

Segeln lernen im Optimist – Die richtige Technik



Verband
Brandenburgischer Segler e.V.

Jonas Nachtigall
Landeshonorartrainer der Optimisten

Inhaltsverzeichnis

ZIEL	3
<hr/>	
1. OPTI-ANFÄNGER	3
<hr/>	
A. FAHRTECHNIK	3
B. KÖRPERHALTUNG	3
C. WEND	3
D. HALSE	3
2. OPTI-B	4
<hr/>	
A. FAHRTECHNIK	4
B. KÖRPERHALTUNG	4
C. WENDE	4
B. HALSE	5
3. OPTI-A	5
<hr/>	
A. FAHRTECHNIK	5
I. 1-2 WINDSTÄRKEN	5
II. 3-4 WINDSTÄRKEN	5
III. 5 UND MEHR WINDSTÄRKEN	5
B. KÖRPERHALTUNG	6
I. 1-2 WINDSTÄRKEN	6
II. 3-4 WINDSTÄRKEN	6
III. 5 UND MEHR WINDSTÄRKEN	6
C. WENDE	7
I. 1-2 WINDSTÄRKEN	7
II. 3-4 WINDSTÄRKEN	7
III. 5 UND MEHR WINDSTÄRKEN	7
D. HALSE	8
I. 1-2 WINDSTÄRKEN	8
II. 3-4 WINDSTÄRKEN	8
III. 5 UND MEHR WINDSTÄRKEN	8
4. ZUSAMMENFASSUNG & TIPPS	9
<hr/>	
5. BEISPIELFOTOS	10
<hr/>	

Ziel

... meiner Ausführung ist, dass es eine einheitliche Beschreibung für alle Segeltrainer gibt, die eine Übersicht zu Detailfragen im Bereich der Opti-Segeltechnik aufzeigt. Damit soll erreicht werden, dass alle Trainer den Kindern einheitlich (je nach Niveau) die gleichen Abläufe, Techniken und Körperhaltungen vermitteln.

1. Opti-Anfänger

Die „Frischlinge“ im Optimisten sollen und müssen Vertrauen in das Boot gewinnen und erforschen, was bei welcher Bewegung passiert. Viele Technik-Details sind hier noch irrelevant. Entscheidend ist, dass man grobe Fehlhaltungen und falsche Abläufe frühzeitig erkennt und abstellt.

a. Fahrtechnik

- Versuchen von Beginn an mit der Pinnenverlängerung zu segeln. Dabei die Pinnenverlängerung zu Beginn auf dem Schoss ablegen, um nicht zu viel zu steuern.
- Durch „Achten fahren“ gewinnen die Kinder schnell ein Gefühl für das Steuern, da sie mehrheitlich mit Halbwind segeln, aber immer wieder leichte Steuerbewegungen ausführen müssen.
- Die Schot soll die ganze Zeit festgehalten werden. Gerne kann die Schothand inkl. Schot auf dem Schwertkasten abgesetzt werden.
- Raumwindkurse: Schwert hoch und entsprechende Segelstellung
- Auf der Kreuz: Segel auf der äußeren Kante

b. Körperhaltung

- Am Schott auf dem Boden sitzen. Dabei berühren die Beine bzw. die Knie das Schott. Oberkörper leicht nach vorne eingedreht.
- Am Schott auf der Kante. Dabei zeigen die Knie leicht nach vorne. Der Oberkörper ist leicht nach vorne gedreht.
- **NoGo:** Auf der hinteren Kante neben dem Ruder sitzen

c. Wende

- Langsames Anluven, die Seite wechseln ohne Pinne oder Schot loszulassen, hinsetzen, Schot übergeben.
- Während der Wende dürfen die Segler nicht zu weit nach hinten rutschen.
- Immer nach vorne gucken.
- Luv – und Leekrängung ist in diesem Stadium unbeachtlich.
- **NoGo:** Pinne oder Schot loslassen sowie ganz schnelles Anluven.

d. Halse

- Kniend auf der Luvseite sitzen, Oberkörper zeigt nach Lee, Segel dicht nehmen auf ca. 70°, leicht abfallen bis man überhalsig segelt. Zu Beginn kann einfach langsam durchgehlacht werden. Besser ist es jedoch, einmal kräftig an der Schot zu ziehen, damit das Segel rüberschlägt (Nicht ins Schotenbündel fassen!). Danach kniend auf die andere Seite und Schot/Pinne übergeben.
- **NoGo:** Pinne oder Schot loslassen.

