



# Windsurfen für Einsteiger/-innen

## „Segel aufholen und starten“

### Vorbemerkungen/Ziele

Für jeden/jede Windsurf-Einsteiger/-in sollte es das Ziel sein, in der ersten Einheit das traumhafte Gefühl zu genießen, vom Wind angetrieben selbstständig zu starten und zu beschleunigen.

In einem anfängertauglichen Revier mit möglichst stehtiefem Wasser und mit geeignetem Material sollte dies möglich sein.

Dieses Stundenbeispiel zeigt in drei Unterrichtseinheiten einen sinnvollen Lehrweg mit allen notwendigen Vorübungen auf. Von entscheidender Bedeutung sind dabei die zu treffenden Sicherheitsvorkehrungen.

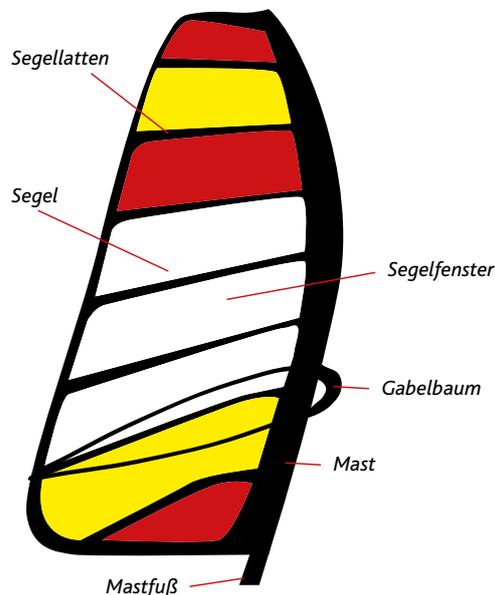
Eine Anbindung an einen ausbildungsberechtigten DSV-Verein oder eine DSV-Windsurfschule und der Einsatz eines windunabhängigen Fahrzeugs sind sehr zu empfehlen.

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 (35–40 Minuten)

##### RIGG-SPIELE



#### ● Laufspiel mit den Begriffen Luv, Lee, Quer zum Wind

Die TN laufen durcheinander. Auf Kommando der Übungsleitung (ÜL) laufen sie nach Luv, nach Lee oder genau quer zum Wind.

#### ● Tragetechniken und Begriffe

Erklären der Aufbewahrung der Riggs und der Tragetechniken sowie der Begriffe Mast, Mastfuß, Gabelbaum und Segel. Individuelle Einstellung der Gabelbaumhöhe



### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

135 Minuten

#### Teilnehmer/-innen (TN):

6–10 Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 10 Jahren

#### Material:

6–10 einsteigertaugliche Boards mit ausreichend Volumen, 6–10 entsprechende Riggs, 6–10 Neoprenanzüge, 6–10 Paar Neoprenschuhe, 2 Bojen, 1 windunabhängiges Fahrzeug

#### Ort:

Stehrevier

### Absichten und Hinweise

- ⊙ Aufwärmen, spielerisches Erlernen der wichtigsten Begriffe
- ⊙ Die TN sollen ...
  - Luv und Lee bestimmen können und wichtige Begriffe des Riggs kennen,
  - Tragetechniken kennen,
  - selbständig den Gabelbaum auf Brust- bis Schulterhöhe fixieren können,
  - das Rigg mit geradem Rücken aufholen können,
  - wissen, dass der Mast der Drehpunkt bzw. das Gelenk des Riggs ist,
  - das Rigg leicht stellen können,
  - fieren und dichtholen kennen und anwenden können.

- ✓ Die TN sollen sich gegenseitig genug Platz lassen, um die Riggs zu transportieren.

## Stundenverlauf und Inhalte

☉ Die TN stellen sich an Land in Kreisformation auf.

