



Windsurfen für Einsteiger/-innen – Teil 3

Von der Basiswende zur schnellen Wende

Vorbemerkungen/Ziele

Nach der Einführung der Basiswende und des Kreuzens sollte es für die Windsurf-Einsteiger/-innen möglich sein, in der dritten Einheit eine Grobform der Schnellen Wende zu erlernen. Zusätzliches Ziel ist es, den Teilnehmenden theoretische Kenntnisse zur Sicherheit beim Windsurfen zu vermitteln. Diese Unterrichtseinheit zeigt in drei Lerneinheiten 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 Bootes sind sehr zu empfehlen.

Die erste Einheit „Windsurfen für Einsteiger/-innen – Segel aufholen und starten“ (07.2016) und die zweite Einheit „Windsurfen für Einsteiger/-innen – Vorm Drehen und Steuern zum Kreuzen“ (07.2017) findet man unter:
www.vibss.de/sportpraxis/praktisch-fuer-die-praxis/trends/outdoor-trends

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 (45 Minuten)

● Einsteigertheorie Teil 1: Sicherheit beim Windsurfen

- ⦿ Der Theorieunterricht kann je nach Wetter und Rahmenbedingungen sowohl drinnen als auch draußen stattfinden. Draußen können lebensgroße Modelle (z. B. Bretter ohne Finne im Sand mitsamt aufgestellten Riggs) verwendet werden.

Die wesentlichen Themen der Einsteigertheorie sollten vor der Wassereinheit besprochen werden.

Dabei stehen der Sicherheitscheck

- Material-Check,
- Revierbesonderheiten,
- Windrichtung und -stärke (besonders ablandiger Wind),
- Wettervorhersage (besonders Gewitterwarnung)

und die Ausweichregeln von Surfern untereinander im Vordergrund des Interesses.

Ein Hinweis sollte bzgl. des Verhaltens gegenüber anderen Wasserfahrzeugen und Schwimmern bzw. Schwimmerinnen erfolgen.

● Notsignal „Müde Fliege“ und als „Schildkröte“ wieder an Land kommen

- ⦿ Nach Möglichkeit schon vor der Theorieeinheit Boards und Riggs für alle TN aufbauen und bereitlegen.

Die TN sollen die Übungen „Schildkröte“ und „Müde Fliege“ kennen und ausprobiert haben.

Rahmenbedingungen

Zeit:

135 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 Küstenrevier/
Küstengewässer

Absichten und Hinweise

- ⦿ Den TN werden folgende Kenntnisse vermittelt: Materialüberprüfung vor dem Surfen, niemals alleine auf offenen Gewässern surfen, Informationen vor dem Surfen an Land hinterlassen (wer mit welchen Segelfarben, wie lange, wohin surfen möchte), Beachtung von Strömungen und Gezeiten, Beachtung der Wettervorhersage (Vorsicht bei Gewitterwarnung), Prüfung der Windstärke und -richtung und Auswahl der entsprechenden Segelgröße, Gefahr durch ablandigen Wind (am Ufer kaum Wellenbildung, der Wind auf dem Wasser ist deutlich stärker und der Rückweg durch das Kreuzen lang und anstrengend), allgemeine Sorgfaltspflicht

- ⦿ Jeder/Jede TN soll wissen, wie er/sie sich in Notsituationen verhalten sollte und Hilfe holen kann.

Wasser-
sport
07.2018



Stundenverlauf und Inhalte

Müde Fliege

Um Hilfe zu holen, auf das Brett knien (oder stellen) und langsam die ausgestreckten Arme auf und ab bewegen.



Schildkröte

Rigg auf das Heck legen und in Bauchlage mit den Händen paddeln. Die Füße halten das Rigg im Gleichgewicht.

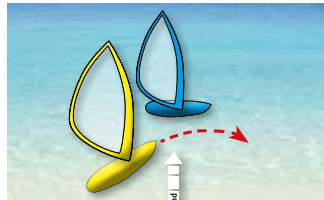


Einsteigertheorie Teil 2:

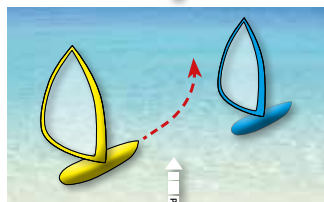
Ausweichregeln von Surfern und Segelfahrzeugen untereinander

Erläuterung der Ausweichregeln von Surfern und Segelfahrzeugen untereinander:

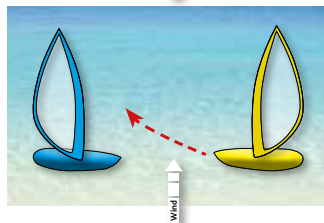
1. Luv weicht Lee



2. Überholer hält sich frei



3. Wind von Backbord weicht Wind von Steuerbord



☉ Anschließend folgt die Praxisphase auf dem Wasser.

Einfahrübungen

- Auf HWK (Halbwindkurs) fahren und erst nur mit Fußsteuerung, dann mit Segelsteuerung und abschließend mit kombinierter Fuß- und Segelsteuerung kleine Kurven fahren

- Nach Luv aufkreuzen und dabei viele Wenden fahren

SCHWERPUNKT (60 Minuten)

• Einführung „Schnelle Wende“

☉ Erklärung und Demonstration der Schnellen Wende

Beim Demonstrieren sollte die Übungsleitung (ÜL) auf eine gute Perspektive für die TN achten und Schlagworte für die Hauptbewegungsmerkmale einsetzen.