2. Opti-B

Vorbereitung auf Opti-A. Das Ziel muss es sein, dass die Kinder eine Vorstellung vom schnellen Segeln zu bekommen und an die Körperhaltungen sowie Fahrtechniken der fortgeschrittenen Opti-A herangeführt werden.

a. Fahrtechnik

- Segeln nach den Windbändseln und verstehen, was sie anzeigen.
- Konzentriertes Am-Wind-Segeln, Segel auf der **äußeren** Kante.
- Folgende Übungen immer und immer wieder durchführen:
 - Hasenstarts bzw. Pfadfinderstarts (ist das gleiche).
 - Einstellen des richtigen Mastfalls: auf Steuerbord kreuzen, Pinne loslassen, Boot muss leicht anluven.
- Auf Raumwind-Kursen: Schwertarbeit und auf der Kante sitzen. Auf dem Vorwind-Kurs das Segel bis zu 95° herauslassen und mit leichter Luvkränkung segeln.
- **NoGo:** hektische Ruderbewegungen.

b. Körperhaltung

- Vorne am Schott, Rücken gegen die Bordwand gepresst, Schot und Pinne vor dem Körper, Knie zusammen und zeigen auf / berühren das Schott.
(diese Körperhaltung nicht auf Raumwind-Kursen lehren)
- Auf der Kante, Schot-Hand wird nicht abgelegt, sondern vor dem Körper gehalten, Hand an der Pinne auf dem Schoss ablegen, Knie nach vorne gedreht, Oberkörper leicht eingedreht, so dass die Brust fast in Fahrtrichtung schaut.
- Bei viel Wind sollen die Segler, maximal eine Handbreite vom Schott wegsitzen, vernünftig ausreiten (Kniekehlen sind fast auf der Bordwand und Knie zusammen) und dabei den Oberkörper nach hinten lehnen (Boot gerade segeln).
- Tipp: funktioniert das nicht und das Boot will zu sehr anluven, dann muss der **Mast nach vorne gestellt werden.**
- **NoGo:** auf dem Schott sitzen, Beine weit auseinander.

c. Wende

- Ablauf: die Segler müssen wirklich am Wind segeln, anluven mit einem max. Ruderausschlag von 45°, Boot durch den Wind luven lassen und kurz sitzen bleiben bis das Boot ausreichend Luvkränkung hat, mit der Schot-Hand auf den **Schwertkasten** greifen und dabei die Schot festhalten, auf dem Schwertkasten abstützen und mit **angehockten Beinen rüber springen und vorn landen**, es folgt die Schotübergabe.
- **Wichtiger als das Springen ist in diesem Stadium, dass die Segler versuchen so weit wie möglich vorne sitzen zu bleiben. Wenn ihnen die Schot ins Gesicht „schlägt“ sind sie weit genug vorne.**
- Bei ganz wenig Wind können die Segler das Boot vorher **minimal** nach Lee kränken: dabei aufpassen, dass die Kränkung nur minimal ist und die Kinder nicht zu weit abfallen. Hier besteht die Gefahr, dass sie viel zu viele Meter nach Lee verlieren.
- **NoGo:** starker Ruderausschlag, zu weit hinten sitzen, starke Leekränkung, vor der Wende nicht richtig am Wind segeln, nach der Wende zu starkes Abfallen.

b. Halse

- Umso mehr Wind ist, umso schneller kann das Manöver gefahren werden.
- Die Halse wird gesegelt, wenn das Boot am schnellsten ist (wichtig bei mehr Wind)
- Ablauf: Auf der Kante sitzen, damit das Boot einfacher von alleine abfällt. Die Segler danach unbedingt zum Verklicker gucken lassen, abfallen bis auf einen überhalsigen Kurs.
- Segel mit 2 Zügen dicht ziehen. Danach kraftvoll an der Schot ziehen und durchhalsen. Sobald das Segel rüberkommt, muss sich geduckt werden und es wird sich auf die andere Seite gesetzt. Vorn bleiben! Es folgt die Schotübergabe.
- **NoGo:** Halsen, wenn man noch zu spitz am Wind segelt. Schot / Pinne loslassen, vorher nicht zum Verklicker gucken.

