

KITEBOARDING.EU

# KITEBOARDING

DEUTSCHLANDS GRÖSSTES KITESURFMAGAZIN



KAMPF DER GIGANTEN

# Switchblade vs Riot XR2 vs Rebel



**Wakeskate-Special**

Bretter zum Kicken und Flippen



**10 Jahre North**

Jaime, Rhino, fünfte Leine



**Kitebeach Maui**

Zu Besuch an der Wiege des Kitens

07  
4 195218 304807

D 4,80 € | DK 55,00 dkr | AU 5,60 € | CH 9,50 Sfr | B 5,70 € | NL 5,70 € | LUX 5,70 € | LT 6,50 € | ES 6,50 € | P (cont.) 6,50 €

Text: Gabi Steindl



# IMMER MIT DER RUHE

Wenn Wind weht, kennen Kiter nur noch ein Ziel: raus, so schnell es geht. Dabei bleibt die Rücksicht auf Mensch und Material meist auf der Strecke. **Gabi Steindl** über die fünf häufigsten Fehler im Rausch des Kitens - und wie einfach man sie vermeidet

Kiten ist eine Sucht. Und die Befriedigung des Verlangens diktiert der Wind, man kann nichts dagegen tun. Deshalb ist der Heißhunger groß, wenn es dann soweit ist: An Windtagen oder im Kiteurlaub muss jede Minute ausgenutzt werden. Viele Kiter eilen dann von der Leidenschaft getrieben und ohne weitere Überlegungen zur nächstgelegenen Wasserkante, und haben lediglich eines im Sinn: hoch den Schirm, rauf aufs Board, so schnell und lange es eben geht. Doch soviel Konzentration macht rücksichtslos, vor allem gegenüber dem eigenen Körper. Kleine Zipperlein wie Kater, Zerrungen oder Prellungen sind dann der Regelfall, und nicht selten drohen sogar eine „richtige“ Verletzung

gen wie Risse oder Brüche. Gerade Kiter, die ihr Geld im Büro verdienen und nicht regelmäßigen Sport treiben, sind gefährdet. Immerhin ist Kiten ein Sport mit extremen Belastungen. Für den Kreislauf und vor allem für Muskeln und Gelenke. Weil riesige, den Körperbau weit überfordernde Kräfte im Spiel sind, die sich zudem binnen Bruchteilen von Sekunden aufbauen und auf den Kiter wirken können. Die meisten Verletzungen im Kiten sind dennoch völlig unnötig. Es muss gar nicht das umfangreiche, ausgefeilte Vorbereitungstraining sein, ein wenig Überlegung und Demut vor dem eigenen Körper reicht völlig, um die meisten Blessuren zu vermeiden. Hier die häufigsten Fehler, die es zu vermeiden gilt.



## 1. SICH KEINEN RUHETAG GÖNNEN



Vor allem im Urlaub oder in einer längeren Windphase an den heimischen Spots neigen viele Kiter dazu, den Wind restlos auszunutzen. Sie gehen tage- und stundenlang aufs Wasser. Selbst wenn sie morgens vor Katerschmerzen kaum noch aus dem Bett kommen und gebückt an den Strand schleichen. Nach dem Motto: „nach ein paar Minuten ist der Schmerz vergessen!“ wird der Körper rücksichtslos geschunden. Er bekommt keine Chance auf Regeneration und baut ab. Nicht nur weil der Kiter zunehmend Schonhaltungen einnehmen muss und deshalb nicht adäquat auf Belastungen reagieren kann, sinkt der Spaß und steigt die Verletzungsgefahr mit jedem weiteren Tag rapide.

### BESSER IST:

Wer schon mehrere Tage gekitet ist, sollte einfach mal ausruhen. Auch wenn sich die Bäume biegen und perfekte Bedingungen locken. Gönnst eurem Körper und Geist für einen ganzen Tag so viel Ruhe wie möglich vom Kiten, denkt nicht einmal daran. Lediglich leichte Spaziergänge oder ein entspanntes Bad reichen völlig aus, um eure Fitness wieder nachhaltig nach vorne zu bringen. Solche Pausen sind ein oft vernachlässigter, aber überragend wichtiger Teil eines effektiven Trainingsplans. Vor allem die Pausen sind es, die euch zu neuen Trainingserfolgen bringen – stärker, schneller, vitaler. Ruhepausen sind zudem ganz wichtig, um sich mental und emotional zu erholen und einem Trainings-Burnout vorzubeugen.



