

# Sportart Checkup: Wakeboarden

Im heutigen Sportart Checkup: Wakeboarden. Das ist zugleich auch der erste Artikel unserer Sportart-Checkup Artikelserie. Diese Artikelserie berichtet von persönlichen Erfahrungen von einer Sportart. Es geht vor allem um den Einstieg in die Sportart, die Erlernbarkeit, den Spaßfaktor, Kosten, körperliches Training und die Verletzungsgefahr. Diese Artikelserie soll denjenigen, die eine Sportart vielleicht zum ersten Mal ausprobieren wollen, vorab einen kleinen Erfahrungsbericht liefern.

## Wakeboarden am Alfsee

Wir haben uns aufgrund der geografischen Nähe für den Alfsee als Location entschieden. Beim Wakeboarden gibt es grundsätzlich zwei Möglichkeiten, sich ziehen zu lassen. Zum einen kann man sich natürlich hinter ein Boot hängen, für den „Massentourismus“ hingegen wurden hingegen spezielle Seilbahnen rund um den See errichtet. Wir hatten das Glück, dass einen Tag vor uns ein großer Wakeboard Wettbewerb auf der Anlage stattfand, sodass noch einige Profiwakeboarder anwesend waren, die natürlich ein paar Tipps parat hatten, außerdem gab es so natürlich zwischendurch immer mal ein paar sehr nette Moves zu sehen. Mir soll es erst einmal ums fahren gehen. Immerhin ist das mein erstes Mal.

Am Alfsee gibt es übrigens drei Seilbahnen. Eine, die meist langsamer ist für Anfänger, eine meist schnellere, auf der man auch die sog. „Kicker“ fahren kann und eine kleine, die nur hin und her fährt für das Einüben von diversen Tricks. Wir haben natürlich gleich die etwas schnellere genommen. Soll ja auch eine Herausforderung sein.

## Kosten für Eintritt und Equipment

Wir sind natürlich mitten in der Hauptsaison angereist. Immerhin macht es bei knapp 30 Grad und strahlendem Sonnenschein am meisten Spaß. Da kostet so eine Tageskarte dann auch 24 Euro ermäßigt, 30 Euro normal für Erwachsene. Dazu kommt dann noch die Leihgebühr für das Wakeboard in Höhe von 8 Euro für den ganzen Tag. 12 Euro kostet dann schon ein Board, mit dem man über die Kicker fahren darf. Die Schwimmwesten gab es umsonst, ein Neoprenanzug würde wieder kosten. Bei den Temperaturen konnte ich aber gut darauf verzichten.

## Die ersten Starts und die Erlernbarkeit

Ich muss dazu sagen: Ich fahre seit einiger Zeit auch Snowboard, deshalb ließ sich das Ganze wohl auch recht gut übertragen. Außerdem fahre ich mit dem Snowboard meist Goofy, das heißt mit dem rechten Bein vorne. Man fährt üblicherweise gegen den Uhrzeigersinn bei der Seilbahn. Genau richtig für mich. Trotzdem gingen die ersten drei Starts ziemlich in die Hose. Wichtig ist, dass beim sitzenden Start von der Kante die Spitze des Boards deutlich nach oben zeigt. Der hintere Fuß sollte leicht im Wasser stehen. Das habe ich beim ersten Start auf jeden Fall vermässelt. Start 2 und 3 scheiterten dann an zu starker Rücklage. Start 4: Board in Position bringen, Spitze aus dem Wasser, Bauch anspannen, Beine und Arme anspannen und los. Das brachte mich immerhin bis zur zweiten Kurve. Wenn man nicht ganz die vorgegebene Spur hält, gibt es doch einen so starken Ruck, dass es als Anfänger schwer ist, sich noch zu halten.

Beim 6ten Versuch habe ich dann bereits die 3 Runden absolviert, die maximal erlaubt waren, immerhin wollen auch andere noch dran kommen. Wenn man geschickt ist, kann man so aussteigen, dass man nicht einmal großartig nass wird.

## **Der Spaßfaktor**

Der Spaßfaktor beim Wakeboarden ist einfach riesig- wenn es denn erst einmal klappt. Nach den ersten Starts war ich mir da noch nicht so sicher. Mir persönlich macht Snowboarden ja auch schon sehr viel Spaß, aber es ist einfach noch das gute Wetter und die Temperaturen, die das Ganze noch spaßiger machen. Sobald man ein paar Tricks drauf hat und Kicker fahren kann, wird es mit Sicherheit noch besser, mir hat es schon gefallen, dass ich nach ein paar Stunden schon das Starten aus dem Sprung hinbekommen habe. Nur leider fährt man halt die ganze Zeit im Kreis und kann sich im Gegensatz zum Snowboarden keines Bergpanoramas erfreuen.

## **Die körperliche Belastung**

Wakeboarden ist auf jeden Fall anstrengend. Nach der jeweils dritten Runde hatte ich nicht zwingend das Bedürfnis, noch eine weitere ohne Pause zu fahren. Je besser das Gefühl für das Board wurde, desto lockerer wird man zwar in den Beinen, aber am Seil festhalten muss man sich dennoch. Während ich diesen Text hier tippe, habe ich noch einen guten Muskelkater in den Unterarmen. Gerade die ersten Starts, in denen mir der Griff einfach aus der Hand gerissen wurde sind wohl dafür verantwortlich. Insgesamt wird aber der ganze Körper gut belastet. Vor allem aber Rücken, Schultern und Arme. Ein guter Ausgleich auf jeden Fall auch für Sportler, die sonst immer nur nach vorne arbeiten.

## **Verletzungsgefahr**

Wenn man etwas auspasst, ist die Verletzungsgefahr nicht sehr hoch. Man stürzt ja immerhin nur ins Wasser. Allerdings sollte man das Seil nicht zwanghaft versuchen festzuhalten, wenn man in einer ungünstigen Position ist. Denn das Board kann schon recht ungünstige Scherkräfte auf unsere Kniegelenke ausüben, wenn es dem Wasser zu viel Widerstand bietet. Genau wie beim Snowboarden steht man natürlich immer leicht verdreht auf dem Wakeboard. Wakeboarden ist halt Funsport und kein Präventionssport.

Abschließend ein kleiner Videoclip, der nach etwa 3 Stunden entstanden ist: