

INHALT

Kapitel 1

Einleitung	7
Einführung in den Windsurfsport.....	10
1.1 Geschichtlicher Rückblick	10
1.2 Windsurfen in der Gegenwart.....	17
1.3 Windsurfen als Olympische Sportart.....	19

Kapitel 2

Basiswissen – Überblick	25
2.1 Terminologie.....	26
2.1.1 Surfbrett.....	26
2.1.2 Surfrigg.....	28
2.1.3 Weitere Fachtermini	30
2.2 Physikalische Grundlagen	31
2.2.1 Wind	31
2.2.2 Kurse.....	37
2.2.3 Segelkraft, Vortrieb, Querkraft, Abdrift.....	39
2.2.4 Steuern.....	45
2.3 Materialkunde.....	49
2.3.1 Surfbrett.....	49
2.3.2 Segel	53
2.3.3 Zubehör	54
2.4 Sicherheitsaspekte	54
2.4.1 Allgemeine Sicherheitsmaßnahmen	55
2.4.2 Ausweichregeln	61

2.4.3 Wind- und Wetterinformationen.....	66
2.4.4 Revier	71

Kapitel 3 **Didaktisch-methodische Überlegungen** 77

3.1 Unterrichtsplanung und Unterrichtsorganisation	78
3.2 Unterrichtsmethoden und Hilfsmittel an Land.....	82
3.3 Unterrichtsmethoden und Hilfsmittel auf dem Wasser.....	83
3.4 Fehlererkennung und Fehlerkorrektur.....	85
3.5 Einsatz von Medien	90

Kapitel 4 **Modul 1: Erste Übungen** 93

4.1 Aufbau des Segels	94
4.2 Aufbau des Surfbrettes	98
4.3 Tragen von Surfbrett und Rigg.....	99
4.4 Erste Übungen	100
4.4.1 Übungen an Land	100
4.4.2 Übungen auf dem Wasser	103
4.4.3 Übungen an Land und/oder auf dem Wasser.....	106

Kapitel 5 **Modul 2: Starttechniken** 109

5.1 Ausrichten des Surfbrettes im Wasser	110
5.2 Aufholen des Segels	111
5.3 Übungen: Starttechniken	114
5.3.1 Übungen an Land	114
5.3.2 Übungen auf dem Wasser	115

Kapitel 6	Modul 3: Steuertechniken	119
	6.1 Steuertechniken beim Windsurfen: Anluven/Abfallen	120
	6.2 Übungen: Steuertechniken.....	123
	6.2.1 Übungen an Land	123
	6.2.2 Übungen auf dem Wasser	126
Kapitel 7	Modul 4: Wendemanöver	129
	7.1 Wendemanöver beim Windsurfen	130
	7.2 Brettdrehung.....	130
	7.3 Wende	134
	7.4 Halse	136
	7.5 Übungen: Wendemanöver.....	138
	7.5.1 Übungen an Land	138
	7.5.2 Übungen auf dem Wasser	140
Kapitel 8	Modul 5: Übungen für Fortgeschrittene	149
	8.1 Beachstart	150
	8.2 Trapezfahren	153
	8.3 Kleine Knotenkunde.....	156
	8.4 Übungen für Fortgeschrittene.....	158
	8.4.1 Übungen an Land	158
	8.4.2 Übungen auf dem Wasser	162
Anhang		171
	Literaturverzeichnis	172

Videos und DVDs	173
Informationen zur CD	173
Danksagung.....	176

5 Modul 2: Starttechniken

Das Modul 2 liefert Übungen für die ersten praktischen Erfahrungen auf dem Wasser mit Surfbrett und Segel. Es werden zunächst die Starttechniken wie Ausrichten des Surfbrettes im Wasser, Aufholen des Segels, erneutes Ausrichten des Surfbrettes und das Anfahren demonstriert. Im Anschluss daran werden entsprechende Übungen zu diesen Inhalten gezeigt.

5.1 Ausrichten des Surfbrettes im Wasser

In der optimalen Ausgangsposition befindet sich das Rigg in Lee des Surfbrettes. Das Surfbrett selber liegt quer zum Wind. Sollte diese Ausgangsposition nicht gegeben sein, so kann man durch leichtes Anheben des Segels am Mast dieses auf die Leeseite des Surfbrettes bringen. Dies setzt jedoch voraus, dass sich der

Schüler im stehetiefen Wasser befindet. Auch hier gilt, die Arbeit gegen den Wind ist wenig sinnvoll; man sollte den Wind stets als Hilfe nutzen. In nicht stehetiefen Revieren ist die vorgestellte Variante nur schlecht durchführbar. Das Segel kann dann durch leichtes Anheben des Segels mit der Startschot nach Lee transportiert werden. D.h. der Schüler befindet sich auf dem Surfbrett, die Füße stehen unmittelbar am Mastfuß und das Segel wird dann durch leichtes Anheben auf die Leeseite des Surfbrettes transportiert. Diese Variante ist sogar die bessere und wird im Laufe des Surfunterrichtes vermehrt Anwendung finden.

Liegt das Segel auf der Leeseite des Surfbrettes, kann es nahezu aus jeder Position aufgeholt werden. Zu Beginn erweist sich das Aufholen des Segels aus der T-Stellung heraus am einfachsten, d. h. das Brett liegt quer zum Wind; das Rigg befindet sich in Lee in einem 90° Winkel zum Surfbrett. Das Segel kann durch Ziehen an der Startschot entweder zum Bug oder zum Heck in die T-Stellung gebracht werden.



Abb. 104: Ausrichten des Materials

Ausrichten des Surfbrettes

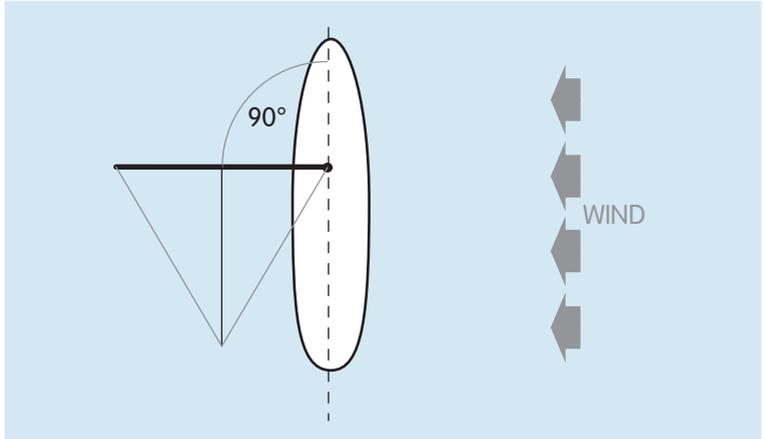


Abb. 105: Ausrichten des Surfbrettes im Wasser, T-Stellung

Aufholen des Segels

Ausrichten des Surfbrettes mit dem Segel

5.2 Aufholen des Segels

Die Füße des Schülers befinden sich rechts und links vom Mastfuß, die T-Stellung ist eingenommen, die Aufholleine wird mit einer Hand gegriffen, der Rücken bleibt dabei gerade und der Schüler lehnt sich langsam und dosiert zurück, so dass das Segel leicht angehoben wird und das Wasser langsam ablaufen kann (vgl. Abb. 106). Sollte die Startschot nicht so lang sein, dass der Schüler aufrecht stehen kann, so müssen die Knie leicht angewinkelt werden, der Rücken bleibt jedoch gerade. Zum weiteren Aufholen wandern die Hände Hand über Hand an der Startschot zum Mast (vgl. Abb. 107). Das Aufholen sollte nur so schnell erfolgen, wie das Wasser vom Segel ablaufen kann. Nun greift die vordere Hand an den Mast, der Arm bleibt dabei gestreckt.

Durch Schwenken des Mastes bei gestrecktem Arm zum Heck bzw.



Abb. 106: Segelaufholen (1)



Abb. 107: Segelaufholen (2)



Abb. 108: Ausrichten des Brettes (1)



Abb. 109: Ausrichten des Brettes (2)



Abb. 110: Grundstellung



Abb. 111: Anfahren

beschleunigt hat, dann wird der vordere Fuß ebenfalls hinter den Mast gesetzt. Die vordere Hand, die sich bisher noch am Mast befindet, kann ebenfalls an den Gabelbaum greifen.

