

# Leitfaden „Jüngstenschulung im Optimist“ für Clubs und Segelschulen

Georg Schöfegger, UYC Wolfgangsee

## Vorwort:

Ich habe in den letzten Jahren viel mit „leicht fortgeschrittenen“ Gruppen bei Trainingslagern gearbeitet.

Dabei habe ich festgestellt, dass Kinder, die bereits eine Opti- Jüngstenwoche in einem Club mitgemacht haben (bzw. einen Optikurs in einer Segelschule), häufig die gleichen Fehler machen oder von grundlegenden Techniken wenig Ahnung haben. Immer wieder wurde mir gesagt: „Ich habe das in der Optiwoche so gelernt...“.

Ich habe mich daher entschlossen, einen Leitfaden für Anfängerschulungen zusammenzustellen, damit die häufigsten Fehler, die immer wieder passieren, von Anfang an vermieden werden, und später nicht mühsam wieder „herausrainiert“ werden müssen.

Die Anleitungen sind **ausdrücklich für Anfänger** gedacht. Richtige Regattamanöver sehen anders aus, mit dieser Broschüre soll aber die Basis gelegt werden, um sich leichter zu tun, später exakte Rollwenden, Starkwindhalsen usw. im Rahmen von Trainings erlernen zu können.

Mit der richtigen Technik funktioniert Segeln einfacher, und macht mehr Spaß! Außerdem ist es für das Image eines Clubs, bzw. einer Segelschule nicht förderlich, wenn Kinder, die dann auf höherem Niveau weitersegeln, gesagt bekommen, dass sie da etwas falsch gelernt haben.

Es handelt sich bei diesem Leitfaden um einen Input, das technisch richtige Segeln für Anfänger betreffend. Über der richtigen Technik soll aber auf jeden Fall das Grundprinzip stehen, dass der Einstieg zum Segeln den Kindern Spaß machen muss!

Kein Kind soll überfordert werden, **weniger ist oft mehr!** Ich empfehle eine maximale Dauer von 2h für Wassereinheiten. Theorieeinheiten sind ganz kurz zu halten, möglichst auch so zu gestalten, dass die Kinder etwas zu tun haben (Übungen an Land, diverse Theorietemen mit Magnet-Optis nachstellen usw.) All diese „pädagogischen“ Themen kommen im Leitfaden noch zu wenig (oder gar nicht) vor, da wird es sicher noch einmal eine Ergänzung geben.

Aber: Ganz egal, wie motiviert eine Gruppe ist, ob viel Wind ist oder wenig, ob Eltern überbegeistert sind, oder gar nicht, das „Handwerk“ technisch richtig mit funktionierendem Material zu erlernen ist immer besser, als falsche Handgriffe einzustudieren.

Sollte irgendein / Trainer / Segellehrer Inputs aus seiner Erfahrung geben können (für Beginner!!), bin ich dankbar für jeden Hinweis: [georg.schoefegger@salzburg.at](mailto:georg.schoefegger@salzburg.at)

## Inhaltsbereiche:

### **Geeignetes Material**

#### **Die ersten Schritte:**

- ☺ Boot vorbereiten
- ☺ Vorübungen am Trockenen
- ☺ Richtig slippen
- ☺ Segeln der verschiedenen Kurse, Manöver
- ☺ Richtig Abschleppen
- ☺ Verhalten bei zu viel Wind



### **Material:**

Gerade am Anfang ist wichtig, dass das Material gut funktioniert. Es ist kein Problem, mit älteren Optis anzufangen. Damit die Kinder aber Freude daran haben, und auch lernen mit dem Material pflegsam umzugehen, ist es wichtig, dass der Opti nicht „vergammelt“ ist!

