



FREESTYLE CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Material fürs Flachwasser-Trickfahren, der Pop als Basis jeder Rotation und der Weg zum ersten Vulcan.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Board	Hoch	Kompakt (80–110 Liter) mit vollem Heck für einen kräftigen Pop-Absprung.
Finne	Hoch	Radikal kurz (16–22 cm) für kontrolliertes Sliden statt Festhaken im Wasser.
Segel	Mittel	Camberlos, 4,0–6,5 m ² – dreht beim Schiften in der Luft deutlich schneller.
Trimm	Mittel	Mastfuß mittig, Gabelbaum auf Schulterhöhe, vordere Schlaufen weiter vorn.

2. SICHER & SCHLAU

Wichtigkeit: **Hoch**

- **Oberkörper ist die Risikozone:** Bei Wettkampf-Freestylern liegt über 50 % der Verletzungen an Schulter, Oberarm und Ellbogen statt an den Beinen.
- **Gabelbaum loslassen:** Das Segel im Sturz festzuhalten ist ein bekannter Mechanismus für vordere Schulterausrenkungen.
- **Schulter gezielt mobilisieren:** Ein Mobility-Warm-up vor jeder Rotations-Session schützt die am stärksten belastete Zone.
- **Progressiv steigern:** Sprunghöhe und Tempo nur erhöhen, wenn die aktuelle Stufe zuverlässig sitzt – Progression schlägt Ego.

3. BEVOR DER ERSTE POP SITZT

Wichtigkeit: **Hoch**

- **Flachwasser-Spot suchen:** See oder geschützte Bucht mit 15–20 Knoten und wenig Chop – Wellen stören jede Sliding-Bewegung.
- **Basics zuerst absichern:** Sicheres Gleiten in den Schlaufen und eine durchgeglittene Halse sind Pflicht vor dem ersten Pop.
- **Den Lernweg kennen:** Pop, Vulcan, Spock, dann Flaka und Grubby als Tor zur Switch-Stance – jeder Schritt baut auf dem vorherigen auf.

4. VOM POP ZUM VULCAN

Wichtigkeit: **Mittel**

TRICK	WAS ZÄHLT
Pop	Heck anheben durch Kantendruck – erst ohne Rotation üben, dann Drehung dazunehmen.
Vulcan	120–130 Grad Luft-Rotation reichen; den Rest übernimmt das Board im Rutschen.
Spock	Ein Vulcan, der bis zur vollen 360-Grad-Drehung weiterrutscht – kurze Finne ist Pflicht.
Flaka / Grubby	Tor zur Switch-Stance – Grubby ist die gesprungene 360-Grad-Variante.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: DER POP IST EIN HEBEL, KEIN SPRUNG Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Den Pop als Beinsprung zu verstehen, bringt kaum Höhe und kostet die Kontrolle für die Landung.

Tipp: Harten Kantendruck mit ruckartigem Segelzug kombinieren – das volle Heck liefert den Gegendruck, nicht deine Beine.

FAKTOR 2: DIE DREHUNG KOMMT AUS DEM SEGEL Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Die Rotation aus dem Körper erzwingen zu wollen, bremst die Bewegung und kostet die Linie.

Tipp: Kurz dichtholen, hintere Hand lösen, Gabelbaum mit der vorderen Hand zurückwerfen – der Kopf gibt die Richtung vor.

FAKTOR 3: WEICH LANDEN, SOFORT WEITERZIEHEN Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Abrupt zu bremsen nach der Landung ist ein bekannter Auslöser für den Katapultsturz.

Tipp: Mit gebeugten Knien landen und den Segelzug sofort wieder aufnehmen, statt abrupt zu bremsen.



PRO-TIPP: Film jede Session, auch die Bauchlandungen. Ein Segment pro Sichtung – Pop, Griffwechsel, Landung getrennt in Zeitlupe – bringt dich schneller zum Vulcan als zehn weitere blinde Versuche.