3. Opti-A

Im Bereich der Opti-A Segler gehen wir mehr ins Detail. Insbesondere müssen die Segler zu jeder Zeit mit Körperspannung segeln. Das ist zum einen schneller, zum anderen bereitet sie das auch perspektivisch auf die nachfolgende Bootklasse vor.

a. Fahrtechnik

I. 1-2 Windstärken

- Beim Kreuzen wird das Segel auf der äußersten Ecke gefahren. Das Boot sollte „weich“ eingestellt sein und die Segler dürfen nicht zu viel Höhe segeln. Indikator dafür ist ein leichtes Auswehen des Luvbändsels. Bei ganz wenig Druck kann mit minimaler Leekrängung gesegelt werden. Sonst wird das Boot gerade gesegelt.
- Auf dem Vorwind-Kurs starke Luvkrängung und das Segel mehr als 90° geöffnet. Mit spitzer werdenden Raumwind, muss die Luvkrängung reduziert werden.

II. 3-4 Windstärken

- Beim Kreuzen das Boot gerade segeln bis hin zu einer minimalen Luvkrängung. Segel auf der äußeren Kante. Wenn der Druck nachlässt, das Boot „laufen lassen“. Wenn der Druck zunimmt, etwas mehr auf Höhe steuern (Schlängel-Linie).
- Auf dem Vorwind-Kurs wird weiterhin mit Luvkrängung gesegelt, Segel 90°- 95° geöffnet.
- Auf dem Halbwind wird das Segel so weit wie möglich geöffnet, sodass es noch maximal gefüllt ist. Auf das Aussteuern der Böen achten.

III. 5 und Mehr Windstärken

- Beim Kreuzen versuchen, das Boot genau gerade zu fahren. Evtl. das Segel ein Stück öffnen. Weiterhin darauf achten, dass Schlängel-Linien gefahren werden d.h. in den Windpausen mehr Tiefe segeln und in den Windphasen etwas höher. (aber niemals, so lange das Boot gerade gefahren werden kann, die Vorliek einfallen lassen)
- Auf dem Vorwind-Kurs das Segel tendenziell etwas dichter fahren (Geigen verhindern).
- Auf dem Halbwind-Kurs die Boote unbedingt gerade segeln; Wind und Welle aussteuern

b. Körperhaltung

I. 1-2 Windstärken

- Die Segler sitzen nicht im Boot, sondern lehnen sich gegen die Bordwand, um automatisch Spannung im Körper zu haben. Die Knie sind nach vorne geneigt und berühren bzw. überragen das Schott oder den Schwertkasten. Die Hände sind vor dem Körper auf Brusthöhe zu halten. Je nach Wind wird der Oberkörper nun etwas mehr oder weniger über die Kante gepresst bzw. je nach Welle etwas mehr nach vorne oder hinten geneigt. Die Füße befinden sich am Knarrblock. In dieser Haltung sollte so lange gefahren werden, bis zu viel Druck vorhanden ist, um das Boot gerade segeln zu können.
- Auf dem Vorwind-Kurs wird auf der Kante gesessen, die Knie zeigen nach vorne und überragen das Schott bzw. berühren es. Auch möglich: äußeres Knie berührt das Schott, inneres Knie stützt den Körper auf dem Boden ab. Der Oberkörper ist nach vorne eingedreht. Dicht am Schott sitzen bleiben und nur mit dem Oberkörper arbeiten. Sollte der Wind sehr wenig sein, müssen sich die Segler mit dem Oberkörper über das Schott lehnen, um alles Gewicht nach vorne zu bringen.
- Hände werden vor dem Körper gehalten.
- Auf dem Halbwind wird mit der gleichen Körperhaltung wie auf dem Vorwind gesegelt.

II. 3-4 Windstärken

- Die Segler müssen auf der Kante sitzen.
- Die Knie sind zusammen und berühren das Schott. Dabei zeigen sie fast in Fahrtrichtung. Der Oberkörper ist in die Fahrtrichtung eingedreht. Die Hände werden vor dem Körper gehalten.
- Auf dem Vorwind und Halbwind wird in der gleichen Körperhaltung gesegelt. Je nach Welle können die Segler eine Handbreite zurückrutschen.