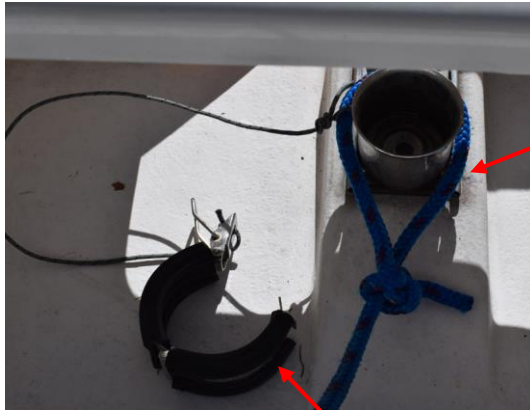
#### **Rumpf:**

Das Schwert soll leicht heraus und hineingehen, ein Schwertgummi wie am Foto sollte angebracht sein. Dieser ist unaufwendig herzustellen (Stück Gartenschlauch, etwas Gummi), er erleichtert das Handling beim Vorwindsegeln und sichert das Schwert auf der Kreuz.



Ein Pinnenausleger (mit Gummigelenk! Nicht Metallgelenk!) ist unbedingt notwendig, die Pinne selbst soll nicht nach oben klappbar sein! Ein Ratschblock für die Großschot erleichtert das Handling sehr.

Die Schleppleine muss schwimmen (Klassenregel, macht auch Sinn, damit man sie beim Schleppen nicht in die Schraube bekommen kann) und muss lange genug sein. (Klassenregel: 8m lang 5mm dick schwimmfähig). Die Schleppleine ist um den Mastfuß gebunden (Foto), und hat nur am Ende eine große Schlinge, keine sonstigen Knoten oder Karabiner. Mehr dazu beim Kapitel „Schleppen“.



Schleppleine in einer Schlinge um den Mastfuß, vor dem Auslaufen kontrollieren! Kann sonst beim Schleppen Schäden verursachen!



Notwendig sind natürlich noch: Mastsicherung, Schöpfkelle, Paddel und Ausreitgurte. (Schöpfkelle und Paddel mit einer Gummileine befestigt)

Noch ein Tipp: Auftriebskörper halten wesentlich länger, wenn man nach dem Segeln etwas Luft ausläßt, und sie immer erst direkt vor dem slippen ordentlich aufbläst.

#### Rigg:

Gerade bei Anfängern oder bei „Leichtgewichtern“ ist es wichtig, dass das Rigg passt. Wichtig sind in dem Fall ein weicher Mast und eine weiche Spriet. (Bezeichnung „Flex“ bzw. ein silbernes Rigg, die sind auch günstiger als schwarze oder „Black Gold“ usw.)

Sind die Spieren zu hart, hat der „kleine“ Segler immer zu viel Druck im Rigg, dies erschwert ihm das Segeln.

Wenn man ein gebrauchtes Boot gekauft hat, und ein steifes Rigg dabei ist (von einem „Profi“ bzw. schwereren Segler), so empfehle ich sich jemanden im Club oder „Optibekanntenkreis“ zu suchen, der gerne ein härteres Rigg hätte, und dieses für eine Weile zu tauschen.

Beim Segel ist es ebenfalls wichtig, dass es am Anfang nicht zu bauchig geschnitten ist, um weniger Druck im Rigg zu haben.

Der Spriet sollte leicht zu bedienen sein, der Niederholer gut halten (Klemme).

Der Slipwagen muss ebenfalls gut funktionieren, die Räder gut aufgeblasen und geschmiert, damit die Kleinen von Anfang an vieles selber machen können. (Bei „Sail Support Service“ gibt es Slipwagenräder aus Vollgummi, die schwimmen nicht (leichter zum slippen), und bekommen keinen „Platten“)

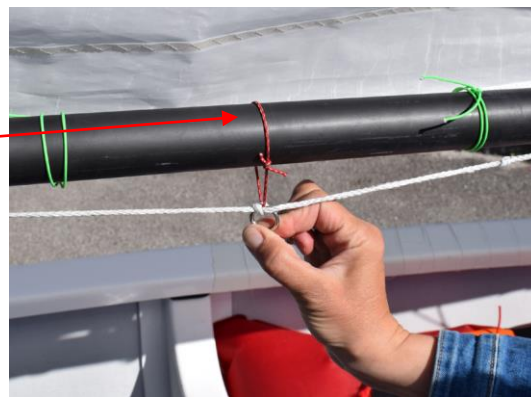
Wichtig ist noch: An der „Affenschaukel“ keine Karabiner verwenden (sind aus Sicherheitsgründen verboten), sondern nur Schäkkel, die sich unter Zug leicht öffnen lassen.



