

Übungen und Spiele auf dem Wasser



Übungen und Spiele auf dem Wasser

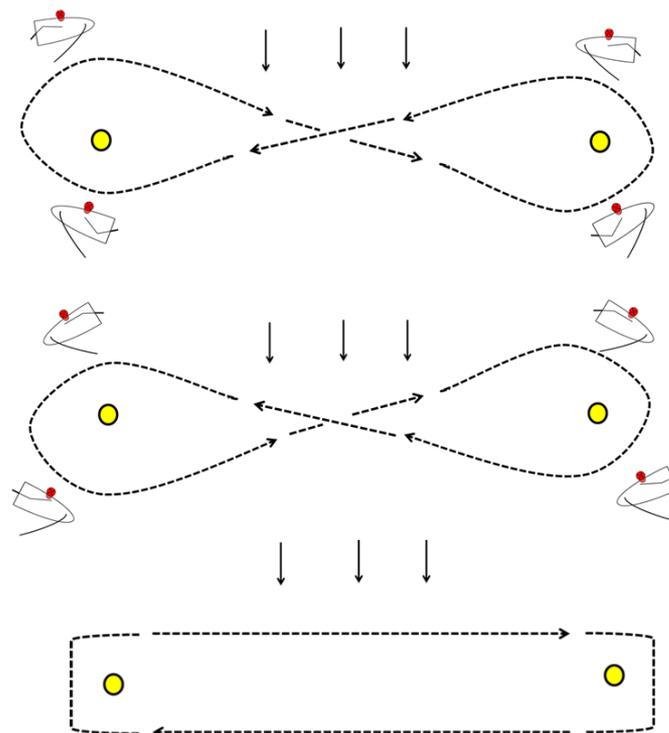
1. Bojenpaar
2. Dreiecke
3. Manöverviereck
4. Riesenschlange
5. Wenden/ Halsen auf Kommando
6. Bahnvierer
7. Verkehrspolizist
8. Formationsfahren
9. Bälle einsammeln
10. Sitzball
11. Heisser Ball
12. Zöllner und Schmuggler
13. Tor rückwärts durchsegeln
14. Slalom
15. Vorwind: Slalom ohne Halsen
16. Slalom Quer Vorwärts – Rückwärts
17. Der Kanal
18. Tannenbaum Luvwärts
19. Zick-Zack Luvwärts
20. Wandschlacht
21. Höhe fahren als Wettbewerb
22. Geschwindigkeitsvergleich
23. Blinde Kuh
24. Start aus der Schlangenlinie
25. Hasenstart
26. Linienstart
27. Abschätzen der Linie
28. An der Boje stehen
29. Team-Regatta
30. Match-Race
31. Affenfelsenregatta
32. Verbundenes Segeln
33. Pumpen ohne Ruder
34. Auf der Bordkante stehen
35. Rollenspiel Protestverhandlung

01 - Bojenpaar

Zwei Bojen werden quer zum Wind fest verankert.
 Je nach Weisung des Trainers segeln die Boote
 eine Wende-8, eine Halse-8, ein Backbord-O
 oder ein Steuerbord-O.

Ziel der Übung:

Einüben der Grundmanöver an fester vorgegebener
 Stelle ohne Berührung der Bahnmarken.



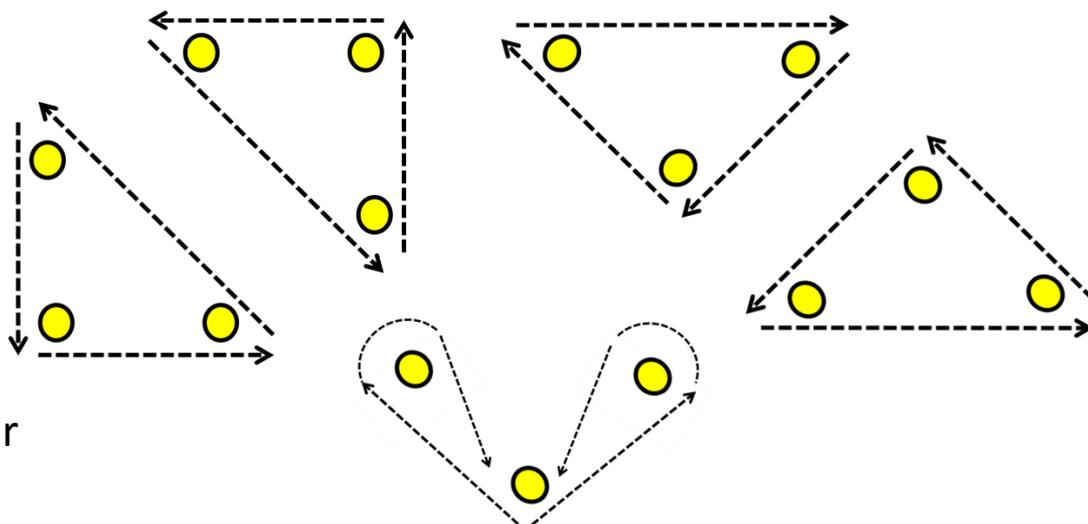
02 - Dreiecke

Um drei Bojen ohne festen Start im gleichen Drehsinn segeln.

Ziel der Übung:

Einüben der Manöver

- Wende
- Halse Raum-Raum
- Verschiedene Bojenmanöver



03 - Manöverviereck

Um vier Bojen ohne festen Start
im gleichen Drehsinn segeln.

Ziel der Übung:

Einüben der Manöver

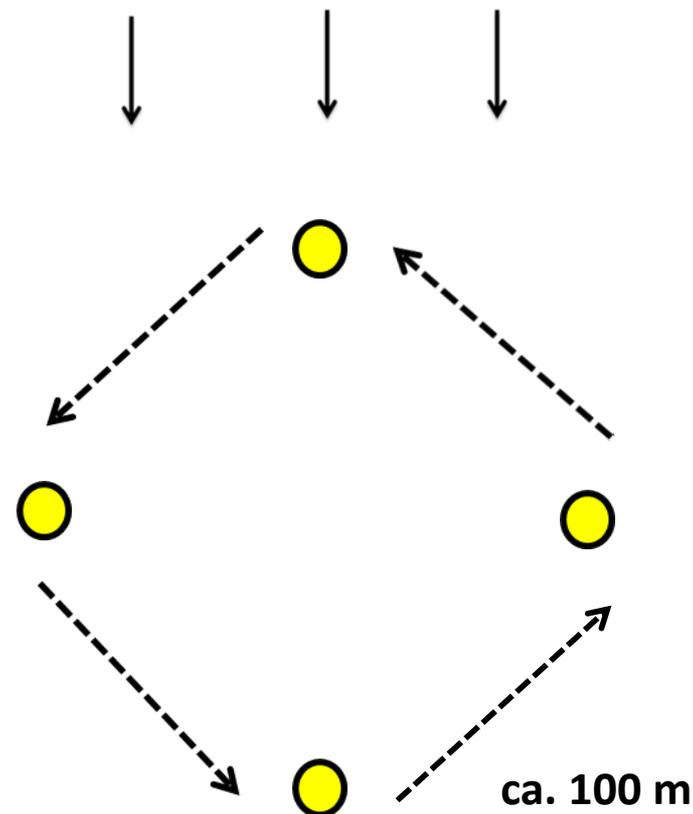
- Wende
- Luvboje
- Halse Raum-Raum
- Leeboje

Variationen:

Nur 2 oder 3 der Bojen verwenden.

Bojen haben verschiedene Farben.

Reihe der Rundung wird durch
Farbreihenfolge angezeigt.

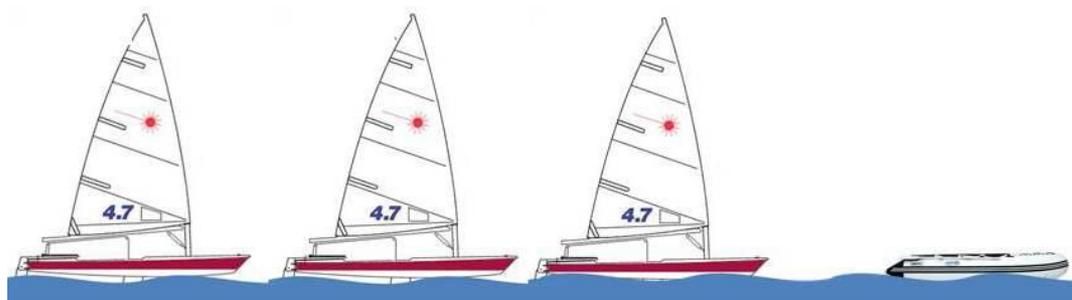


Übung zu Beginn der Wasserübung als Übung zum Sammeln geeignet.

Übung strengt an. Durch Variationen oft einsetzbar. Kaum Vorbesprechung nötig.

