



Windsurfen für Einsteiger/-innen – Teil 2

Vom Drehen und Steuern zum Kreuzen

Vorbemerkungen/Ziele

Bei guten äußeren Bedingungen und mit geeignetem Material sollte es für jeden/jede Windsurf-Einsteiger/-in möglich sein, in der zweiten Einheit über das Drehen und Steuern die Basiswende zu erlernen. (*Erste Einheit Stundenbeispiel PRAKTISCH FÜR DIE PRAXIS „Windsurfen für Einsteiger/-innen – Segel aufholen und starten“ Ausgabe 07.2016*). Zusätzliches Ziel ist es, die Teilnehmenden in Luv zu halten und erste Schritte auf dem Weg zum Kreuzen zu bewältigen. Diese Unterrichtseinheit zeigt in zwei Stunden einen sinnvollen Lehrweg mit allen notwendigen Vorübungen auf.

Von entscheidender Bedeutung sind dabei die zu treffenden Sicherheitsvorkehrungen. Eine Anbindung an einen ausbildungsberechtigten DSV-Verein oder eine DSV-Windsurfschule und der Einsatz eines windunabhängigen Fahrzeugs sind sehr zu empfehlen.

Das Stundenbeispiel enthält Teilauszüge aus dem offiziellen Lehrbuch des Deutschen Segler-Verbandes „Windsurfen für Kids“, Marcel Lamers, 1. Auflage 2014, DSV Verlag GmbH, Hamburg.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

- Halbe Drehung – Trockenübung an Land
- Die Gruppe steht auf der Luvseite des Simulators nahe am Bug.

Das Segelaufholen, Starten und die Fahrstellung werden am Simulator wiederholt. Dann wird aus der Grundstellung heraus die halbe Drehung erklärt und demonstriert.

Erklärung und Demonstration der Hauptbewegungsmerkmale auf dem Simulator an Land

- Grundstellung
- Freien Raum überprüfen
- Rigg mit langen Armen langsam über das Heck schwenken, dabei mit kleinen Schritten um den Mast die Brettseite wechseln und weiter drehen bis zur neuen Grundstellung
- Handwechsel am Mast
- Bei freiem Raum Start in neue Richtung



Foto
„Simulator“:
Marcel Lamers

Rahmenbedingungen

Zeit:

120 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

8 Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 10 Jahren

Material:

8 einsteigertaugliche Boards mit ausreichend Volumen, 8 entsprechende Riggs,

8 Neoprenanzüge, 8 Paar Neoprenschuhe, Simulator, 3 Bojen,

1 windunabhängiges Boot

Ort:

Binnensee oder freies Küstengewässer

Absichten und Hinweise

- ◎ Die TN sollen sich die Bewegungsabläufe des Segelaufholens und Startens und der Fahrstellung ins Gedächtnis rufen. Sie sollen wissen, dass bei der Drehung wenig Höhe verloren werden soll und dass das Board leicht dreht, wenn die Arme lang sind und das Gabelbaumende tief ist.
- ✓ Schlagworte für die Hauptbewegungsmerkmale einsetzen.
- ✓ Das Schwenken des Riggs über den Bug sollte zusätzlich erklärt werden.

Stundenverlauf und Inhalte

● Schildkrötenparcours

- Übungsgebiet mit Bojen festlegen und ein Sammelsignal vereinbaren.

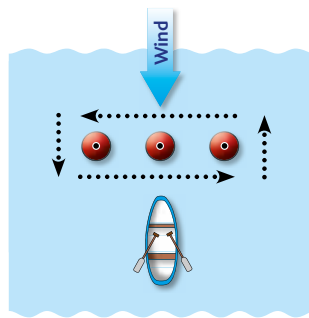
Alle TN tragen Neoprenanzüge und -schuhe.

Die TN begeben sich mit ihren Boards ins Wasser.

Drei Bojen liegen auf Halbwindkurs (HWK).

Die Übungsleitung (ÜL) sichert (im Boot) in Lee.

Die TN paddeln auf ihren Boards liegend um den durch die Bojen vorgegebenen Parcours.



SCHWERPUNKT (60 Minuten)

● Kreisverkehr

- Drei Bojen liegen auf Halbwindkurs (HWK).

Die Übungsleitung (ÜL) sichert (im Boot) in Lee.

Die TN sollen auf ihren Boards surfend den Bojen-Parcours außen umrunden. An den äußeren Bojen sollen sie dazu jeweils Halbe Drehungen fahren.

● Steuern – Demonstration auf dem Wasser

Demonstrieren des Steuerns und Erklären der Segelebene.

Deutlich machen, dass das Segel in der Segelebene gekippt werden muss, um anzuluvten oder abzufallen.

Erklärung und Demonstration der Hauptbewegungsmerkmale

Anluven

- Freien Raum in Luv überprüfen
- Rigg in der Segelebene nach Lee kippen, Gabelbaumende zum Wasser
- Drehbewegung stoppen, Gabelbaum waagrecht



Abfallen

- Freien Raum in Lee überprüfen
- Rigg in der Segelebene nach Luv kippen, Gabelbaumende zum Himmel
- Segelhand zieht zum Kopf
- Drehbewegung stoppen, Gabelbaum waagrecht



Hinweis auf veränderte Griffpositionen am Gabelbaum geben: beim Anluven (Hände greifen eher eng nahe am Mast) und beim Abfallen (Hände greifen eher breit Richtung Gabelbaumende, Segelhand zieht zum Kopf).

● Einbahnstraße

- Darauf achten, dass kein/keine TN das Übungsgebiet verlässt

- Slalom fahren mit leichten Richtungsänderungen nach Luv und Lee
- Anluven bis in den Wind, zur gleichen Seite abfallen

Absichten und Hinweise

- ⊙ Aufwärmen, Notfalltechnik in Erinnerung rufen

- ✔ Wichtig: Die TN auf mögliche Revierbesonderheiten und Gefahrenstellen hinweisen!

- ⊙ Jede/Jeder TN soll jederzeit paddelnd sicher alleine zum Ufer zurückkehren können.

- ⊙ Die TN sollen bei der Umrundung des Bojen-Parcours möglichst viele Drehungen nach Luv und nach Lee ausführen.

- ✔ Das Segel aufholen, Starten, die Fahrstellung sowie die halbe Drehung nach Luv und Lee sollten mehrfach demonstriert werden, um sie sich gut einzuprägen. (Siehe Stundenbeispiel PRAKTISCH FÜR DIE PRAXIS „Windsurfen für Einsteiger/-innen – Segel aufholen und starten“ Ausgabe 07.2016)

- ⊙ Begriffe benennen und Techniken demonstrieren

- ✔ Beim Demonstrieren sollte die ÜL auf eine gute Perspektive für die TN achten.

- ✔ Schlagworte für die Hauptbewegungsmerkmale einsetzen.

- ✔ Das Kippen des Segels in der Segelebene kann gut verdeutlicht werden, indem ein Seil in Verlängerung der Segelsehne auf beiden Seiten des Boards auf den Boden gelegt wird und die Kippbewegung des Segels genau dem Seil folgt.

- ✔ Gleichzeitig sollten die Techniken Dichtholen und Fieren wiederholt werden. (Siehe Stundenbeispiel PRAKTISCH FÜR DIE PRAXIS „Windsurfen für Einsteiger/-innen – Segel aufholen und starten“ Ausgabe 07.2016)

