



WAVE CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Material fürs Wellenreiten, Bottom Turn und Top Turn und sicher durch die Brandung.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Board	Hoch	65–90 Liter für den fortgeschrittenen Einstieg; lieber am oberen Ende starten.
Segel	Hoch	Kleiner, schlankeres Unterliek als Freeride – schlägt beim Turn nicht in die Wellenflanke.
Finnen-Setup	Mittel	Thruster für Wendigkeit bei großen Turns, Quad für frühes Anplanen bei böigem Wind.
Leinen & Schutz	Mittel	Trapezleinen eher länger, Schlaufen weiter vorn; Impact-Vest sobald Materialkontakt droht.

2. VORFAHRT IM LINE-UP

Wichtigkeit: **Mittel**

SITUATION	REGEL
Wellenreiter vs. Rausfahrer	Wer die Welle reitet, hat Vorfahrt – Ausweichen ist Aufgabe des Rausfahrers.
Mehrere Sailer, eine Welle	Wer näher am Peak ist, hat sie zuerst gesehen und darf sie reiten.
Unsichere Situation	Im Zweifel abgeben statt Kollision riskieren – die nächste Welle kommt garantiert.

3. WIND & WELLEN LESEN

Wichtigkeit: **Hoch**



Seitwind bevorzugen: Side-shore ab rund 17 Knoten ist ideal für den Einstieg – leichtes Rausfahren, sauber brechende Wellen.



Sets zählen: Wellen kommen in Gruppen mit Pause danach – das Muster vor dem Rausfahren mehrere Zyklen beobachten.



Rinne nutzen: Die tiefere, wellenarme Passage ist der bevorzugte Weg raus – lokale Sailer kennen ihre genaue Lage.



Peak-Position finden: Nicht zu weit innen, nicht zu weit außen – genau dort warten, wo die Welle konstant zu brechen beginnt.

4. SICHER DURCH DIE BRANDUNG

Wichtigkeit: **Hoch**



Flach fallen, nie kopfüber: Schon rund ein Meter Wellenhöhe reicht in Ufernähe für schwere Verletzungen.



Rigg hoch und windwärts halten: Sonst reißt Rückstrom das Segel aus der Hand, wenn du die Brandung durchquerst.



Bei Hold-down ruhig bleiben: Nicht kämpfen, Sauerstoff sparen, auf nachlassenden Druck warten – dann kontrolliert auftauchen.



Material im Zweifel loslassen: In echter Bedrängnis Rigg loslassen und mit dem Board zum Strand schwimmen – dein Körper zählt mehr.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: BOTTOM TURN MIT TEMPO UND TIEFEM GEWICHT

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Ohne Fahrt und ohne tiefen Schwerpunkt rutscht die innere Kante weg, statt Druck für den Turn aufzubauen.

Tipp: Mit Tempo Richtung Wellenflanke anfahren, Gewicht tief und zentriert, Druck übers hintere Bein – Blick schon zur Lippe.

FAKTOR 2: TOP TURN AN DIE WELLENFORM ANPASSEN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Immer denselben Turn-Radius zu fahren ignoriert, dass weiche und steile Sektionen unterschiedliche Linien brauchen.

Tipp: Weiche Sektion breit carven, steile Lippe hart und direkt schneiden – Radius bewusst variieren.

FAKTOR 3: SPRÜNGE – ERST KONTROLLE, DANN STYLE

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Maximale Höhe ohne Landekontrolle endet regelmäßig im Katapultsturz.

Tipp: Board flach aufsetzen, Knie als Dämpfer, Gewicht leicht nach hinten – Style kommt erst, wenn die Basis sitzt.



PRO-TIPP: Gib im Line-up im Zweifel immer ab. Das nächste Set kommt garantiert – eine ausgekugelte Schulter oder ein kaputtes Board nicht annähernd so schnell.