04 - Riesenschlange

Der Ausbilder fährt mit dem MoBo voran. Einer nach dem anderen folgt in kurzen Abständen, darf aber nicht überholen. Die Manöver Anluven, Abfallen, Wenden und Halsen werden an der Stelle gefahren, an welcher der Trainer dieses Manöver gefahren ist.



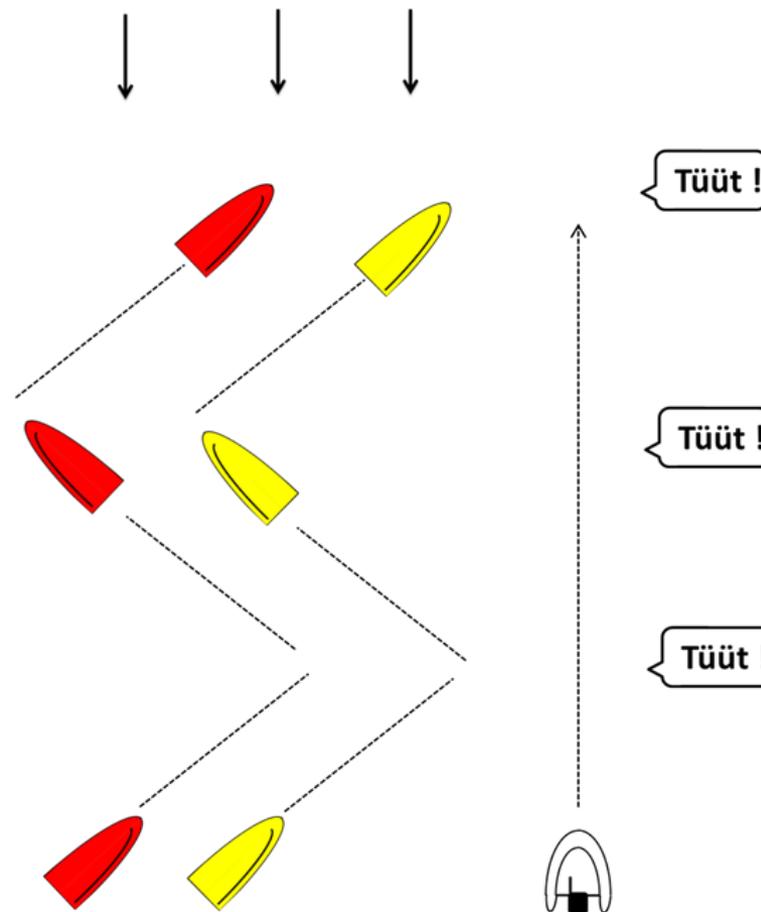
Ziel der Übung:

Durch klare Vorausfahren können für den Anfänger schwierige Kurse vermieden werden. Insbesondere bei drehenden und sehr böigen Winden kann der Trainer auf diese Weise die Gruppe gut und sicher zusammenhalten. Die Segler können sich ohne Orientierungsprobleme ganz auf ihr Schiff konzentrieren und so damit vertraut werden.

05 - Wenden/ Halsen auf Kommando

Boote segeln versetzt senkrecht zum Wind.
 Auf Signalton wenden (oder halsen) alle
 gleichzeitig auf denselben Bug.

Ziel der Übung:
 Verbesserung der Manöver.

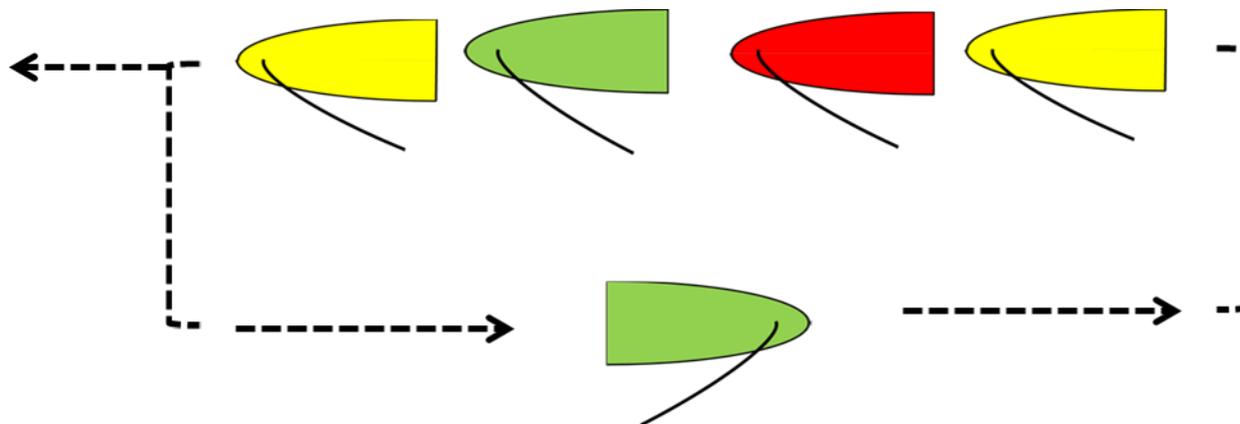


06 - Bahnvierer

In kurzen Abständen segeln die Boote hintereinander los. Die Abstände sind einzuhalten. Auf Hupsignal übernimmt das zweite Boot die Führung und das bisher führende schert aus und ordnet sich als letztes wieder ein.

Ziel der Übung:

Kontrolliertes Segeln, Sichere Bootsbeherrschung, Abschätzen von Entfernungen und gegenseitigen Geschwindigkeiten und der Dauer von Manövern. Gruppenhilfe.

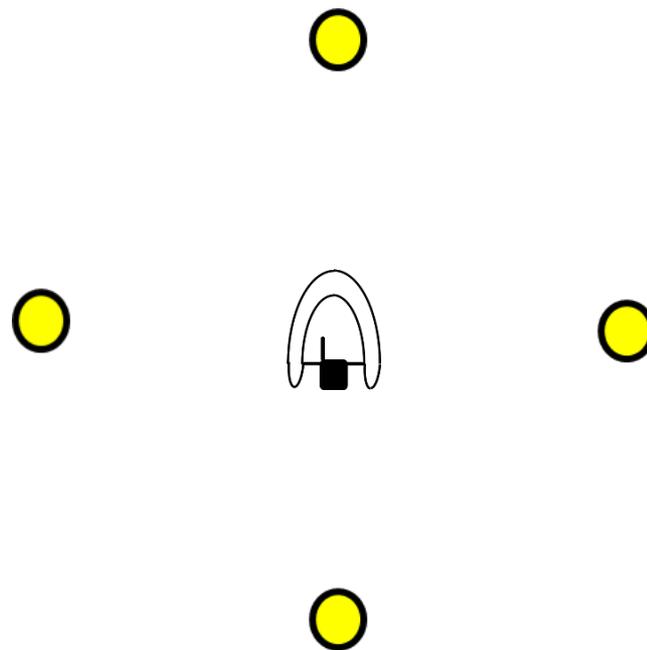


07 - Verkehrspolizist

Vier Bojen werden wie das Zifferblatt einer Uhr, "12" genau in Luv, ausgelegt. Im Mittelpunkt ist das Boot des Trainers. Der Abstand zu den Bojen beträgt ca. 50 Meter. Beginnend bei der "3" fahren die Boote kurz hintereinander auf den "Polizisten" zu. Dieser zeigt im letzten Moment die Richtung zur "12", "6" oder "9" an. Danach geht es aussen herum zurück zur "3".

Ziel der Übung:

Segeln aller Kurse und der Grundmanöver.

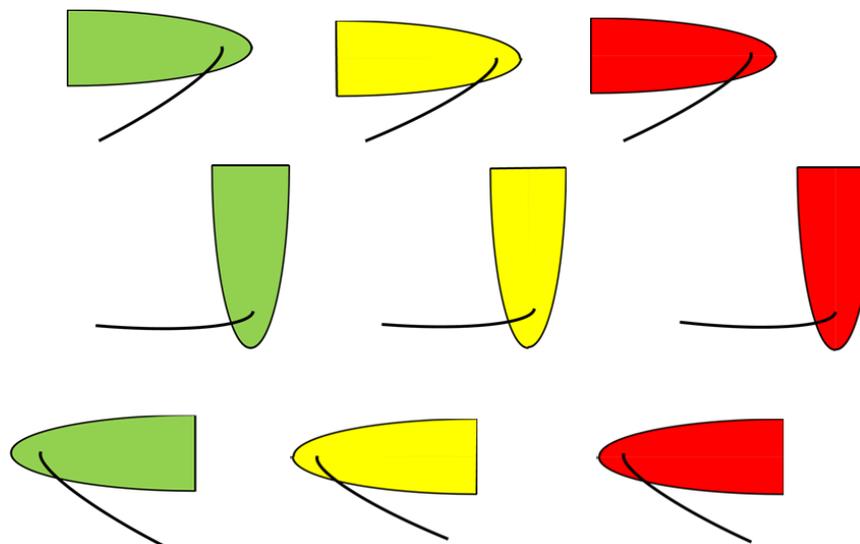


08 - Formationsfahren

Alle Boote segeln in kurzen Abständen hintereinander. Die Abstände sollen immer beibehalten werden. Auf Hupsignal des Leiters machen alle Boote eine 90° Drehung, und segeln jetzt nebeneinander her. Auf jedes weitere Hupsignal erfolgt eine weitere 90°-Drehung immer nach Backbord oder Steuerbord. Zweimal Hupen bedeutet eine 180°-Drehung.

Ziel der Übung:

Kontrollierte Bootsführung,
 Dosierung der Geschwindigkeit,
 Beobachten der Umgebung .

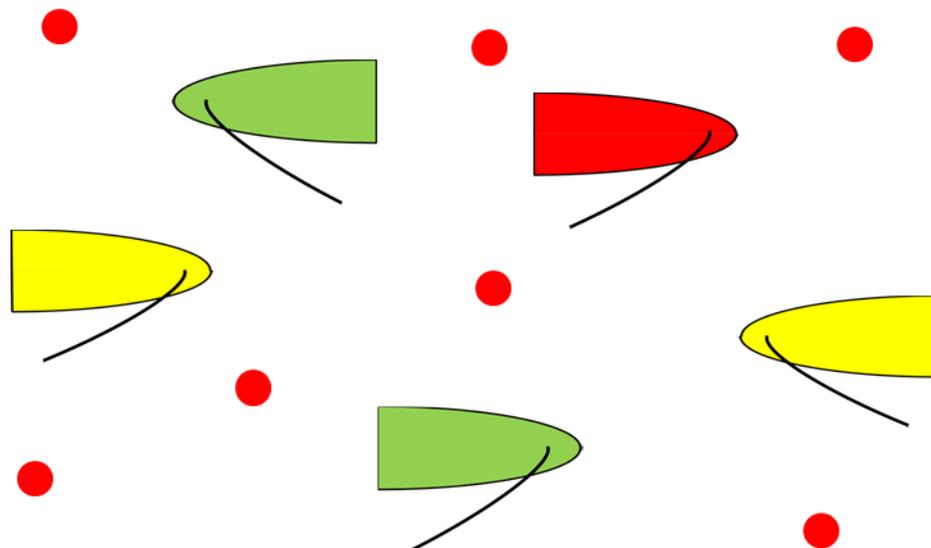


09 - Bälle einsammeln

Vom Motorboot aus werden verschlossene (Tennis-) Bälle in einem abgegrenzten Gebiet verteilt. Wer die meisten aufsammelt ist Sieger.

Ziel der Übung:

Erkennen der günstigsten Wege
 und sauberes Anfahren von Zielen.

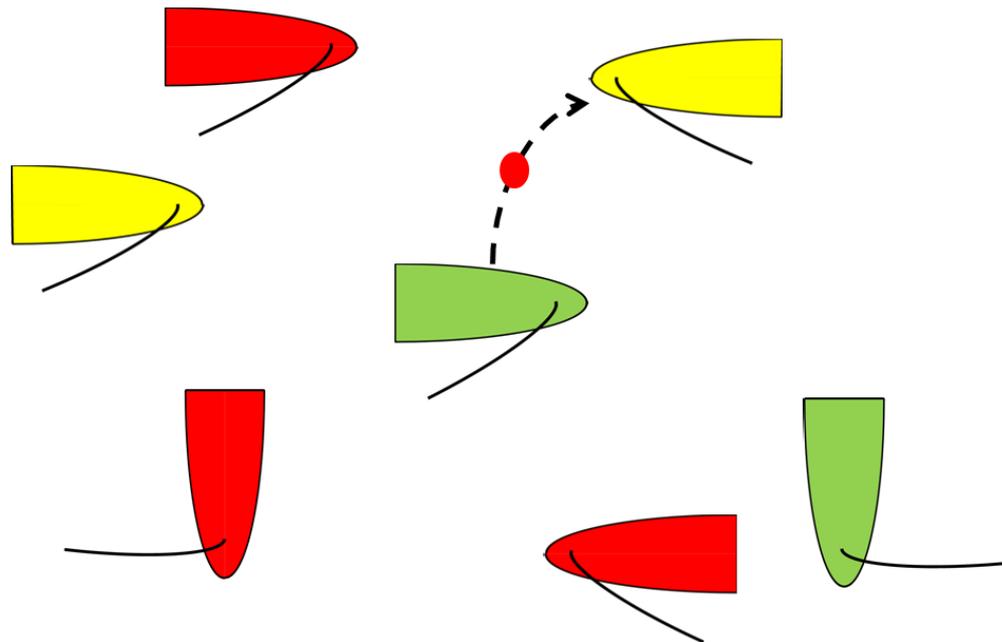


10 - Sitzball

Ein Boot bekommt einen Tennisball. Der Segler wirft damit ein anderes Boot ab. Trifft er nicht, muss er den Ball auffischen. Trifft er, so ist dieses Boot neu der Fänger. Das Spielgebiet muss klar abgegrenzt werden.

Ziel der Übung:

Taktische Grundschulung.
 Abschätzen gegenseitiger
 Geschwindigkeiten
 Bootsbeherrschung.

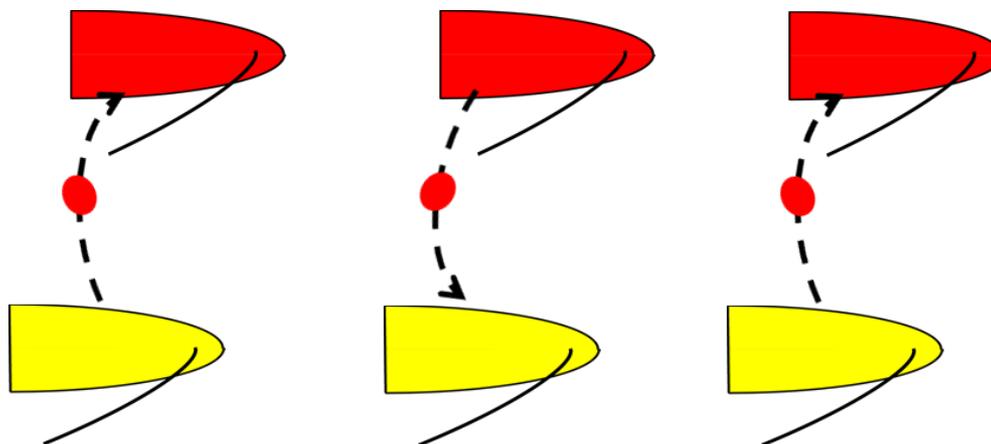


11 - Heisser Ball

Je zwei Boote segeln im Abstand von mindestens zwei Bootslängen nebeneinander her. Der Ball wird von Boot zu Boot geworfen und darf nicht länger als 5 Sekunden in der Hand gehalten werden. Welche Mannschaft schafft die meisten Ballwechsel, ohne dass der Ball ins Wasser fällt.

Ziel der Übung:

Bootsbeherrschung, Geschwindigkeitsdosierung, Abstand halten.

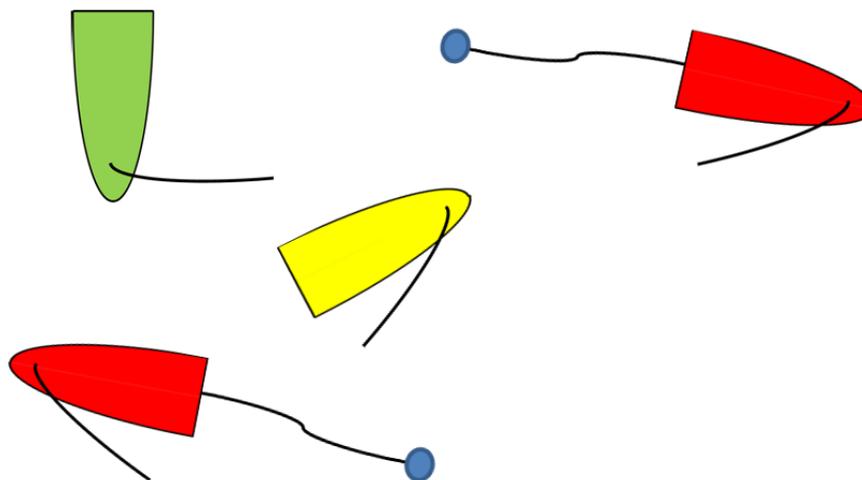


12 - Zöllner und Schmuggler

Die eine Hälfte ist Zöllner, die andere Schmuggler. Die Schmuggler bekommen einen Vorsprung und schleppen an einem Wollfaden (zweifache Bootslänge) ihr Schmuggelgut (z.B. Plastikflaschen) hinterher. Die Zöllner versuchen, den Faden abzureissen und so das Schmuggelgut sicherzustellen. Natürlich kann der Schmuggler nur durch gute und schnelle Manöver dem Zöllner entgehen. Sind drei Runden gesegelt, haben die Schmuggler ihre Ware in Sicherheit. Nun werden die Zöllner zu Schmugglern und umgekehrt.