Bug kann der 90° Winkel jederzeit wieder hergestellt werden. Durch Schwenken des Segels zum Heck dreht die Bugspitze zum Wind (vgl. Abb. 108). Durch Schwenken des Segels zum Bug dreht die Bugspitze vom Wind weg (vgl. Abb. 109). Diese Position, d.h. das Halten des Segels am gestreckten Arm, die Füße rechts und links vom Mastfuß, wird als Grundstellung bezeichnet (vgl. Abb. 110).

Nun folgt die Startvorbereitung. Dazu wandert der hintere Fuß weiter nach hinten, in etwa hinter den Schwertkasten; der vordere Fuß rutscht neben den Mastfuß. Bevor angefahren werden kann, muss nun überprüft werden, ob der Raum frei ist. Ist dies der Fall wird das Rigg leicht gestellt, d.h. durch eine Drehung der Hüfte und des Oberkörpers nach Luv und durch Anwinkeln des Armes wird das Rigg nach Luv gezogen, bis es im Gleichgewicht steht. Zum Anfahren wird die hintere Hand auf den Gabelbaum gelegt und nimmt das Segel ganz leicht dicht. Zu Beginn reicht ein sehr dosiertes Dichtnehmen, gerade so viel bis das Segel mit Wind gefüllt ist. Wenn das Surfbrett

Anfahren



Abb. 112: Fahren

Tipps:

Tipps

- Gerade bei langen, schlanken Surfbrettern ist es wichtig, dass beim Wechsel von der Grundstellung in die Fahrtstellung die Füße auf der Längsachse des Surfbrettes positioniert werden. Je weiter sich die Füße von der Längsachse entfernt befinden, desto unstabiler wird die Position des Schülers.

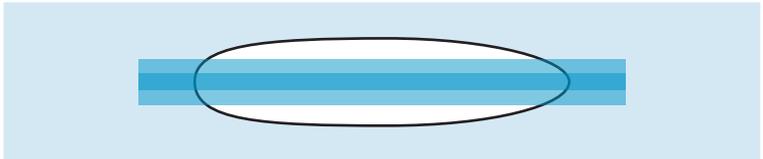


Abb. 113: Positionierung der Füße auf der Längsachse des Surfbrettes

Segelstellung

- Wird der Segelzug zu stark, so ist es falsch, sich vom Segel nach Lee ziehen zu lassen. Der Schüler kann durch Verlagerung des Körpergewichtes auf das hintere Bein bzw. den hinteren Fuß dem Segeldruck entgegenwirken. Dies ist natürlich nur realisierbar, wenn die Segelstellung den Windbedingungen angepasst ist; ggf. muss das Segel leicht gefiert werden. Im Zweifel lässt immer die hintere Hand das Segel los, die vordere bleibt am Gabelbaum bzw. Mast.

Gabelbaumhöhe

- Folgendes wird gerne vergessen, ist aber von wichtiger Bedeutung: Die Höhe des Gabelbaums muss für jeden Schüler individuell angepasst werden. In der Regel sollte sich der Gabelbaum auf Brusthöhe befinden. Geringfügige Abweichungen, je nach Vorlieben der Schüler, sind möglich (vgl. Abb. 114).

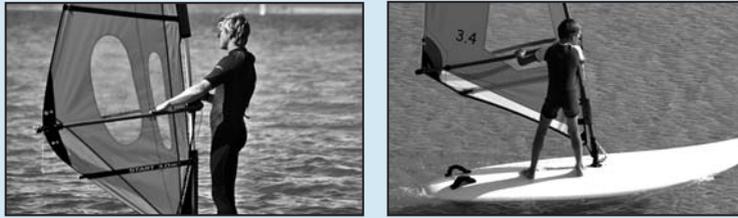


Abb. 114: (a) zu niedriger Gabelbaum, (b) passender Gabelbaum

5.3 Übungen: Starttechniken

5.3.1 Übungen an Land

Segelaufholen an Land				
Anz. Schüler	Organisationsform	Material	Wetter	Revier
Beliebig	Demonstration durch Lehrkraft, selbstständiges Üben, Gruppenarbeit	Wenn möglich mind. ein Rigg und Surfbrett ohne Finne für drei Schüler	Bei Starkwind nicht sinnvoll	beliebig

