

Tipp: Kompakt in der Hocke bleiben und die Anlage arbeiten lassen, bis das Board stabil gleitet.

FAKTOR 2: ARME LANG, HANTEL TIEF

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Die Hantel zur Brust zu reißen ist der häufigste Sturzgrund.

Tipp: Arme gestreckt, Hantel ruhig auf Hüfthöhe – das hält den Schwerpunkt tief und stabil.

FAKTOR 3: BLICK ZUM HORIZONT

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Der Blick auf Füße oder Board kippt deine Körperachse.

Tipp: Immer dorthin schauen, wo du hinfahren willst – die Ausrichtung folgt automatisch.



PRO-TIPP: Merke dir fürs Erste nur zwei Wörter: sitzen bleiben. Wer die ersten drei Sekunden in der Hocke übersteht, dem schenkt die Anlage den Rest des Starts.

4. FAHR-BASICS

Wichtigkeit: **Mittel**



60 % hinten: Der hintere Fuß trägt mehr Gewicht – so läuft das Board stabil und kontrolliert.



Knie federn: Leicht gebeugt schlucken sie Wellen und Zugveränderungen der Anlage.



Kante dosieren: Druck gleichmäßig auf die Kante bringen – Körperspannung überträgt den Zug aufs Board.



Kurven weit fahren: An der Anlage außen anfahren statt eng schneiden – so bleibt der Zug gleichmäßig.

5. FIT FÜR DIE SESSION

Wichtigkeit: **Niedrig**



Core: Eine starke Mitte gleicht den Zug der Anlage aus.



Grundfitness: Solide Basis heißt mehr Runden ohne Erschöpfungs-Stürze.



Aktiv bleiben: Kurze Workouts zwischen den Sessions halten die Muskulatur bereit.