



WINDSURFEN CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Material-Setup, Segel aufholen ohne Kraftakt und die Steuer-Logik von Luv bis Lee.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Board	Hoch	Kippstabil mit Schwert; Volumen = Körpergewicht plus 60–120 Liter.
Segel	Hoch	Klein und leicht starten (3–5 m ² , Dacron) – spart Kraft beim Aufholen.
Neopren & Weste	Mittel	Neoprenanzug, Schuhe und Prallschutzweste gegen Kälte und Stöße.

2. START-ROUTINE

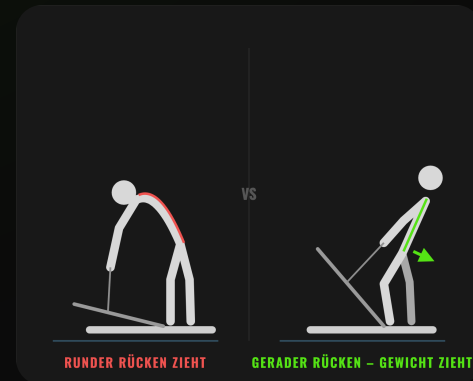
Wichtigkeit: **Hoch**

-  **Wind erkennen:** Von Luv nach Lee denken – und eine Landmarke fixieren, um Abdrift zu überwachen.
-  **90 Grad zum Wind:** Das Board vor dem Start exakt auf Halbwindkurs ausrichten – sonst treibst du ab.
-  **Rigg zuerst ins Wasser:** Es nimmt an Land volle Windenergie auf – im Wasser liegt es ruhig wie ein Anker.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: GEWICHT STATT ARMKRAFT

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Das nasse Segel nur mit den Armen zu ziehen erschöpft und verletzt den Rücken.

Tipp: Gerader Rücken, Körpergewicht als Hebel – und warten, bis das Wasser vom Tuch abgelaufen ist.

FAKTOR 2: HINTERE HAND = GASPEDAL

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Ohne Druckkontrolle überrollt dich jede Böe.

Tipp: Langsam dichtholen füllt das Segel, Öffnen (Auffieren) neutralisiert sofort – dein Not-Aus.

FAKTOR 3: LANGE ARME, BLICK VORAUSS

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Das Segel an den Körper zu ziehen kostet Kraft und Balance.

Tipp: Arme gestreckt, Gewicht gegen den Winddruck lehnen, Blick in Fahrtrichtung statt auf die Füße.



PRO-TIPP: Merk dir den Not-Aus: hintere Hand auf! Egal wie schief es gerade steht – ein offenes Segel ist sofort kraftlos, und du sortierst dich in Ruhe neu.

4. STEUER-LOGIK

Wichtigkeit: **Mittel**

AKTION	SO GEHT'S
Anluven (in den Wind)	Rigg nach hinten Richtung Heck neigen.
Abfallen (vom Wind weg)	Rigg nach vorne Richtung Bug neigen.
Wende	Bug dreht durch den Wind – das Unterliek am Schienbein signalisiert den Seitenwechsel.

5. SICHER & SCHLAU

Wichtigkeit: **Hoch**

-  **Ablandigen Wind meiden:** Offshore treibt dich aufs offene Wasser – für Einsteiger tabu.
-  **Zu zweit tragen:** Einsteiger-Boards sind schwer – gemeinsam oder am Schwertknauf transportieren.
-  **Vorausschauend fahren:** Anderen ausweichen, Abstand halten – auf dem Wasser gilt Rücksicht vor Recht.