Das Segelaufholen in Verbindung mit dem Anfahren ist ein komplexer Bewegungsablauf, bei dem es sich anbietet, diesen an Land bereits zu üben. Dazu können, wenn kein Simulator vorhanden sein sollte, die Finnen aus den Surfbrettern geschraubt werden. Dann kann der Bewegungsablauf hervorragend geübt werden. Es ist nicht zwingend notwendig, dass jeder Schüler an einem eigenen Surfbrett mit Rigg die Bewegung übt. Kleine Gruppen sind hierbei z. T. sehr sinnvoll, da sich die Schüler auch gegenseitig korrigieren können. Allerdings sollte man von mehr als drei Schülern pro Surfbrett absehen, da dann die inaktiven Zeiten zu lang werden.

Besondere Aufmerksamkeit sollte bei dieser Übung darauf gelegt werden, dass die vordere Hand stets die Masthand ist, die hintere stets die Segelhand. Des Weiteren ist das leicht Stellen des Riggs von großer Bedeutung. Hierzu kann auf die Übung zum Segelgefühl aus dem Modul 1 verwiesen werden.

Sollte der komplexe Bewegungsablauf Schwierigkeiten bereiten, so kann dieser in mehrere Schritte zerlegt werden:

- Segelaufholen
- Brett ausrichten, Grundstellung einnehmen
- Rigg leicht stellen, Schritte nach hinten, anfahren

Surf-Quiz (Teil 2 – Starttechniken)

Anz. Schüler	Organisationsform	Material	Wetter	Revier
Beliebig	Gemeinsames erarbeiten mit Lehrkraft, Einzel-/ Gruppenarbeit, Wettstreit	Surf-Quiz, ein Stift pro Schüler bzw. Gruppe	Unabhängig	Unabhängig

Für Situationen, in denen Wasserarbeit nicht möglich ist oder zur kurzen, selbstständigen Theoriearbeit an Land eignet sich das Surf-Quiz, deren zweiter Teil aus acht Fragen zu Kursen, Segelaufholen und -anfahen besteht. Das Surf-Quiz kann sowohl in Einzel- als auch in Gruppenarbeit durchgeführt werden sowie als Wettstreit zwischen verschiedenen Mannschaften. Unerlässlich ist dabei die Nachbesprechung der beantworteten Fragen.



Abb. 115: Surf-Quiz als Gruppenarbeit

Übungsblätter Modul 2

Anz. Schüler	Organisationsform	Material	Wetter	Revier
Beliebig	Gemeinsames erarbeiten mit Lehrkraft, Einzel-/ Gruppenarbeit, Wettstreit	Übungsblätter 4–6, Stift pro Schüler	Unabhängig	Unabhängig

Vgl. CD, dort sind diverse Übungsblätter enthalten, die von den Schülern selbstständig bearbeitet werden können. Es handelt sich um Themen, die in den ersten Stunden des Windsurfunterrichts bearbeitet werden.

5.3.2 *Übungen auf dem Wasser*

Segelaufholen und Surfbrett ausrichten

Anz. Schüler	Organisationsform	Material	Wetter	Revier
Beliebig	Demonstration durch Lehrkraft, selbstständiges Üben	Wenn möglich jeder Schüler ein eigenes Surfbrett oder Partnerübung	Im Optimalfall schwacher, maximal mäßiger Wind	Wenn möglich ruhiges Wasser

Um den Schülern eine gute Fahrtechnik vermitteln zu können, sollte vor dem eigentlichen Fahren eine Übung durchgeführt werden, bei der das Segelaufholen – aus jeder Position – sowie das Ausrichten des Surfbrettes in die Grundstellung trainiert wird. Jedem Schüler muss klar sein, wie man ein Segel aufholt, auch wenn es sich auf der Luvseite des Surfbrettes befindet. Des Weiteren muss dem Schüler klar sein, dass

das Anfahren ausschließlich aus der Grundstellung heraus erfolgt. Zum Erlernen der beschriebenen Techniken sollte den Schülern ausreichend Zeit gegeben werden.