## 2. NICHT AUFWÄRMEN UND DEHNEN, WEIL DAS TOTAL UNCOOL IST

Es gibt wohl nur wenige andere Sportarten, bei denen die Athleten ihren unvorbereiteten, „kalten“ Körper gleich in den ersten paar Minuten einer Session so viel abverlangen. Wie oft sind Kiter zu beobachten, die ihren Kite starten und gleich auf dem ersten Schlag versuchen, fette Sprünge rauszulassen, am besten noch komplizierte Unhooked-Manöver. Nur um dadurch das eigene Adrenalin abzureagieren und am Strand ein großes „Wow“ zu erzeugen. Ganz egal, ob diese Aktion gutgeht oder nicht, alle beteiligten Muskeln und Sehnen sind genau hierbei extrem gefährdet. Vor allem die Rumpfmuskulatur, Schultern und Knie. Es drohen richtig fette Verletzungen. Aber auch nach der Session lässt sich die körperliche Leistungsfähigkeit beeinflussen. Denn die hohe physische Beanspruchung durch das Kiten führt dazu, dass sich die Muskeln sofort nach Beendigung der Aktivität versteifen, dass sich die Muskelfasern sich verkürzen.

### BESSER IST:

Wärmt euch zumindest für fünf Minuten vor jeder Session auf. Laft einige hundert Meter den Strand auf und ab, macht ein paar Hampelmänner und einige Sprünge mit Drehungen am Strand. Das oft dafür empfohlene Aufpumpen des Kites reicht nach neuesten Erkenntnissen übrigens nicht, denn insbesondere die Knie- und Sprunggelenke sowie die Schultern werden dabei nicht ausreichend mobilisiert. Dasselbe gilt fürs Dehnen. Einige Minuten vor und nach der Session reichen, um Muskel und Gelenke flexibel, biegsam und leistungsfähig zu machen. Vor allem vorher bereitet Stretching die Muskeln und Gelenke auf die körperlichen Anforderungen perfekt vor und verhindert Faserrisse. Aber auch hinterher ist das Dehnen sinnvoll. Denn es bewahrt die Fasern davor, sich zu verkürzen und ermöglicht eine bessere und schnelle Regeneration. Darüber hinaus kann es helfen, einige Arten von muskulärer Degeneration und Muskelschwund zu verhindern.

### 3. SCHMERZEN IGNORIEREN



Über die großen fetten Schmerzen brauchen wir nicht zu reden. Dann geht sowieso nichts mehr. Problematischer sind die kleinen, subtileren Wehwehchen. Die nach einem langen Kitetag, oder auch nur einer falschen Bewegung oder einem harten Sturz auftreten. Meist sind sie örtlich sehr begrenzt, oft nicht mehr als nur unangenehme Störgefühle. Man sollte sich mit solchen Befindlichkeiten aber dennoch genau auseinandersetzen. Wer hier den harten Mann oder die harte Frau markiert und pauschal nach dem Motto „Geht schon!“ verfährt, handelt höchst fahrlässig. Denn Ignoranz und die eine Stunde länger, weil es gerade so schön ist, kann buchstäblich im Handumdrehen eine langwierige Kitepause nach sich ziehen. Noch schlimmer sind allerdings jene Kandidaten, die solche „Lästigkeiten“ mit Schmerzmitteln betäuben. Das ist der sicherste und schnellste Weg, sich eine gravierende und in Folge oft sogar chronische Verletzung zu züchten. Keine Übertreibung: chronische Verläufe aufgrund von „Überbeanspruchung“ sind im Sport, und auch im Kiten leider sehr häufig.

#### BESSER IST:

Seid euch bewusst, dass Schmerzen Hilferufe des Körpers sind. Mit ihnen teilt er mit, dass irgendetwas nicht stimmt. Und das man das, was passiert ist, nicht fortsetzen sollte. Wer also während des Trainings Schmerzen verspürt, sollte sofort stoppen, eine Pause einlegen und die Ursache analysieren. Oft reicht es beispielsweise, das Material zu verstellen, etwa den Winkel von Pads oder Schlaufen, oder die Körperhaltung leicht zu verändern, um den Schmerz zu beseitigen. Aufmerksamkeit dem eigenen Körper gegenüber bringt auch schneller, fitter und öfter aufs Wasser.