### • Übungen mit dem Rigg

- Segel aufholen bis zur Grundstellung (Mast am langen Arm)
- Rigg ins Gleichgewicht stellen
- Fieren und Dichtholen erklären und üben
- Riggs leicht stellen und in die Hände klatschen, Pirouette drehen, Rigg mit Partner tauschen
- Kreislauf (auf Signal jeweils zum nächsten Rigg laufen und dieses übernehmen)



### BRETT-SPIELE

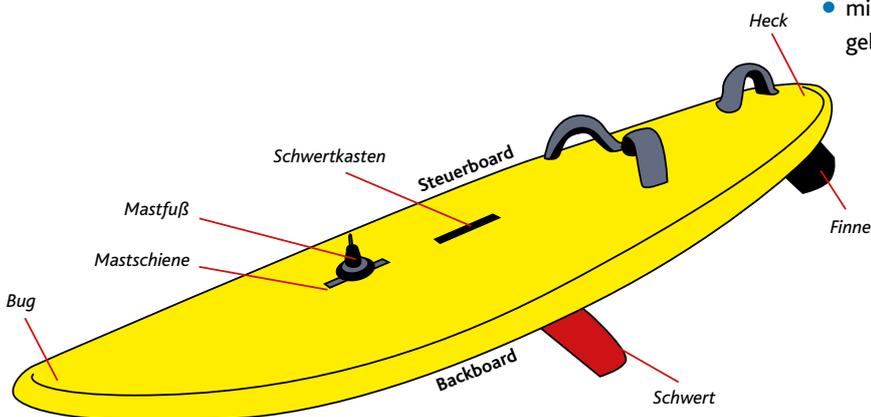
☉ Die TN befinden sich noch an Land.

### • Laufspiel Osten-Süden-Westen-Norden

Die TN laufen nach von der ÜL vorgegebenen Himmelsrichtungen.

### • Lagerung und Transport sowie Begriffe

Lagerung und Transport der Boards (ggf. verschiedene Boardgrößen) erklären  
Begriffe *Bug*, *Heck*, *Finne*, *Schwert*, *Schwertkasten*, *Steuerboard* und *Backboard* erklären



☉ Die TN begeben sich mit ihren Boards ins stehetiefe Wasser.

### • Übungen mit dem Brett

- Auf dem Board im Liegen paddeln (Bug voraus)
- Auf dem Board sitzen, knien, stehen, Kniebeugen ausführen, Wellen machen und unter dem Board durchtauchen
- Zu zweit paddeln, aufeinander zu gehen, Plätze tauschen
- Auf den Boards stehend Boards tauschen
- Gegenseitig auf dem Board stehend schieben



## Absichten und Hinweise

☑ Beim Segel aufholen sollte ein Fuß den Mastfuß am Boden fixieren.

☑ Bei allen Übungen stehen Spaß und Bewegung im Vordergrund.

☑ Die TN tragen Neoprenanzüge und möglichst Neoprenschuhe.

☉ Die TN sollen ...

- wichtige Begriffe kennen,
- Tragetechniken kennen,
- den sichersten Standpunkt auf dem Board auf der Längsachse kennen,
- wissen, dass das Schwert Gleichgewicht und Kurs stabilisiert,
- wissen, dass die Finne den Kurs stabilisiert,
- mit dem Kopf untergetaucht sein und viel gelacht haben.



## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Segel aufholen und Starten am Simulator

- Drei bis vier TN je Simulator (an Land liegendes Board mit Rigg ohne Finne und Schwert) an Land. Jeder/Jede TN sollte die Bewegung aktiv ausgeführt haben.

Erklärung und Demonstration der Hauptbewegungsmerkmale auf dem Simulator an Land

- Brett quer zum Wind, Rigg in Lee
- Aufsteigen, vorderer Fuß vor dem Mast, hinterer Fuß nahe am Schwert
- Aufholleine greifen, aufrechte Körperhaltung
- Durch Gewichtseinsatz Rigg anheben, Hand über Hand Rigg aufholen
- Vordere Hand greift Mast, Arm lang
- Grundstellung
- Brett ausrichten
- Freien Raum in Fahrtrichtung prüfen
- Durch Körperdrehung Rigg nach Luv ziehen, dabei gleichzeitig vorderen Fuß hinter den Mast setzen
- Freie Hand greift den Gabelbaum
- Durch Oberkörperdrehung dosiert dichtholen

### SCHWERPUNKT (75 Minuten)

#### ● Sammelsignal

Signal vereinbaren, auf welches alle TN zum Sammelpunkt zurückzukehren haben.

