



Einführungsreihe

J+S-Kids – Grundlagen Segeln

Autor

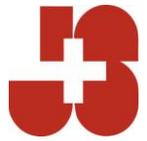
Peter Gebistorf, J+S Kids Experte

Rahmenbedingungen

Alter	5 – 10 Jahre
Gruppengrösse	4 bis 6 Kinder
Kursumgebung	Hafenanlage mit Slipanlage um die Boote einzuwassern / Wiese / Hartplatz
Sicherheitsaspekte	Die Sicherheitsunterlagen und Vorschriften von J+S Segeln sind unbedingt einzuhalten
Anderes	Auf Wind- und Wetterverhältnisse sind Rücksicht zu nehmen Ebenso betreffend Bekleidung (nicht zu warm und nicht zu kalt angezogen) Die OPTIMIST JOLLE oder das OPTIMIST DINGHY Boot, wird hier kurz: „Opti“ genannt

Lektionsübersicht

Nr.	Lektionstitel	Zielsetzung	Voraussetzungen	Niveau
1	Schwimmweste testen und „Meinen Opti“ kennen lernen	Kennen lernen der Kinder und möglichst schnell aufs Wasser! „Tragfähigkeit einer Schwimmweste“ testen und einfachste Bootskenntnisse	Keine Angst vor dem Wasser Kinder müssen nicht unbedingt schwimmen können	Einfach
2	Das erste Mal „im Opti“ auf dem Wasser	Kennen lernen des Riggs. Möglichst schnell aufs Wasser / Ich lasse mich abschleppen und steure selber. Knoten lösen.	Bei schwachen Windverhältnissen (1 – 2 Beaufort)	mittel
3	Paddeln auf dem Wasser im Opti ohne Rigg	Möglichst schnell aufs Wasser / Opti fortbewegen mit Paddel und Ruder	Nur bei wenig Wind und ohne Wellen (1 – 2 Beaufort)	mittel
4	Zum ersten Mal „segeln“ mit Wende Die einfachsten Vortrittsregeln	Erste Versuche mit dem Rigg. Wende auf dem Quer zum Wind Kurs (Halbwind). Kennenlernen der einfachsten Vortrittsregeln	Schwache Windverhältnisse ohne Wellen (Max. 2 Beaufort) Das Kind kann seine rechte und linke Hand nutzen	mittel
5	Die Halse	Selber auftakeln. Kreuzknopf. Vertiefung: Mit der Grossschot richtig umgehen. Neu: Die Halse	Kann die Wende bereits recht gut (1 – 2 Beaufort)	anspruchsvoll
6	Juhuuuuuuuuuu, wir kentern!	Vertiefung der gelernten Wende und der Halse und neu, den Opti kentern	Möglichst bei Flaute	anspruchsvoll
7	Im Wind stehen und wieder anfahren	Im Wind stehen, abfallen und wieder anfahren! Beobachten und Erkennen von Wind- und Wetterverhältnissen Vertiefung: Woher kommt der Wind, LEE und LUV kennen	Bis Max. Windstärke 3 Beaufort	anspruchsvoll
8	Räuber und Polizist auf dem Wasser	Wenden, Halsen, Stillstehen und Anfahren im Spiel / Koordination	Bis Windstärke 2 Beaufort	anspruchsvoll
9	An den Wind gehen und aufkreuzen	Die Begriffe <i>anluven</i> , <i>fieren</i> und <i>Amwind segeln</i> kennen lernen und anwenden. Auf dem Rand sitzen und mit der Pinnenverlängerung steuern.	Bei möglichst regelmässigem Wind aus gleicher Richtung (Max. 3 Beaufort)	anspruchsvoll
10	Die verschiedenen Kurse: Am-, Halb-, Raum- und Vorwind Die erste Regatta!	Vertiefung der Vortrittsregeln. Alle Kurse kennen und einmal gefahren Die richtige Segelstellung auf den verschiedenen Kursen	Bei möglichst regelmässigem Wind aus gleicher Richtung (Max. 3 Beaufort)	anspruchsvoll



Spielregeln

Fairness, Einhalten der Vortrittsregeln, sorgfältiger Umgang mit Material und Boot inklusive richtigem versorgen.

Materialbedarf

Eine richtig angepasste J+S Schwimmweste für jedes Kind, ebenso für die Leiterperson und das Hilfspersonal. Einen Opti pro Kind / Motorboot mit mindestens 8 KW, 6 Treibbojen.
Motorboote und Opti müssen den Sicherheitsvorschriften von J+S Segeln entsprechen.

Tipps und Tricks

Wasser ist für die meisten Kinder gewöhnungsbedürftig, was entsprechend berücksichtigt werden muss. Da die Kinder im Opti auf dem Wasser auf sich selbst angewiesen sind, ist eine gute Vorbereitung an Land Bedingung. Ab den ersten Lektionen gilt es, sich gegenseitig zu helfen und zu unterstützen.