### 4. AUSSCHLIESSLICH EINEN TRICK ÜBEN



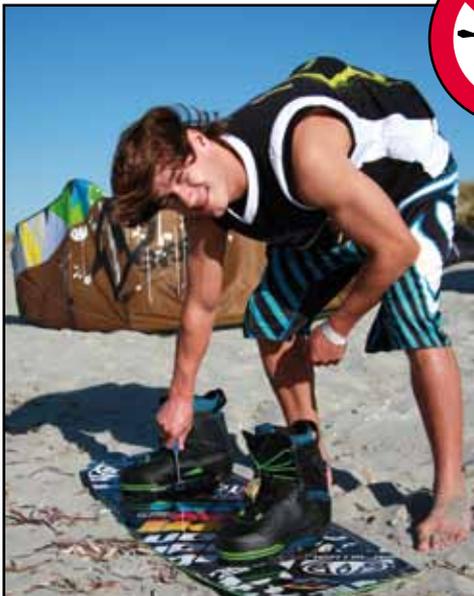
Kiten ist eine fortwährende Herausforderung. Hat man die Grundlagen erst einmal im Griff, vor allem die Naturgewalten Wind und Wasser, sind Tricks die neuen Aufgaben, die zu bewältigen sind. Es gibt zum Glück so viele von ihnen, dass Kiten nie langweilig wird. Doch um sich selbst immer wieder in seinem Kite-Können zu übertreffen, muss man diese Tricks fokussiert trainieren und daran arbeiten. Je komplexer die Manöver werden, desto länger und intensiver muss man sich an ihnen festbeißen. Doch Vorsicht: Tag ein Tag aus stur denselben Trick zu üben, kann genau zum Gegenteil führen: muskuläres Ungleichgewicht, einseitige muskuläre Überforderung, in dessen Folge körperliche Schwächung und nicht zuletzt psychische Überforderung und damit Unkonzentriertheit.

#### BESSER IST:

Verändert eure Sessions und die Trainingsroutine immer wieder, passt sie eurer Tagesverfassung an und bringt bewusst Abwechslung hinein. Das gilt darüber hinaus auch für alle begleitenden Trainings, wie etwa Ausdauer- oder Kraftsport. Wechsel und Kombinationen aus Hanteltraining, Schwimmen, Laufen, Radfahren sind genau wie auch Stretching und Yoga bestens geeignet, ein hohes Niveau an Fitness aufzubauen und beizubehalten, ohne gewisse Muskelgruppen zu überfordern.



### 5. DIE TECHNIK IGNORIEREN



Kiten ist eine Material- und Techniksclacht. Ohne die technischen Errungenschaften wäre unser Sport nicht denkbar. Deshalb ist es wichtig, dass euer Material immer in bestmöglichem Zustand ist. Wenn dort Fehler oder Abnutzungen bestehen, könnt ihr körperlich noch so fit sein, es wird nicht nur die Effektivität und den Spaß der Session beeinträchtigen, es erhöht auch das Verletzungsrisiko erheblich.

#### BESSER IST:

Wählt das richtige Material für euer konkretes Ziel. Wer für einen Freestyle-Trick ein Waveboard benutzt, darf sich nicht wundern, wenn dabei etwas schief geht. Haltet das Material in einwandfreiem Zustand und vorhergesehener Funktion. Nehmt euch immer bewusst Zeit, alles zu überprüfen und gegebenenfalls zu korrigieren oder reparieren. Das gleiche gilt für die Technik eines Manövers. Nehmt euch bei neuen Tricks ebenfalls die Zeit, den korrekten Ablauf vorab genau zu studieren. Völlig nebensächlich dabei ist, ob dieser Trick nun als technisch schwierig oder leicht angesehen wird. Manchmal dauern die simpelsten Tricks am allerlängsten. Und einen Trick zu versuchen, der mehrere Könnensstufen zu schwierig ist, schreit geradezu nach einer Verletzung.