Gute Idee, die Kinder bringen das Segel besser auf, allerdings muss man aufpassen, dass man nicht hängenbleibt, und versehentlich auslöst!

Die Affenschaukel darf nicht mehr als 10cm Abstand vom Baum haben, damit kein Kopf dazwischen geraten kann.

Zusätzliches Bündsel zur Sicherheit, Zug ist aber auf der Affenschaukel!



Schwimmwesten ohne Kragen (Regattawesten) eignen sich besser, damit bleibt man bei den Manövern nicht so leicht hängen. Wichtig ist, dass die Weste im Nackenbereich nicht trotzdem (ohne Kragen) hoch geschnitten ist. (Schwimmwesten mit Kragen sind laut Optiklassenregeln beim Regattasegeln sogar verboten, es sind damit schon Kinder unter dem gekenterten Opti hängengeblieben!) Unbeaufsichtigt segeln Anfänger sowieso nicht, die ohnmachtsichere Weste ist daher nicht notwendig.



Kleidung: Wie auf jeder Jolle zumindest Neopren Shorty. Bei kälterer Witterung langer Anzug bzw. Trockenanzug. Normale „Segelkleidung“ (Ölzeug) eignet sich nicht!

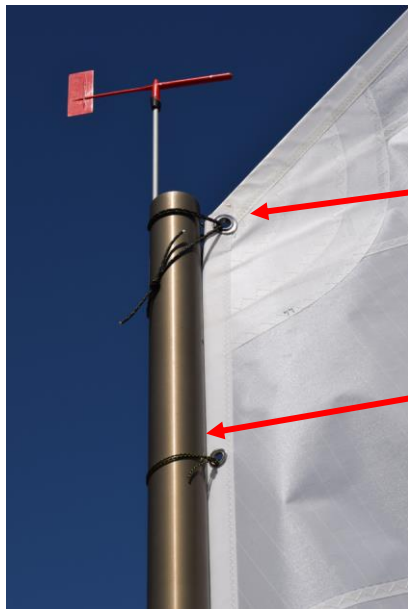
Nie barfuß segeln! (Verletzungen...), Neoprenschuhe sind natürlich von Vorteil, nasse Turnschuhe eher unangenehm, gehen aber zur Not auch.

## Die ersten Schritte:

### Boot vorbereiten:

Gänzlich falsch ist die Meinung, bei den Anfängern spielt es keine Rolle, wie das Rigg aufgebaut ist. Gerade bei Anfängern (vor allem bei „Leichtgewichten“) ist es wichtig, dass das Rigg nicht zu viel Druck aufbaut.

Am flachsten ist das Segel, wenn vorne am Mast alle Bündsel ganz eng sitzen. (maximal 1mm vom Mast weg). Sind die Bündsel oben und unten etwas weiter gebunden, so wird das Segel bauchiger (mehr Druck).



Vor allem oben und unten am Beginn auch eng binden, um ein flaches Profil zu erhalten

Maximal 1 mm Spalt!

Am besten ganz eng binden (Kreuzknoten), dann mit einem Schraubenzieher unter den Knoten fahren, und festziehen, bis der Abstand passt (Achtung! Mast nicht zerkratzen!). Oder einfach mit 2 Zangen ordentlich festziehen.

Es gibt Bündsel die rutschen, da gehen die Kreuzknoten immer wieder auf. Am besten austauschen!

Unten am Baum sind das erste und das letzte Bündsel wichtig, die sollen auch eng sein, die dazwischen sind nicht so wichtig. Da sollte ca. 1 Fingerbreit Platz zwischen Segel und Baum sein.





Der Niederholer wird ziemlich dicht gefahren. Am Land die Schot einhängen (Boot in den Wind stellen!), Niederholer dichtholen und Schot wieder aufmachen. Der Niederholer darf nicht rutschen, sollte vor dem Auslaufen vom Trainer/der Trainerin kontrolliert werden. Mit offenem Niederholer ist der Opti extrem schwer zu segeln! Der Spriet wird je nach Wind durchgesetzt, macht man ihn etwas auf, so twistet das Segel oben, und der Druck ist aus dem Segel. (Kleinere Kinder, stärkerer Wind). Die dabei entstehende Falte stört nicht.