III. 5 und Mehr Windstärken

- Auf der Kreuz muss bis kurz vor die Kniekehlen ausgeritten werden.
- Die Segler sollten nun mindestens, evtl. mehr als eine Handbreite Abstand zum Schott haben.
- Den Oberkörper weiterhin leicht eindrehen. Knie zusammen und die Hände vor dem Körper halten und nicht ablegen.
- Sollte der Wind nachlassen, wird zuerst der Oberkörper abgeknickt. Sollte dann noch weniger Wind sein, wird mit dem Ausreiten aufgehört bzw. reingerutscht.
- Auf dem Halbwind wird mit der gleichen Körperhaltung gesegelt. Allerdings müssen die Segler deutlich weiter zurück rutschen und schräg nach hinten ausreiten.
- Auf dem Vorwind muss ebenfalls mehr als 2 Handbreit nach hinten gerutscht werden, so dass das Boot nicht buddelt. So lange wie möglich wird, wie bei Mittelwind, auf der Kante gesessen. Sollte es zu wackelig sein, kann zuerst das hintere Knie auf dem Boden abgesetzt werden. Sollte das nicht reichen, kann sich hineingekniet werden.

c. Wende

I. 1-2 Windstärken

- Bei wenig Wind können die Segler, wenn sie noch nicht schwer genug sind, die Wende mit einer leichten Kränkbewegung nach Lee beginnen. Generell sollte die Leekränkung vermieden werden, da sie dazu führt, dass die Segler zu weit abfallen und ihr Segel zu weit öffnen.
- Pinnenausschlag ca. 45°. **Die Segler müssen die Pinnenverlängerung durch die Hand „gleiten“ lassen und das Boot von alleine anluven lassen.**
Die Segler müssen sich dabei etwas ausprobieren. Es ist abzuwägen, ob bei ganz wenig Wind, mit etwas mehr Ruderausschlag in die Wende gegangen wird, um die Anluvbewegung zeitlich zu reduzieren oder ob genug Wind ist, so dass das Boot mit genügend Geschwindigkeit durch den Wind dreht.
- Das Segel sollte kurz vor der Wende oder während der Wende auf die innere Ecke gezogen werden, damit auf dem neuen Bug genug Druck im Segel ist.
- Wenn die Vorliek beginnt einzufallen, müssen die Kinder alles Gewicht nach Luv bringen, um das Boot maximal nach Luv zu kränken.
- Es muss vorne am Schott sitzen geblieben werden, damit das Heck nicht ins Wasser gedrückt wird. Dazu müssen die Knie nach vorne zeigen und auf Höhe des Schott bleiben.
- Wenn das Segel auf der neuen Seite ist, wird sich mit einer Hand auf dem Schwertkasten abgestützt und mit angehockten Beinen auf die andere Seite gesprungen. Dies muss viel trainiert werden, da es sehr viel Gefühl braucht, damit das Boot nach dem Rüberspringen nicht nach Luv kränkt.
- Das „Highend-Produkt“ der Wende ist, wenn der Segler während des Rüberspringens einen Pump-Zug abgibt, indem er explosiv in dem Moment an der Schot zieht, wenn sich das Segel auf der neuen Seite gefüllt hat. Dies passiert in dem Moment, wenn der Segler die Hand vom Schwertkasten wegnimmt und abspringt.
- Die Schotübergabe erfolgt auf der neuen Seite.

II. 3-4 Windstärken

- Grundsätzlich das gleiche Verfahren wie bei wenig Wind.
- Aber: Ruderausschlag max. 45°, die Segler sollten dabei die Pinne nur ganz leicht wegdrücken, das Boot wird vorher nie nach Lee gekränkt, die Segler müssen etwas früher auf die neue Seite springen, da automatisch mehr Druck im Segel ist.

III. 5 und Mehr Windstärken

- Die Wende wird nun deutlich schneller gesegelt. Wenn vernünftig auf dem Kreuzkurs gesegelt wird, sollen die Segler das Boot alleine anluven lassen bzw. nur leicht nachdrücken, es folgt der Seitenwechsel ohne das Boot aktiv in eine Richtung zu kränken.

d. Halse

I. 1-2 Windstärken

- Die Halse beginnt mit Luvkränkung. Die Segler müssen ihr Segel etwa bis auf 70° dicht nehmen
- Sie fallen auf einen überhalsigen Kurs ab durch extremes Kränken nach Luv und leichtes Nachsteuern. Erst wenn sie merken, dass das Segel rüber schlagen will, reißen sie kräftig an der Großschot, um das Segel schnell überschlagen zu lassen und um es auf dem neuen Kurs dichter zu haben, damit mehr Druck im Segel ist.
- Bei so wenig Wind ist eine relativ starke Kursänderung in Ordnung.
- Zum Schluss wird sich mit ganz viel Gefühl auf die neue Seite gesetzt.
- Sehr geübte Segler schaffen es auch bei diesem Manöver auf die neue Seite zu springen. Dabei sollten sich die Segler auf dem Schwerkasten abstützen.
- Auf der neuen Seite erfolgt die Schotübergabe.