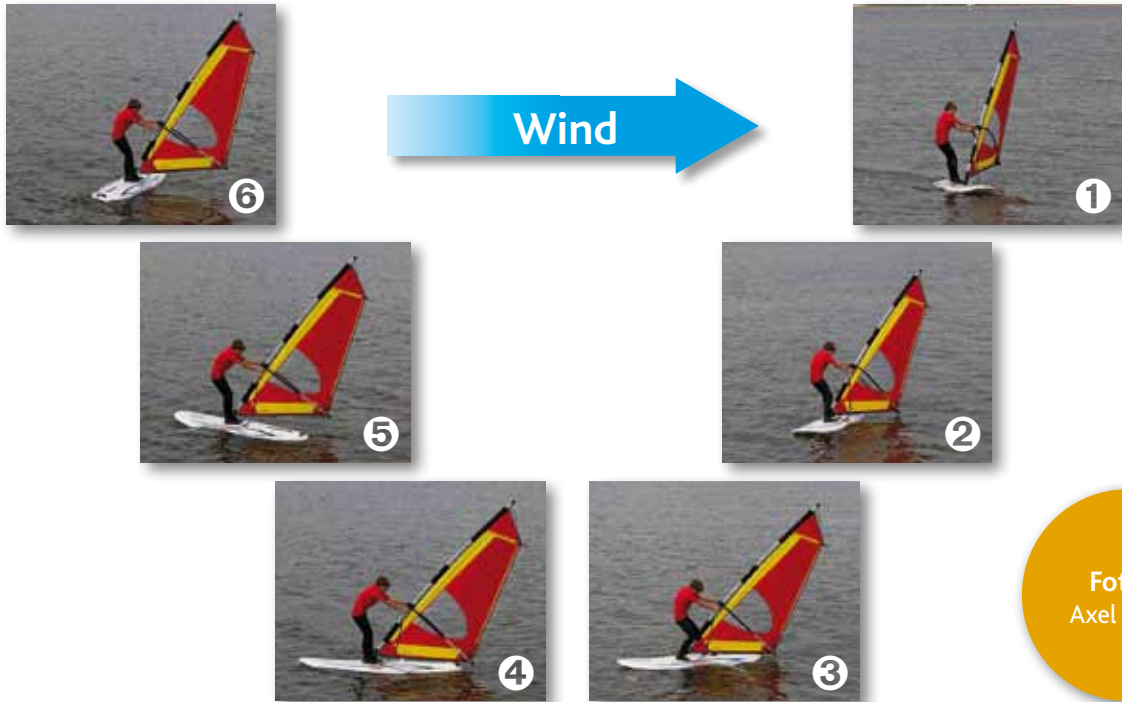
- ⊙ Die TN sollen den toten Winkel erkennen und deutliche Richtungsänderungen erproben, ohne die Seite wechseln zu müssen.

- ✔ Individuelle Korrekturen und viel Lob geben

Stundenverlauf und Inhalte

- **Basiswende**
- Bojen-Parcours auf Halbwindkurs

Die TN fahren die Halbe Drehung aus dem Anluven heraus und erlernen so die Basiswende.

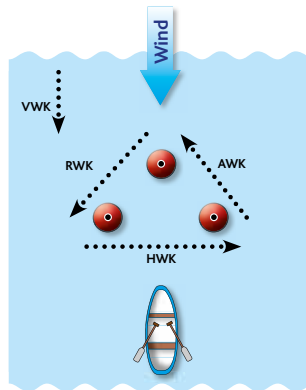


Fotos:
Axel Reese

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (30 MINUTEN)

- **Dreieckskurs**
- Die mittlere Boje wird auf einen leichten Amwindkurs (AWK) einige Meter nach Luv verschoben, so dass ein Dreieckskurs entsteht.

Die TN fahren die Basiswende und orientieren sich nach der ersten Wende in Richtung der Luv-Boje.



- Die TN sollen wissen, dass sie mit der Basiswende zügig wenden und gleichzeitig die labile Phase der Drehung verkürzen können.

Amwindkurs fahren erklären.
(Möglichst 45 Grad-Winkel Richtung Luv, Orientierung an festen Landmarken)

- ✓ Individuelle Korrekturen, viel Lob geben

AUSKLANG (15 Minuten)

- **Nach Luv kreuzen**
- Die TN bewegen sich frei in beiden Richtungen um das Dreieck herum und kreuzen über die Luv-Boje hinaus weiter nach Luv.

Der Rückweg nach Lee kann bei schwierigen Bedingungen ohne Segeldruck mit einer Hand am Mast und beiden Füßen in Fahrtrichtung gefahren werden.

- **Wegtransport der Boards und Riggs**
Zurück an Land bringt jede/jeder TN das eigene Board und Rigg an den dafür vorgesehenen Platz zurück.



- **Abschlusskreis**
Kurze Nachbesprechung zu Techniken und Lernerfolgen
Ausblick auf die nächste Einheit

- Die TN sollen selbstständig Erfahrungen mit den Kursen sammeln.

- ✓ Viel Zeit zum Erproben des selbstständigen Kreuzens geben
- ✓ Viele Hinweise zum Fahren an der Windkante (tiefer AWK) geben

- Wegräumen des Materials

- ✓ Ggf. Boards zu zweit tragen lassen

- Zusammenfassung des Gelernten, positiver Abschluss der Surf-Einheit