Ziel der Übung:

Bootsbeherrschung, Manöver,
 Ausweichen, Spass.

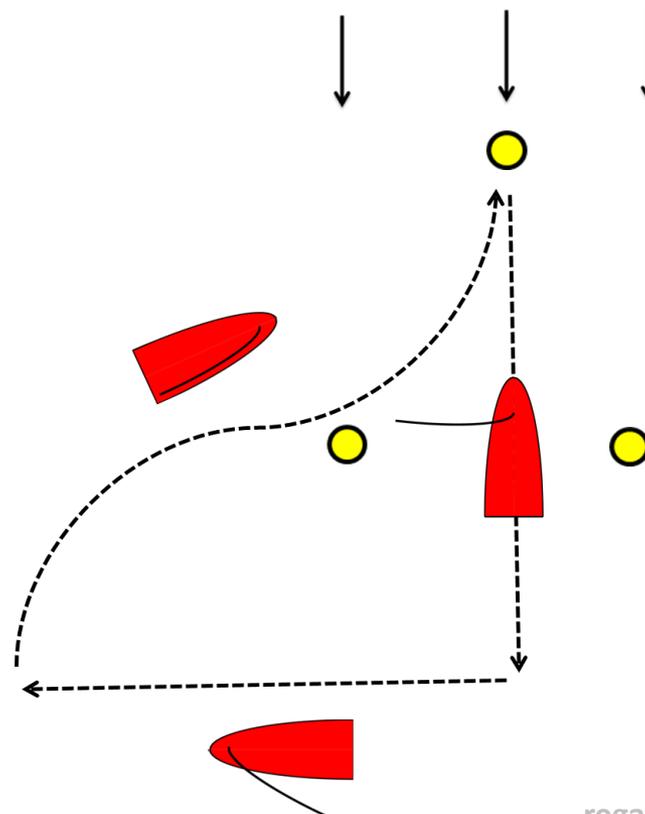


13 - Tor rückwärts durchsegeln

Der erster segelt zu einer Boje in Luv. Anschliessend segelt er rückwärts durch ein Tor und dann zurück zum Ausgangspunkt.

Ziel der Übung:

Rückwärtssegeln, in Fahrt kommen.

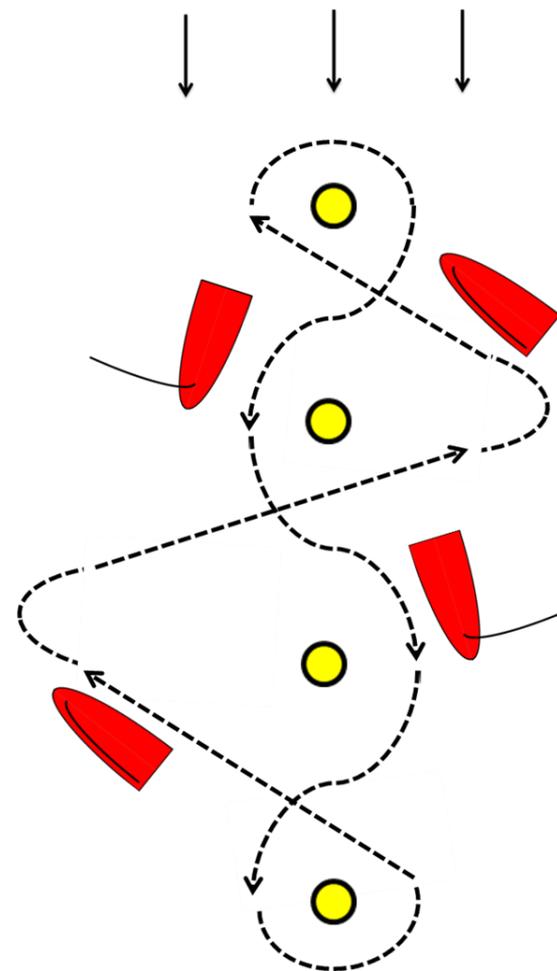


14 - Slalom

Bilde eine Bojenkette mit 4-5 Bojen, die sich im Abstand von etwa 15 - 20m befinden. Durch diesen Slalom kann Luvwärts mit Wenden und Leewwärts mit oder ohne Halsen gesegelt werden.

Ziel der Übung:

Einüben der Wende auch in kurzen Abständen.
 Sicheres und kurz aufeinanderfolgendes Halsen.
 Platt Vorwindsegeln zum Teil tiefer als der Wind.

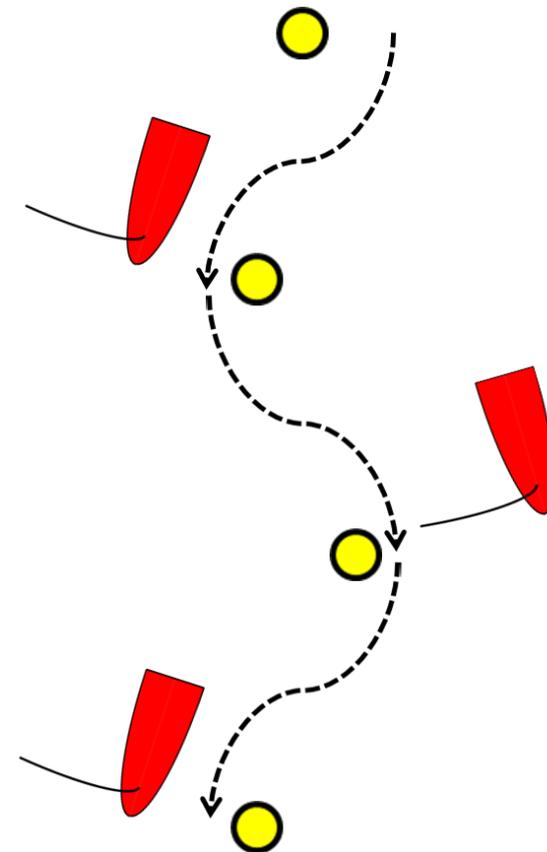


15 – Vorwind: Slalom ohne Halsen

Bilde eine Bojenkette mit 4-5 Bojen, die sich im Abstand von etwa 50 - 100m befinden, seitlich leicht versetzt. Durch diesen Slalom müssen die Boote Leewärts ohne zu Halsen gesegelt werden.

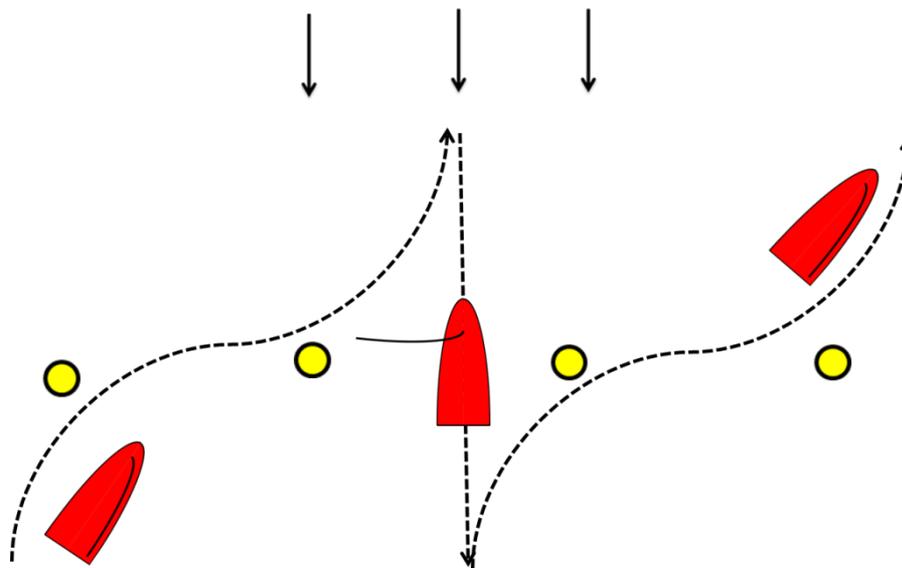
Ziel der Übung:

Vorwindsegeln, zum Teil tiefer als der Wind.



16 - Slalom Quer Vorwärts - Rückwärts

Die Segler müssen durchs erste Tor vorwärts, durchs nächste rückwärts u.s.w..