#### ● Zusammenbauen von Boards und Riggs, Startpunkt auf dem Wasser

- Je TN ein Board mit Rigg

#### ● Schildkröte auf dem Wasser

Rigg auf das Heck legen und in Bauchlage paddeln. Die Füße halten das Rigg im Gleichgewicht. Jeder/Jede TN soll eine kurze Strecke nach Luv gepaddelt sein.



#### ● Segel aufholen und Starten auf dem Wasser

- Demonstration auf dem Wasser durch die ÜL



Mehrfache Demonstration unter Benennung der Hauptbewegungsmerkmale

Anschließend Wechsel von Übungs- und Korrekturphasen

## Absichten und Hinweise

- ◎ Die TN sollen ...

- den Bewegungsablauf in Schlagworten kennen,
- wissen, dass der freie Raum überprüft werden muss,
- den Fußwechsel ohne Zusatzschritte auf der Brettlängsachse durchführen können,
- die Körperdrehung beim Anfahren gezielt einsetzen und
- dosiert dichtholen und anfahren können.

- ✔ Beim Aufholen des Segels auf den geraden Rücken achten.

- ✔ Die Boje als Treff- und Sammelpunkt für die Gruppenkorrekturen sowie als wichtige Orientierungshilfe für später auslegen.

- ◎ Jeder/Jede TN soll wissen, wie er/sie sicher alleine zum Ufer zurückkehren kann.

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

Fotos:  
Axel Reese



## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Erklärung und Demonstration der Fahrstellung

- ⦿ Jede/jeder TN übt für sich.

Erklärung und Demonstration der Fahrstellung durch die ÜL

- Aufrechte Körperhaltung
- Blick in Fahrtrichtung
- Vordere Hand greift an Gabelbaum
- Hände greifen schulterbreit
- Arme leicht angewinkelt
- Füße stehen schulterbreit
- Fußspitzen zeigen schräg nach vorn
- Segelstellung kontrollieren



### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

#### ● Letzte Fahrt zu einem Ziel auf Halbwindkurs

- ⦿ Genug Abstand zwischen den TN lassen

Vom Sammelpunkt aus fahren alle TN auf Halbwindkurs zum Ufer zurück.

### AUSKLANG (10 Minuten)

#### ● Abbau bzw. Wegtransport der Boards und Riggs

- ⦿ Jeder/Jede TN bringt das eigene Board und Rigg an den dafür vorgesehenen Platz zurück.



#### ● Stundenabschluss in der Gruppe

- ⦿ Abschlusskreis

Die ÜL fasst die Übungen der Windsurfeinheit zusammen und die TN haben die Möglichkeit, Rückmeldungen zu geben.

## Absichten und Hinweise

- ⦿ Die TN sollen ...

- die Hauptbewegungsmerkmale der Fahrstellung kennen,
- das Rigg immer im Gleichgewicht halten können,
- die Oberkörperdrehung gezielt einsetzen,
- wissen, dass mit zunehmendem Segeldruck beim Dichtholen das Körpergewicht zunehmend auf den hinteren Fuß verlagert wird.

- ✔ Viel Übungszeit zum Erlernen von Fahrstellung, Dichtholen und Fieren geben.

- ✔ Wichtig: Die ÜL muss stets alle TN im Blick haben, insbesondere in Lee.

- ⦿ Positiver Abschluss für alle TN

- ✔ Startpunkt (am besten mit Boje markiert) genau auf Halbwindkurs zum Ziel auslegen

- ✔ Individuelle Korrektur und viel Lob zum Abschluss

- ⦿ Wegräumen des Materials

- ✔ Ggf. beim Lösen des Mastfußes helfen

- ✔ Ggf. Boards zu zweit tragen lassen

- ⦿ Zusammenfassung des Gelernten, Ausblick auf die nächste Kursstunde

