

Christian Spreckels

# KITESURFEN MIT KRISTIN BOESE

---

DAS TRAININGSPROGRAMM  
DER WELTMEISTERIN



707.17

Einleitung	7
------------	---

## **Teil I Vor dem Kiten** 8

<b>1 Safety first</b>	<b>8</b>
<b>2 Trainingsinhalte auswählen</b>	<b>18</b>
<b>3 Schneller und besser Kitesurfen lernen durch mentales Training</b>	<b>21</b>
<b>4 „Warm up“: Aufwärm- und Aktivierungsphase vor dem Kiten</b>	<b>26</b>

## **Teil II Training auf dem Wasser** 28

<b>5 „Spezifisches Aufwärmen“ oder „Einfahren auf dem Wasser“</b>	<b>28</b>
<b>6 Basics und Tricks</b>	<b>30</b>
6.1 Basics	31
6.1.1 Starten und Fahren	32
6.1.2 Richtungswechsel	48
6.2 Airtime	56
6.2.1 Vom chop hop zum board off	58
6.2.2 Rotationen	72
6.2.3 Gesprungene Richtungswechsel	87
6.2.4 Sprünge unhooked	92
6.2.5 Kite loops	108
6.2.6 Handlepasses	124
6.3 Riding waves	142

## **Teil III: Nach dem Kiten ist vor dem Kiten** 146

<b>7 „Cool down“: Abwärmen nach dem Training auf dem Wasser</b>	<b>146</b>
<b>8 Der Crossover-Effekt: Einsatz verwandter Sportarten</b>	<b>147</b>
<b>9 Training an Land</b>	<b>149</b>
<b>10 Schlussbemerkung</b>	<b>158</b>

<b>Materialkunde und Tipps</b>	<b>159</b>
--------------------------------	------------

<b>Literatur</b>	<b>165</b>
------------------	------------

<b>Buchteam</b>	<b>166</b>
-----------------	------------

<b>VDWS Kite-Lizenz</b>	<b>167</b>
-------------------------	------------