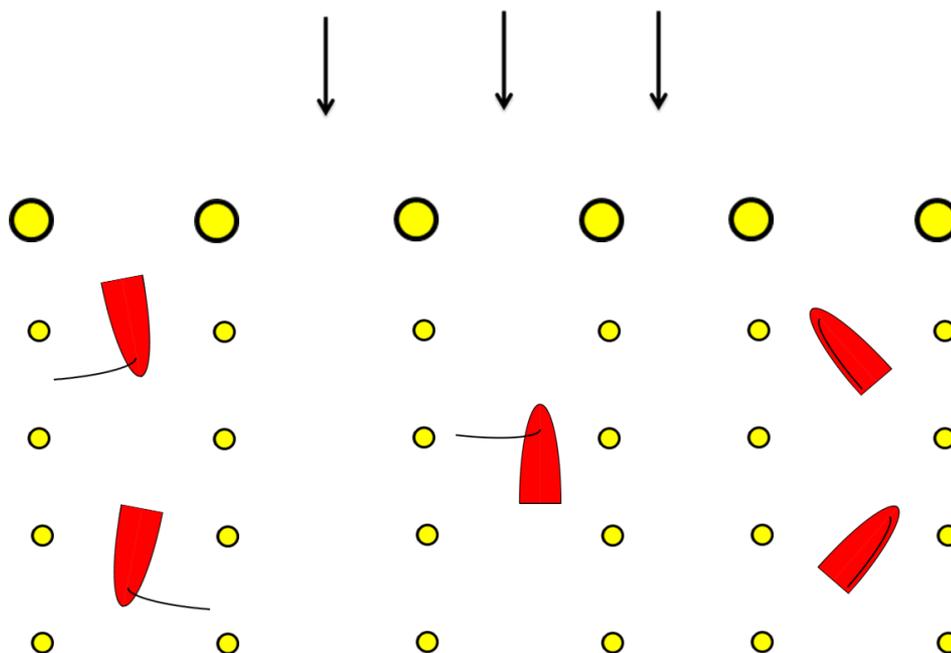


Ziel der Übung

Gute Manövrierfähigkeit mit dem Boot. Aus jeder Situation schnell wieder in Fahrt zu kommen. Richtiges Rückwärtssegeln.

17 - Der Kanal

An zwei nebeneinander verankerten Bojen werden Schwimmketten angebunden, die sich im Wind ausrichten. Durch diese kann der Übungsleiter die Boote wie gezeichnet segeln lassen.



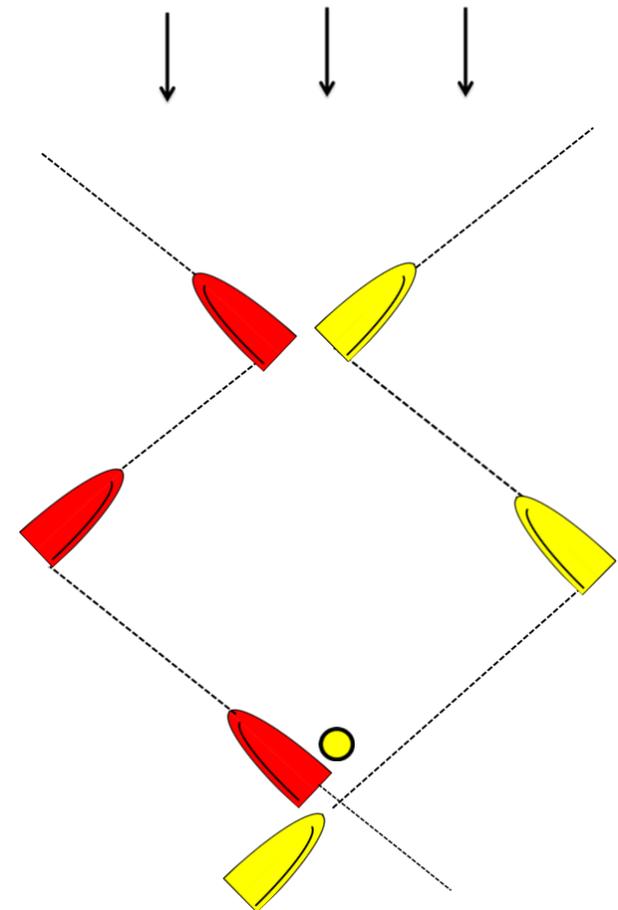
Ziel der Übung: Bootsbeherrschung auch im engen Fahrwasser.

18 - Tannenbaum Luvwärts

Es werden je eine Luv- und Leebojen ausgelegt. Paarweiser Start an der Leeboje im Torstartverfahren. Die beiden Boote segeln luvwärts synchron etwa 20 Sekunden auseinander und dann wieder zusammen. Vor jedem Zusammentreffen wenden beide Boote gleichzeitig und knapp nebeneinander. Auf dem Weg zur Luvboje werden die Wenden in zunehmend kleineren Abständen ausgeführt.

Ziel der Übung:

Schnelles und sicheres Wenden. Eigenvergleich der Manöversicherheit und Manövergeschwindigkeit. Kombination mit einer Vorwindübung ist sinnvoll.

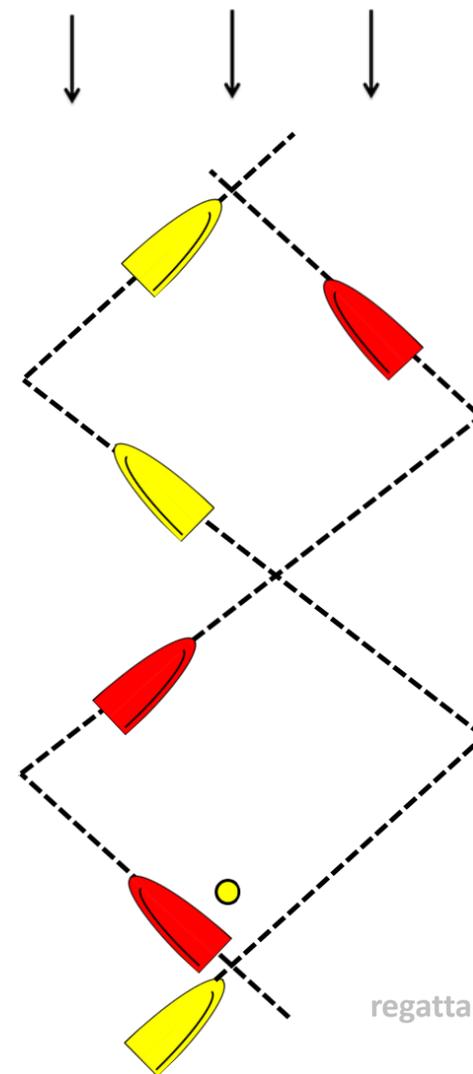


19 – Zick-Zack Luvwärts

Es werden je eine Luv- und Leebojen ausgelegt. Paarweiser Start an der Leeboje im Torstartverfahren. Die beiden Boote segeln luvwärts synchron etwa 30 bis 40 Sekunden lang Am-Wind-Kurse, die einander regelmässig kreuzen. Das Boot mit Wind von Backbord muss stets das Boot mit Wind von Steuerbord vorbeilassen. Auf dem Weg zur Luvboje werden die Ausweichmanöver zunehmend knapper und später ausgeführt. Der Rückweg wird analog organisiert.

Ziel der Übung:

Schnelles und sicheres Wenden. Abschätzen der gegenseitigen Geschwindigkeit. Sicheres Ausweichen ohne wesentlichen Fahrtverlust. Verbessern der Kreuzeigenschaften.

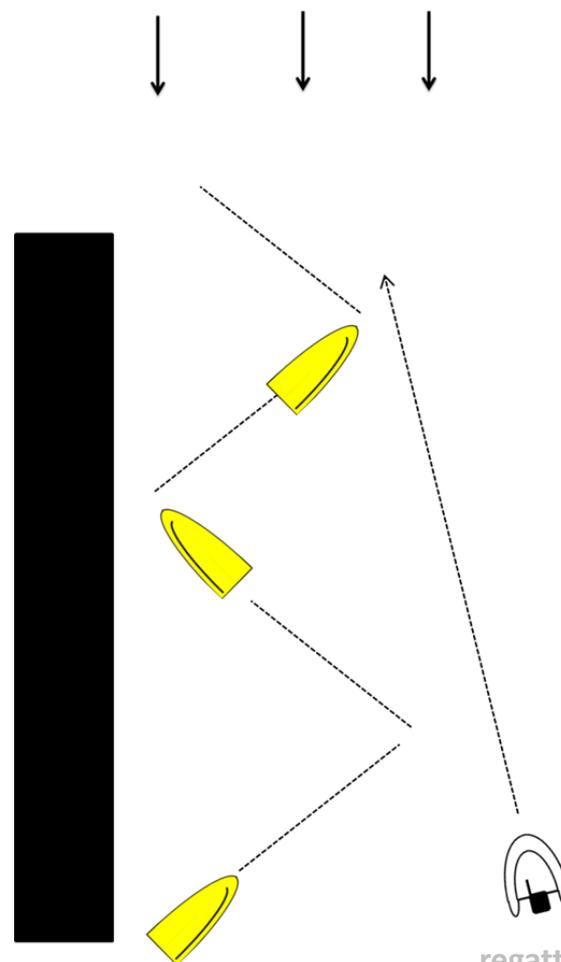


20 – Wandschlacht

Wenn der Wind längs der Küste weht, lässt man am Wind kreuzen mit dem Auftrag, dass man Seewärts nicht weiter segeln darf wie das Trainerboot. Mit diesem kann man dann den Aktionsradius der Segler stark einschränken. Man die Übung auch zwischen zwei Motorbooten durchführen.

