

Hier soll ein Pool an Übungsaufgaben und Spiele für Segeltrainings entstehen. Jeder Trainer / jede Trainerin ist eingeladen Übungsbeschreibungen und Spiele, bzw. interessante Links zu schicken (bitte an georg.schoefegger@salzburg.at), damit der Pool wächst.

Vorerst sind die Beiträge einfach aufgezählt, in weiterer Folge (wenn wir einiges gesammelt haben), werden wir eine Struktur anlegen.

Übung „Schwimmweste kennen lernen, gewöhnen an die Schwimmweste“

Wasserübung, kein Wind notwendig

Vorher: Schwimmwesten anpassen, kontrollieren (möglichst Regattawesten, soll keinen Kragen haben!)

Der Trainer lässt auf dem Wasser einige (4 bis 6) Optis „treiben“. Die Kinder springen mit der Schwimmweste ins Wasser (eventuell vom Motorboot aus), und schwimmen die kurze Strecke zum Opti. Sie versuchen den Opti eine bestimmte Strecke vor sich her zu schieben.

Übung 2: Tauchen mit der Schwimmweste oder einfach den Kopf unters Wasser (mit der Schwimmweste). Die Kinder versuchen mit der Schwimmweste zu tauchen indem sie sich mit Hilfe des Optis unter Wasser drücken. (hintereinander, der Trainer beobachtet genau!!)

Übung zur Wende: Handwechsel von Pinne und Grossschot

Landübung, kein Wind notwendig

Jedes Kind erhält einen ca. 40 cm langen Stock, einen Tennisball und eine ca. 100 cm lange Schot. Die Kinder halten die Schot in der linken Hand und den Stock in der Rechten. Danach versuchen sie, den Stock und die Schot hinter dem Rücken zu wechseln. Nach ein paar Wiederholungen, machen sie die gleiche Übung mit geschlossenen Augen. Die gleiche Übung kann mit einem Tennisball zwischen den Knien erschwert werden.

Spiel Hasenjagd (Wende und Halse soll schon einigermaßen gekonnt werden!)

Wasserübung, leicht- bis Mittelwind

Der Hase hat eine Schnur mit einem Luftballon am Heck befestigt. (Schnur mit Tape festkleben, soll man herunterreißen können). Der Hase bekommt etwas Vorsprung. Die „Füchse“ oder „Jäger“ (alle anderen) versuchen den Hasen in die Enge zu treiben, und ihm den Ballon zu klauen.

Das Gebiet soll begrenzt sein (Bucht, Bojen als Begrenzung...)

Variante: Alle haben einen Ballon, versuchen gegenseitig den Ballon zu klauen.

Spiel Räuber und Polizist

Spielerische Umsetzung von Wenden Halsen / Stillstehen / Anfahren

Wasserübung, leicht- bis Mittelwind

Der Trainer muss die Spielregeln im Voraus genau definieren. Im Abstand von ca. 100 Metern werden quer zum Wind je 2 Bojen ca. 20 Meter auseinander gesetzt. Auf der einen Seite befinden sich die Räuber und in der Mitte befindet sich ein Polizist (ist zu bestimmen). Die Räuber versuchen nun, in die „Höhle“ zwischen die andern Bojen zu segeln. Wer von einem Tennisball des Polizisten getroffen wird, ist jetzt auch Polizist. In jedem Opti befinden sich je 6 Tennisbälle. In der Höhle darf der Räuber nicht getroffen werden. Die Räuber dürfen sich aber in der Höhle nicht „ausruhen“, sondern müssen sofort wieder zur anderen Höhle. Gewonnen hat, wer zuletzt noch Räuber ist. Das Spiel kann von vorne beginnen. Der letzte Räuber darf der erste Polizist sein. Andere zusätzliche Spielregeln: Fängt ein Räuber einen Ball, darf er den Polizisten treffen und der Polizist wird zum Räuber. Ein Zusammenstoß ist absolut verboten. Ins Wasser gefallene Bälle dürfen von allen eingesammelt werden.



Bällesammeln (Entensammeln):

Wasserübung, leicht- bis Mittelwind

„MC Donald“ Bälle (klein, Plastik): Das Motorboot verteilt die Bälle im Wasser (viele), auf Pfiff versuchen die Kinder möglichst viele Bälle zu sammeln. (leicht Fortgeschrittene, „Kollision vermeiden“. Übung für die Vorstartphase, manövrieren auf engstem Raum, auf etwas anderes konzentriert, trotzdem nicht zusammenstoßen, Vorrangregeln! Kann auch mit „Badeenten“ durchgeführt werden.



Variante: leere PET Flaschen mit Überraschungen (z.B.: Süßigkeiten)

Anfängerübung „Im Wind - Halbwind:

Wasserübung, Leichtwind

Gruppe segelt Halbwindkurs (auf eine Boje zu, wg. Orientierung).

Auf Pfiff des Trainers drücken die Kinder die Pinne weg, stellen sich in den Wind (nicht wenden! Vorher erklären!)

„Doppelpfiff“: Kinder „reißen“ das Boot mit der Pinne wieder auf Halbwind, gleiche Richtung wie vorher, und segeln weg (Schot darf nicht dicht sein, sonst geht das Abfallen nicht! Schot locker lassen, aber nicht loslassen!

„Dreierpfiff“: alle wenden, halbwind richtung anderer Boje (bzw. hinter dem Motorboot nach)

Anfängerübung „Kentern“:

Wasserübung, kein Wind

Der Trainer ist immer in der Nähe des kenternenden Optis! Aus Sicherheitsgründen maximal 2 Optis gleichzeitig kentern! (Die anderen Kinder sind im Motorboot)

Segler stellt sich auf die Mastbank, hält den Mast, lehnt sich zurück. Der Mast darf nicht zu früh losgelassen werden! Das Kind soll möglichst nicht unter das Segel. (vorher: Gewöhnung an die Schwimmweste!)

Wieder aufstellen, reinklettern, ausschöpfen (große Schöpfkelle bereitstellen!)

Paddelrennen:

Wasserübung, kein Wind

Zu zweit im Opti ohne Rigg, einer steuert, der andere paddelt. Es darf abgewechselt werden. Regatta zu einem Ziel (nicht zu weit!)

Variante 2 (schwieriger): Nur 1 Kind im Opti, steuert und paddelt (mit Praddel)



Übung zum Kreuzen: „Rätselbojen“

Wasserübung, Leicht- bis Mittelwind

ca. 100m in Luv sind 2 Bojen (ca. 20 Meter entfernt, Trainer und Optis sind in Lee.

Der Trainer hat vorher auf jeder Boje einen Zettel befestigt, mit einem Teil des Lösungswortes.

Die Kinder segeln auf Pfiff los, müssen das Lösungswort erkunden, nach Lee kommen, und es dem Trainer mitteilen (z.B.: „Affen-Schaukel“, „Opti-Segeln“, „Segel-Club“, Pinnen-Ausleger“....)

Wenn alle wieder da sind, platziert der Trainer die nächsten beiden Kärtchen.

LINKS:

Opti Bastelbogen zum Ausdrucken (Kopierkarton):

<https://www.ssv-meldorf.de/Optimisten-Segeln/Optimisten-Bastelbogen.pdf>

Computerspiel „Tactical Sailing“ (amazon, ca. 40.- Euro)

Beschreibung als pdf:

https://www.segelservice.com/out/media/tactical_sailing_toolbox_dokumentation_de.pdf

Vorsicht bei Optivideos aus Youtube!! Vorher ansehen!! Oft „falsche“ Handgriffe“