II. 3-4 Windstärken

- Die Halse beginnt ebenfalls mit Luvkränkung.
- Das Segel kann, je nach Kurs, bis zu 90° geöffnet sein.
- Die Segler kränken das Boot extrem nach Luv, um abzufallen. Dabei können sie leicht nachsteuern.
- Wenn die Segler einen überhalsigen Kurs erreicht haben, reißen sie an der Schot und lassen das Segel rüber schlagen.
- Die Seite wird durch gefühlvolles Rüberspringen gewechselt. Dabei müssen sich die Segler auf dem Schwerkasten abstützen.
- Die Schotübergabe erfolgt auf der neuen Seite.

III. 5 und Mehr Windstärken

- Grundsätzlich ist es wichtig, dass die Segler die Halse dann fahren, wenn das Boot am schnellsten ist. Erst im Notfall wird die Halse auf den Knien gefahren.
- Die Halse wird ohne aktives Kränken durch leichtes Abfallen eingeleitet.
- Haben die Segler einen überhalsigen Kurs erreicht, wird in die Schot gegriffen, und das Segel kraftvoll rüber gezogen.
- Nach dem das Segel rüber geschlagen ist, wird sich auf die neue Seite gesetzt.
- Je nach dem, muss frühzeitig Gegenruder gegeben werden.

4. Zusammenfassung & Tipps

- Bei allen Abläufen: Aus langsam wird flüssig, aus flüssig wird schnell.
- Die Einteilung in Windstärken bei Opti-Anfängern und Opti-B halte ich nicht für sinnvoll, da die Segler erstmal einen „Grundablauf“ beherrschen müssen.
- Das Augenmerk eurerseits sollte mehr auf der Körperhaltung und Fahrtechnik liegen, da man dort „die meisten Meter“ verliert.
- Wichtig von Beginn an ist, dass die Segler lernen, **auf allen Kursen am Schott zu sitzen und ihr Körpergewicht insbesondere mit dem Oberkörper zu verschieben sowie Schot und Pinne vor dem Körper haben.**
- Die Methodik der Segeltechnik ist darauf ausgerichtet, dass die Segler im Opti-A-Bereich in der Lage sind, ihre Manöver zu 70% über Gewichtsverlagerung durchzuführen.
- Die Körperhaltung, auf welche wir hinarbeiten, hat die Vorteile, dass die Kinder unter Körperspannung segeln. Sie sind reaktionsfähiger, konzentrierter und flexibler im Oberkörper, um auf Windveränderungen, Welle und Gegner zu reagieren.

5. Beispielfotos

Kreuz:



Abbildung 1, Oberkörper über die Kante gepresst, Segel auf der äußeren Kante, Hände vor dem Körper



Abbildung 2, Ellenbogen oben (Körperspannung), Knie zeigen nach vorne und berühren das Schott



Abbildung 3, Knie sind zusammen, Boot gerade, Ellenbogen oben, Oberkörper leicht eingedreht und nach hinten gelehnt



Abbildung 4, Knie zusammen und über dem Schott, Hände vor dem Körper, Oberkörper nach hinten gegen die Bordwand gepresst und zeigt nach vorne, Gesäß angehoben

Raumwind:



Abbildung 5, Knie zusammen und über dem Schott, Oberkörper zeigt fast in Fahrtrichtung, Ellenbogen ist unter Spannung



Abbildung 6, Segel ca. 95° geöffnet, Oberkörper zeigt nach vorne, Knie sind zusammen und über dem Schott



Abbildung 7, Knie zusammen und über dem Schott, Oberkörper schaut in Fahrtrichtung und wird zum "Arbeiten" nach hinten gelehnt, Ellenbogen angehoben für die Körperspannung

Wende:



Abbildung 8, Genauer Am-Wind-Kurs, Ruderausschlag ca. 45°, beim Anluven Segel dicht ziehen, Knie bleiben nach vorne eingedreht



Abbildung 9, Segel bleibt dicht, Knie zeigen nach vorne, Vorne am Schott sitzen bleibe, Oberkörper zeigt so weit wie möglich nach vorne



Abbildung 10, Durch das dichtere Segel ist man wieder schneller auf dem Am-Wind-Kurs, um die Schot herum greifen, vorne sitzen bleiben.



Abbildung 11, Auf den Schwertkasten greifen, mit angehockten Beinen springen und so weit wie möglich vorne landen