Ziel der Übung:

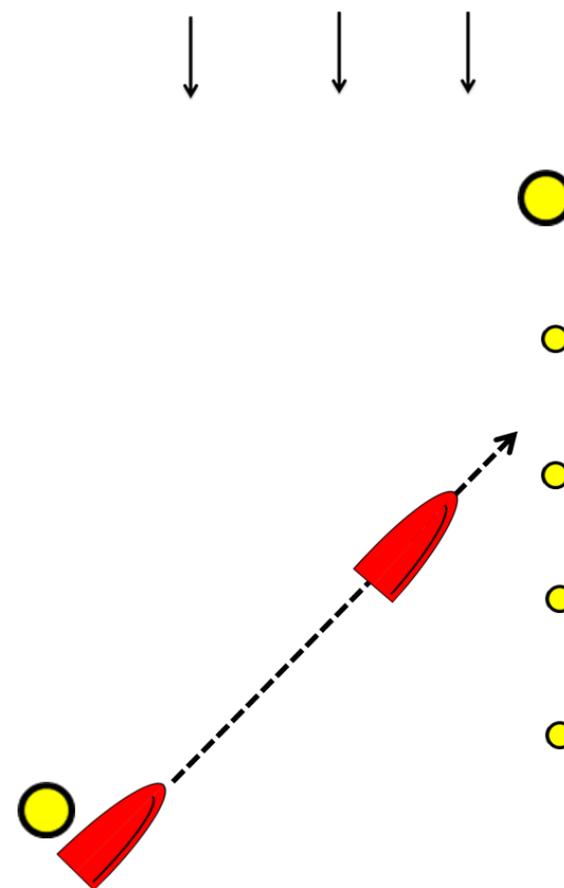
Verbesserung der Wendetechnik auch auf engem Raum.



21 - Höhe fahren als Wettbewerb

Man hängt eine lange Schwimmleine (ev. mit Schwimmkörper) an eine verankerte Boje. Jedes Boot startet von einer (etwa 80m) seitlich versetzten Boje in Lee aus und versucht ohne Wende die Leine so hoch wie möglich zu erreichen. Der Ankunftspunkt wird jeweils mit einer Wäscheklammer festgehalten.

Ziel der Übung:
Höhe fahren.



22 - Geschwindigkeitsvergleich

Die Boote müssen unter gleichen Windbedingungen ungestört in geringem Abstand den gleichen vorgegebenen Kurs segeln. Dabei sollten stets nur zwei oder drei Boote eine Gruppe bilden. Ein Boot ändert dabei seinen Trimm nicht und dient als Massstab. Das andere Boot variiert den Trimm solange, bis es Geschwindigkeitsvorteile erlangt. Die Übung läuft unter der Anleitung des Trainers und Festhalten der Veränderungen in einem Protokoll solange, bis beide Boote maximale Geschwindigkeit erreichen.

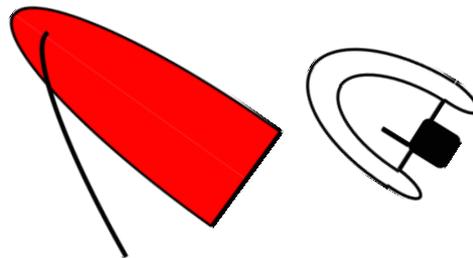


Ziel der Übung

Systematisches Verbessern der Geschwindigkeit auf den wichtigsten Kursen.

23 – Blinde Kuh

Die Segler haben die Augen verbunden (z. B. mit einer Mütze). Der Lotse (Trainer) dirigiert das Boot, indem er aus kurzer Distanz aus dem Motorboot Anweisungen gibt. Bei drohender Gefahr bricht er die Übung ab.



Zielsetzung:

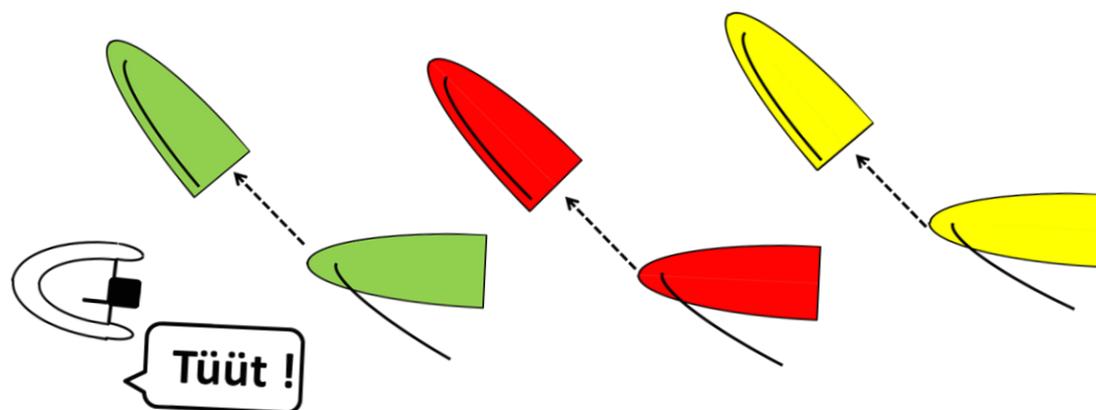
Der Segler soll unter Ausschaltung seines wichtigsten Sinnesorgans, des Auges, bewusst die anderen Sinne wie Gehör, Gleichgewichtssinn, Windbedingtes Kälte- und Wärmeempfinden, Winddruck etc. schärfen.

24 - Start aus der Schlangenlinie

Um gleiche Windbedingungen und gleiche Abstände bei einer Gruppe zu schaffen, eignet sich die Fahrt in der Schlangenlinie. Der Trainer fährt dabei mit dem Motorboot voraus einen Halbwindkurs und alle Teilnehmer dosieren die Fahrt so, dass sie in gleichen Abständen zueinander hinter dem Motorboot nachsegeln. Auf Signal des Trainers gehen alle auf den gleichen Kurs. Auf diese Weise sind für alle möglichen Kurse gleiche Anfangsbedingungen für alle Teilnehmer zu schaffen.

Ziel der Übung:

Gute Fahrtdosierung und gleiche Startbedingungen

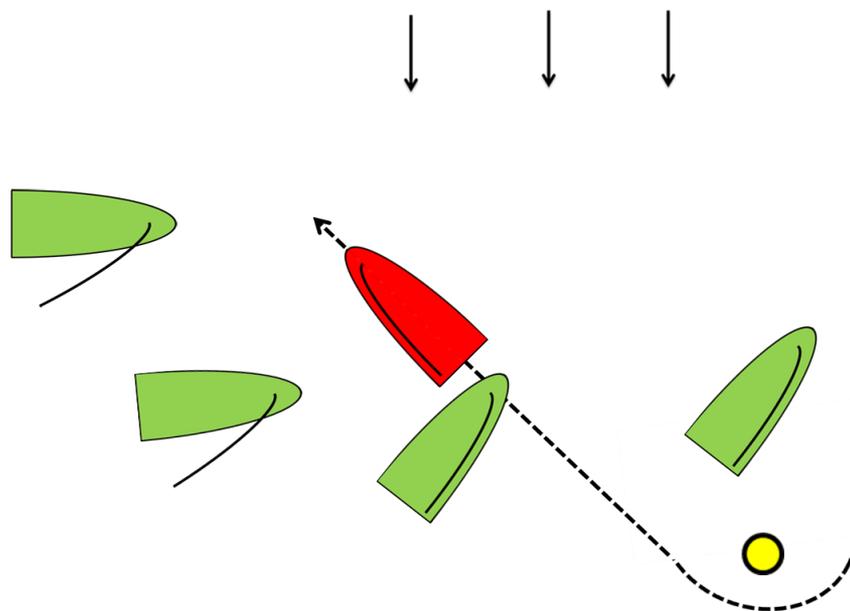


25 - Hasenstart

Beim Hasenstart (Torstart), der nur gegen den Wind geht, wird zunächst ein Hase (Pfadfinder) ausgewählt. Dieser segelt auf ein Signal des Übungsleiters mit Wind von Steuerbord hoch am Wind los. Er hat Wegerecht gegenüber allen anderen Trainingsteilnehmern, die am Heck des Pfadfinders mit Wind von Backbord passieren müssen. Nach etwa 100m wendet der Hase ebenfalls.