Anfahren				
Anz. Schüler	Organisationsform	Material	Wetter	Revier
Beliebig	Einzel- oder Partnerübung, Lehrkraft korrigiert	Wenn möglich jeder Schüler ein eigenes Surfbrett oder Partnerübung	Im Optimalfall schwacher, maximal mäßiger Wind	Wenn möglich ruhiges Wasser

Wird das Segelaufholen und das Ausrichten des Surfbrettes beherrscht, kann das Anfahren auch auf dem Wasser geübt werden. Wird diese Übung als Partnerübung durchgeführt, so kann der Partner zu Beginn helfen, das Brett entsprechend ruhig zu halten. Wobei dies nur leichte Ausgleichsbewegungen sein sollten. Eine Partnerübung sollte nur dann angewandt werden, wenn die Wasser- und Lufttemperaturen dieses erlauben.



Abb. 116: Leichtes Halten des Surfbrettes

Anfahren mit räumlicher Begrenzung				
Anz. Schüler	Organisationsform	Material	Wetter	Revier
Beliebig	Einzel- oder Partnerübung, Lehrkraft korrigiert	Wenn möglich jeder Schüler ein eigenes Surfbrett, zwei bis vier Tonnen	Im Optimalfall schwacher, maximal mäßiger Wind	Wenn möglich ruhiges Wasser

Übungsbeschreibung siehe Übung „Anfahren“. Gerade in den ersten Stunden auf dem Wasser verlieren die Schüler häufig die Orientierung und entfernen sich weiter vom Ausgangsort als ihnen und der Lehrkraft lieb ist. Um dieses zu vermeiden und schon zu Beginn die Orientierungsfähigkeit auf dem Wasser zu schulen, kann ein Areal abgegrenzt werden, in dem sich die Schüler bewegen dürfen. Wer das Areal verlässt, kann entsprechende Zusatz-Aufgaben erhalten, wie z. B. Liegestütz ausführen, Material wegräumen, etc.

Wettpaddeln mit Brett und Rigg				
Anz. Schüler	Organisationsform	Material	Wetter	Revier
Mind. vier	Wettstreit	Zwei Surfbretter mit Rigg, mind. eine Tonne	Im Optimalfall schwacher, maximal mäßiger Wind	Wenn möglich ruhiges Wasser

Wie in Kapitel 2.4 beschrieben, ist gerade in den ersten Stunden eines Windsurfkurses das Zurückpaddeln mit Rigg sehr nützlich, um wieder an den Ausgangspunkt zurückzugelangen. Die Technik des Paddelns mit Rigg zu beherrschen, sollte daher schon früh geschult werden, da sie sowohl dem Lehrenden wie auch dem Lernenden ein gewisses Maß an Sicherheit vermittelt. Der Lernende weiß, dass er zur Not auch wieder an Land zurückpaddeln kann.



Abb. 117: Paddeln mit Rigg

Um diese Technik spielerisch zu schulen, kann in Analogie zu dem Wett-paddeln in Modul 1 ein Wett-paddeln mit Rigg durchgeführt werden. Bei Auslegen des Paddel-Kurses ist insbesondere auf die Windrichtung zu achten. Bei extrem schwachen Winden kann diese vernachlässigt werden.

Sonst ist darauf zu achten, dass der Paddel-Kurs einem Halbwindkurs entspricht, so dass bei der Tonnenrundung ggf. lediglich das Segel rotiert werden muss. Es sollte vermieden werden, dass auf einer Paddel-Strecke der Wind von achtern in das Segel weht, da dieses dann im ungünstigen Fall auf den Schüler wehen kann.