Absichten und Hinweise

☑ Dieses international anerkannte Notsignal heißt „Müde Fliege“. Hilfe erhält man auch, wenn man einen grellen Gegenstand über dem Kopf schwenkt.

☉ Die TN sollen die Ausweichregeln kennen und anwenden können.

☑ Einfache Hinweise zum Erlernen der Regeln:

1. „Luv weicht Lee, weil ich Dich seh.“ Der luvseitige Surfer kann den Surfer in Lee in aller Regel durch sein Segelfenster sehen.

2. Wer überholt, sieht den langsameren Surfer vor sich und muss entsprechend ausweichen.

3. Linke Hand am Mast (Wind von Backbord) weicht allen entgegen kommenden aus.

☑ 3 Simulatoren (Boards ohne Finnen mit kompletten Riggs) werden mit TN besetzt, sodass die drei Regeln in Originalgröße an Land nachgestellt werden können.

Ein Mast kann als Windpfeil dienen.



☉ Die TN sollen Fuß- und Segelsteuerung kombiniert einsetzen können, um das extreme Anluven und Abfallen bei der Schnellen Wende ausführen zu können.

☉ Wiederholen des Kreuzens

☉ Den TN sollen folgende Kenntnisse zu den Bewegungsabläufen der Schnellen Wende vermittelt werden: Überprüfung des freien Raums, Unterstützen des Anluvens und Abfallens durch Fußsteuerung, deutliche Drehung des vorderen Fußes um den Mast, Durchführung des Fußwechsels in drei Schritten zügig auf der Brett längsachse, Drehen durch Überziehen des Segels durch den Wind hindurch, Abfallen durch gezielte Blicksteuerung einleiten („Blick und Rigg nach Luv“)



Stundenverlauf und Inhalte

Hauptbewegungsmerkmale (Schlagworte):

- Freien Raum in Luv prüfen
- Anluven
- Vordere Hand an den Mast
- Vorderen Fuß vor den Mast setzen
- Weiter Anluven, durch den Wind hindurch
- Seitenwechsel
- Abfallen
- Fahrstellung einnehmen

Fußposition und Position der Hände vor dem Seitenwechsel der Schnellen Wende:



● Girlanden nach Luv

Üben des extremen Anluvens durch den Wind hindurch ohne Seitenwechsel/Abfallen.

Die TN sollen mit dem vorderen Fuß vor dem Mast durch den Wind hindurch anluven und dabei auf dem gleichen Bug stehen bleiben. Aus dieser Position erfolgt ein Abfallen zurück bis auf Halbwindkurs. Nach mehreren Ausführungen gleicht der zurückgelegte Weg einer Girlande.

● Kreuzen mit kurzen Schlägen

Die TN sollen mit möglichst vielen Wenden nach Luv kreuzen.

● Schnelle Wenden auf HWK mit ständiger Lernkontrolle

Die TN sollen um zwei auf HWK liegende Bojen viele Wenden fahren. Dabei werden beide Bojen von Lee aus angefahren, die verbindenden Wege werden auf RWK (Raumwindkurs) gefahren.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (20 MINUTEN)

● Schnelle Wende partnerweise im Dreieckskurs

Die TN sollen als Verfolgungsfahrt partnerweise zur Luv-Boje kreuzen.

● Schnelle Wende mit geschlossenen Augen

Die TN sollen sehr umsichtig den freien Raum in Luv prüfen und dann mit geschlossenen Augen den Bewegungsablauf der Schnellen Wende durchführen.

Ängstlichere TN können den Seitenwechsel auslassen und Girlanden (Wenden ohne Seitenwechsel) mit geschlossenen Augen fahren.

AUSKLANG (10 Minuten)

● 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 sowie Ausblick auf die nächste Einheit

Häufig endet der Surfkurs mit der Grundscheinprüfung.

Als nächste Herausforderung steht das Erlernen der Basishalse bevor.

Absichten und Hinweise

- ✔ Ganz bewusst den Handwechsel am Mast und den Fußwechsel um den Mast herum (Fußspitze zeigt zum Heck) verdeutlichen.

Fotos:
Axel Reese

- ⊙ Die TN sollen vorrangig das Anluven und Abfallen durch Fußsteuerung üben und das Überziehen des Segels, um durch den Wind hindurch drehen zu können.

- ⊙ Die TN sollen möglichst viele Versuche haben, um die komplexe motorische Technik umzusetzen.

- ⊙ Wenden unter ständiger Lernkontrolle in beiden Richtungen

- ✔ Die ÜL bleibt nahe an einer Boje und korrigiert Fahrtechnik und Ausweichregeln.

- ⊙ Spielerisches Festigen der Bewegungsabläufe

- ✔ Aufgaben der Partner sowie Bewegungsrichtung um die Bojen wechseln lassen

- ⊙ Ziel ist, die schnelle Speicherung des Bewegungsablaufs im Gedächtnis.

- Die Schwerpunkte der koordinativen Anforderungen liegen auf dem kinästhetischen und dem taktilen Analysator.

- ✔ Sehr genau auf freien Raum achten

- ⊙ Wegräumen des Materials

- ✔ Ggf. Boards zu zweit tragen lassen

- ⊙ Zusammenfassung des Gelernten, positiver Abschluss der Surfeinheit