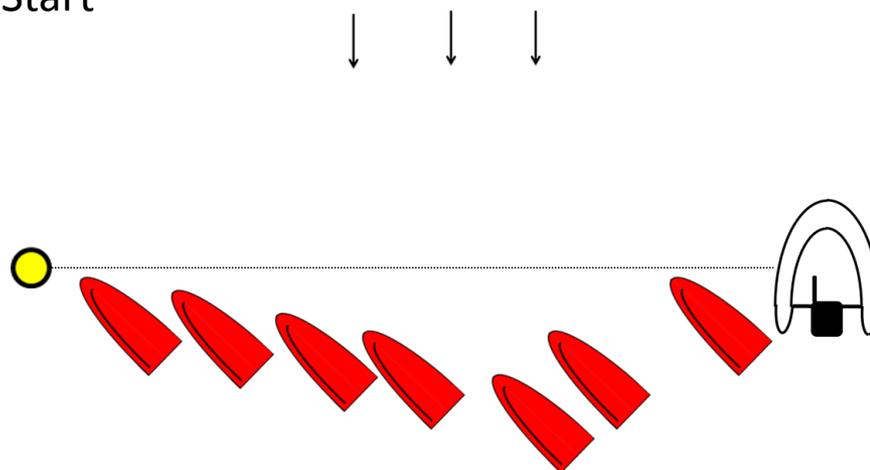
Ziel der Übung:

Gleiche Windbedingungen für alle bei möglichst geringem Zeitaufwand.



26 - Linienstart

Der Linienstart im Training wird gegenüber dem üblichen Startverfahren vom zeitlichen Ablauf her stark verkürzt und von der Signalgebung vereinfacht. Es genügen Durchsagen durchs Megaphon (oder Trillerpfeife) oder als optisches Signal 3-Minuten vor dem Start Flagge (P) hoch und beim Start wieder herunter. Wenn Boje und Boot nicht gleich schnell treiben, sollte man lieber zwei gleichartige Bojen als Linie verwenden.



Varianten:

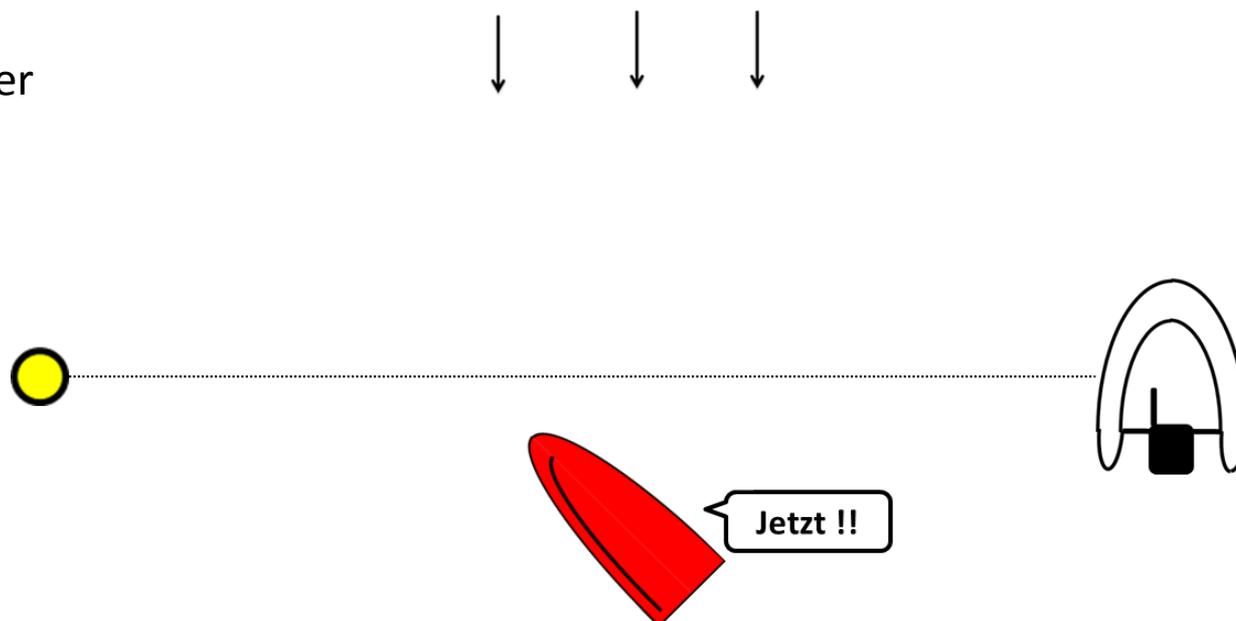
1. Starten ist in gleicher Weise auch für Vorwind- (oder Halbwind-)kurs möglich.
2. Den einzelnen Seglern startspezifisches Aufgaben geben: z.B. Starte als Drängler, wartender Wrigger, Lückensucher, Steuerbordglücksritter oder Linienrasierer.
3. Bevorzugte Linienseite oft ändern und so Segler zur Aufmerksamkeit zwingen.

27 - Abschätzen der Linie

Der Trainer legt eine Startlinie aus (Boje und Motorboot). Die Boote segeln von hinten langsam einzeln über die Linie. Wenn der Segler meint, genau auf der Linie zu sein, hebt er die Hand.

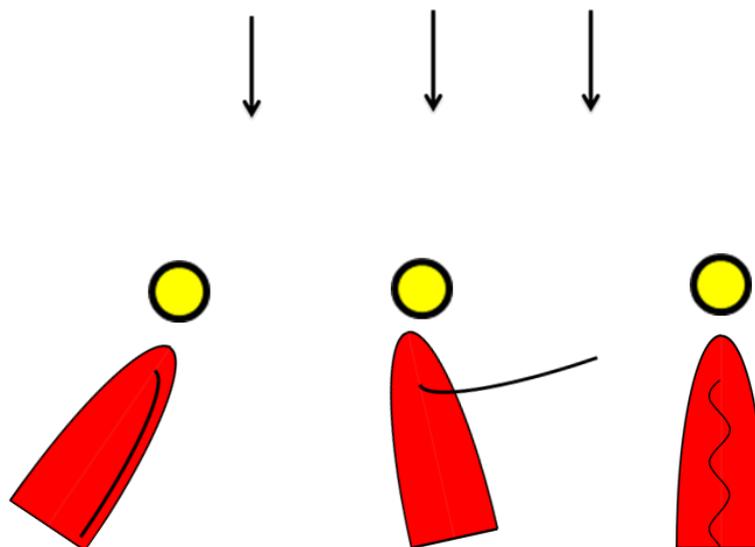
Ziel der Übung:

Richtiges Einschätzen der Startlinie erlernen und Peilhilfen verwenden.



28 - An der Boje stehen

Es werden mehrere Bojen fest verankert. Die Teilnehmer haben die Aufgabe, mit sauberen Mitteln (Kein unerlaubter Vortrieb) an der Boje zu stehen und den Abstand nur geringfügig zu verändern.



Ziel der Übung:

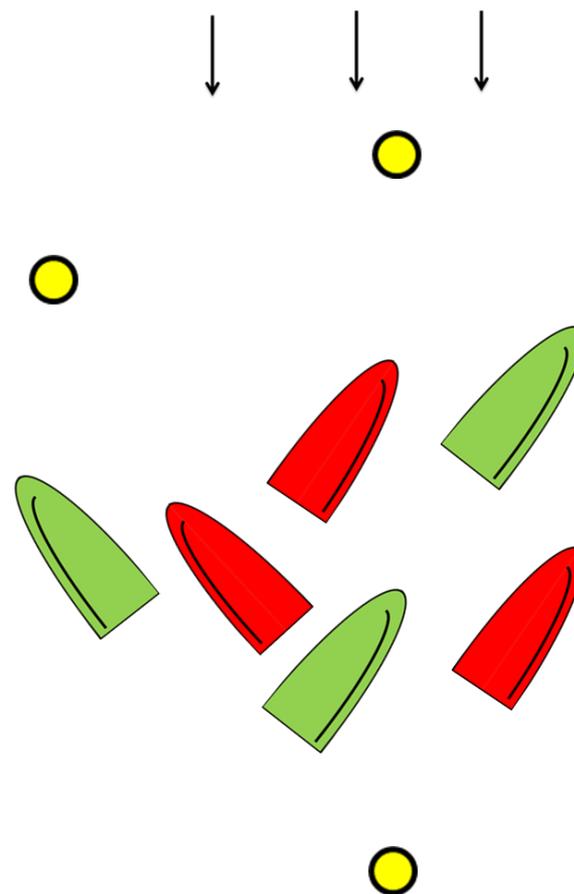
Als Vorübung zum Start lernen die Segler ihr Boot an Ort und Stelle zu halten um sich dann in der Praxis durch überlegene Segeltechnik im Bootstillstand einen Startvorteil zu ergattern.