Als Staffelholz kann je nach Bedarf wieder ein Luftballon dienen, aber natürlich auch jeder andere auf einem Surfbrett transportierbarer Gegenstand. Wird die Paddeltechnik mit Rigg noch nicht gut beherrscht, ist es sinnvoll einen kleinen Gegenstand zu wählen, um die Übung durch das Staffelholz nicht unnötig zu erschweren.

Beschleunigen und Bremsen

Anz. Schüler	Organisationsform	Material	Wetter	Revier
Beliebig	Selbstständig, Korrektur durch Lehrkraft	Jeder Schüler ein eigenes Surfbrett, bei Bedarf Raumabgrenzung durch Tonnen	Im Optimalfall schwacher, maximal mäßiger Wind	Wenn möglich ruhiges Wasser

Ziel der Übung ist es zu lernen, die Geschwindigkeit zu kontrollieren. Nach dem das Rigg leicht gestellt und die Fahrposition eingenommen wurde, kann durch leichtes Dichtnehmen des Segels Geschwindigkeit aufgenommen werden. Dichtnehmen des Segels bedeutet, das Segel mit Wind füllen, Gas geben. Das Körpergewicht wird dabei auf den hinteren Fuß verlagert. Um die Geschwindigkeit wieder zu redu-

zieren, wird das Segel aufgefiert, d.h. das Segel wird geöffnet und wieder neutral in den Wind gestellt. Dadurch wird die Anströmung des Segels unterbrochen und das Surfbrett verliert an Geschwindigkeit. Ein schnelles, gar abruptes Abstoppen wird durch Drehen des Segels gegen den Wind zum Bug hin erreicht, durch so genanntes Backdrücken. Dann bekommt das Segel den Wind von vorne und das Brett wird deutlich abgebremst. Dabei muss das Körpergewicht auf den vorderen Fuß verlagert werden.

Aktion mit Pfiff

Anz. Schüler	Organisationsform	Material	Wetter	Revier
Max. fünf	Kommando durch Lehrkraft	Jeder Schüler ein eigenes Surfbrett, bei Bedarf Raumabgrenzung durch Tonnen, Trillerpfeife	Im Optimalfall schwacher, maximal mäßiger Wind	Wenn möglich ruhiges Wasser

Gas geben, Bremsen und Vollbremsung kann auch durch Pfiff geübt trainiert werden. Es werden Signale vereinbart, bspw. ein Pfiff „Gas geben“, zwei Pfiffe „Bremsen“ und drei Pfiffe „Vollbremsung“. Auf diese Signale hin müssen die Schüler die entsprechende Bewegung ausführen. Diese Übung ist nur sinnvoll, wenn sich die Schüler relativ dicht beieinander befinden. Des Weiteren wird die Durchführung der Übung bei einer großen Gruppe schwierig. Dort bietet es sich an, die Übung nur mit einer kleinen Teilgruppe durchzuführen, die übrigen Schüler können währenddessen selbstständig üben.

Aktion im Duo

Anz. Schüler	Organisationsform	Material	Wetter	Revier
Möglichst gerade Anzahl, Partner bilden	Kommando durch Lehrkraft	Jeder Schüler ein eigenes Surfbrett, bei Bedarf Raumabgrenzung durch Tonnen	Im Optimalfall schwacher, maximal mäßiger Wind	Wenn möglich ruhiges Wasser

In Anlehnung an die Übung Beschleunigen und Bremsen wird diese in Partnerarbeit durchgeführt. Die Aufgabe besteht darin das Beschleunigen, Bremsen und die Vollbremsung möglichst synchron durchzuführen. Dazu finden sich jeweils zwei Schüler zu einem Paar zusammen. Ein Schüler hat zunächst das Kommando und gibt deutlich Gas, bremst deutlich oder macht eine Vollbremsung, so dass der andere Schüler diese Bewegungen entsprechend nachmachen kann. Das Paar soll versuchen, möglichst dicht beieinander zu bleiben. Fällt ein Schüler ins Wasser, so muss der Partner warten. Diese Übung schult nicht ausschließlich das Bremsen und Beschleunigen, sondern zudem die Wahrnehmungsfähigkeit auch für die Dinge, die außerhalb des eigenen Surfbrettes liegen.