29 - Team-Regatta

Jeweils drei oder vier Boote bilden eine Gruppe.
 Gewonnen hat die Gruppe, die als erste geschlossen
 die Ziellinie erreicht. Absprachen innerhalb
 der Gruppe sind erwünscht.

Ziel der Übung

Gruppenzusammengehörigkeit,
 Taktik, Regattaregeln.

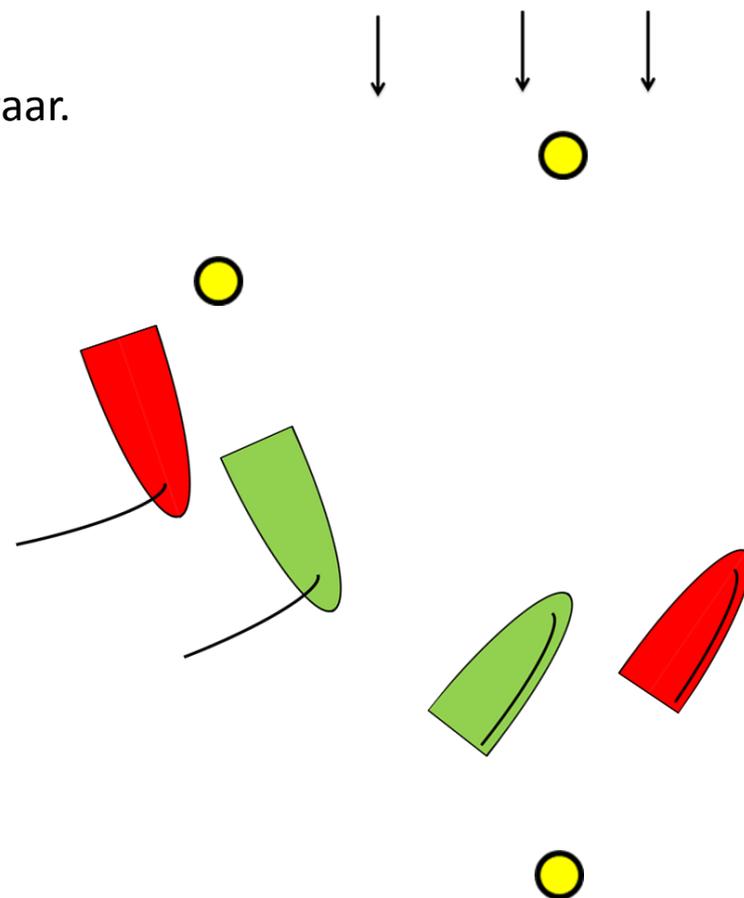


30 - Match-Race

Jeweils zwei Boote segeln gegeneinander. In
Zwei-Minuten-Abständen starten das nächste Paar.
Wer gewinnt kommt eine Runde weiter
(einfaches K.O.-System).

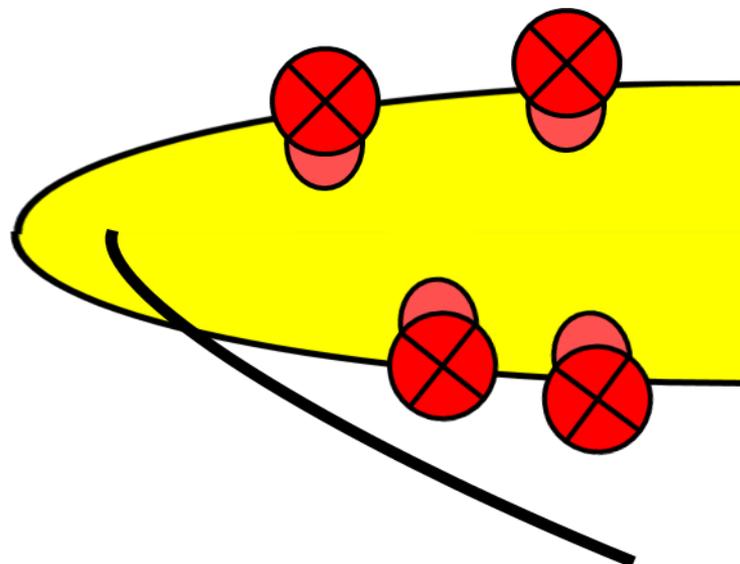
Ziel der Übung:

Regattataktik, insbesondere Angriffs- und
Verteidigungsstrategien.



31 - Affenfelsenregatta

Für eine kurze Regatta kommen in jedes Boot zusätzliche Segler. Die Anzahl richtet sich nach der Bootsklasse und der Windstärke.

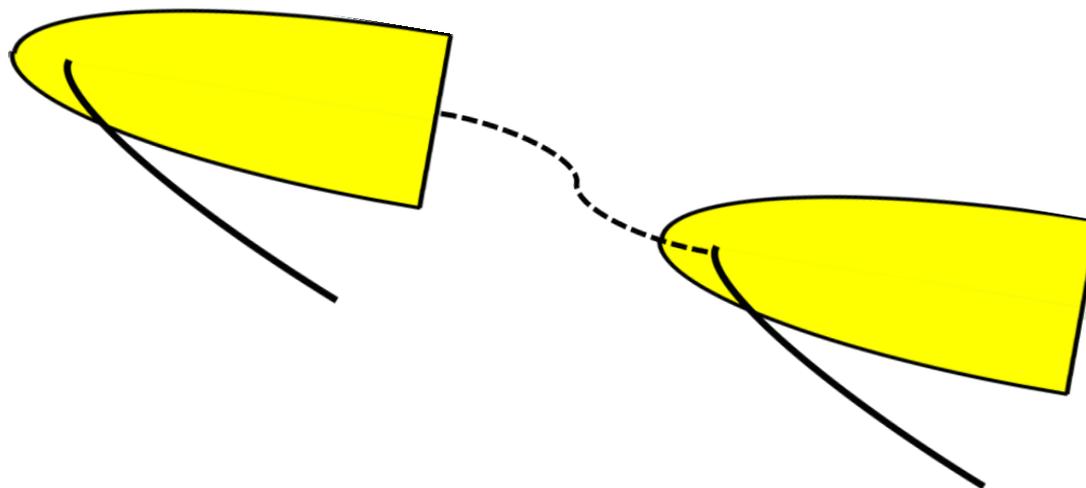


Ziel der Übung

Segeln unter veränderten Bedingungen. Erfahrungsaustausch im Wettkampf.
Gruppenzusammengehörigkeit.

32 - Verbundenes Segeln

Je zwei Boote werden durch ein Seil vorgegebener Länge verbunden. Die so gebildeten Paare segeln gegeneinander einen Regattakurs.



Ziel der Übung:

- Koordination der Kurse und Manöver
- Absprechen der Taktik
- Berücksichtigen der gegenseitigen Windstörungen.

33 - Pumpen ohne Ruder

Beim (vorzugsweise) Laser wird die Ruderanlage ausgehängt. Die Segler dürfen sich nun ohne Verwendung von Paddel nur durch Schaukeln und Pumpen vorwärtsbewegen. Dabei ist ein bestimmter Kurs abzu-"schaukeln".

Ziel der Übung

Die Wirkung des Schaukelns und Pumpens kennenzulernen und die dabei auftretenden Steuer- und Vortriebsmechanismen beherrschen lernen.

34 - Auf der Bordkante stehen

Segler stellt sich auf die Luvseitige Bordwand und segelt das Boot mit Ausleger und Schot.

Ziel der Übung

Gleichgewichtsgefühl und Bootsbeherrschung verbessern.

Varianten

1. Ganzen Kurs absegeln.
2. Kleine Regatta segeln. (Beim "Absteigen" ins Boot 720°-Strafkringel)

35 - Rollenspiel Protestverhandlung

Es wird eine Situation, die sich im Training ergeben hat, verwendet um eine Protestsituation durchzuführen. Der Trainer legt das Schiedsgericht fest und beobachtet und bespricht die Verhandlung und Verhandlungsführung mit allen Beteiligten.

Protestierender und Protestgegner müssen sich ihre Zeugen selbst suchen und die Verhandlung selbst führen.

Ziel der Übung

Sicherheit in Regelkenntnis, Vertraut machen mit der Protestsituation.