### **Länge der Großschot:**

Eine Laserschot oder ähnliches sind nicht geeignet! Das Segel soll auf Vorwindstellung maximal 90° hinausgehen, dort gehört ein Sicherungsknoten (8er), dann muss die Schot noch so lang sein, dass sie der Segler, wenn er ausreitet, noch halten kann. Länger nicht!

Der „Anschlagknoten“ sollte vor dem Auslaufen vom Trainer kontrolliert werden (vor allem bei mehr Wind!)

Für Anfänger kann man das Schotensystem mit einem zusätzlichen Block 1x mehr übersetzen – dann ist natürlich eine längere Schot notwendig.

### **Noch so ein Thema: Das Mastfall:**

Auch die Einstellung des Mastfalles macht im Opti viel aus (Druck...). Gerade bei Anfängern soll es daher ziemlich stimmen. Gemessen wird (am einfachsten mit einem vorne leicht verbogenen Maßband) von der Mastspitze zur hinteren Kante. Der Niederholer ist dabei offen, das Boot steht im Wind, der Mast lehnt in der Mastbank hinten (Kein Druck am Rigg!).



Der Wert sollte ca. zwischen 275 und 285 liegen, bei Anfängern eher bei 275cm, über 280 nur bei schwereren Kindern, bzw. wenn sie schon segeln können. Das Mastfall gehört regelmäßig kontrolliert, vor allem beim Transport verstellt es sich immer wieder.

## Erste „Schritte“ an Land:

Am besten einen Opti vorerst ohne Rigg in die Wiese stellen, und ein „abgeschnittenes“ Ruder einhängen. So können Sitzposition und Bewegungsablauf bei der Wende im trockenen geübt werden. Ein Erwachsener kann, wenn kein Rigg drinnen steht, auch leicht Sachen vorzeigen. Ein „Helfer“ hält die Schot gespannt, während ein Kind übt!



## **Sitzposition:**

Auf der Kante, eher vorne beim „Brett“. Füße in Fahrrichtung gedreht (erleichtert den Bewegungsablauf bei der Wende). **UNBEDINGT: Pinnenausleger IMMER VOR dem Körper.** (später notwendig zum Schotbedienen, schwierig umzulernen)



Die Schot wird mit dem Daumen oben und dem kleinen Finger Richtung Block gehalten. So kann man sie bei stärkerem Wind am Oberschenkel „abklemmen“, außerdem hat man so mehr Kraft.



Loses Ende

Richtung Ratschblock

Die genaue Sitzposition hängt vom Wind ab, am Beginn reicht es einfach darauf zu achten, dass nicht zu weit hinten gesessen wird.

Schwerere Kinder können bei Leichtwind auch im Boot sitzen, es soll keine Luvlage entstehen. Sobald es geht aber auf die Kante!



Das „**Geradeausfahren**“ auf beiden Seiten üben!

Falls leichter Wind weht, kann man dies auch mit dem Rigg üben.

Dichtholen und fieren sollte auch jetzt geübt werden. „Die Hand zieht zur zweiten Hand“. Die Fachbegriffe sind vorerst nicht so wichtig, Hauptsache die Handgriffe sitzen!





Auch das „**Wegfahren**“, wenn der Opti im Wind steht, kann man in der Wiese gut vorzeigen. Wichtig, wenn das Boot mit dem Ruder gedreht wird, muss die Schot locker gelassen werden, sonst geht es nicht!

Vor dem ersten Ausflug auf das Wasser ist es auch notwendig die **Wende** zu üben. Zuerst am besten auch ohne Rigg.

**Wende:** Pinne wegdrücken! Nicht zu viel einschlagen, dann hat man mehr Zeit. Hinübersteigen, der hintere Fuß beginnt. **Mit Blick nach vorne umdrehen!** (schauen die Füße vorher in Fahrtrichtung, so geht die Drehung fast automatisch in die richtige Richtung). Dieses richtig Umdrehen (Blick nach vorne) ist ganz wesentlich!



Beim „durchtauchen“ unter dem Segel kann sich das Kind mit der vorderen Hand (Schot nicht loslassen!) am Schwertkasten festhalten, auch dadurch dreht man sich automatisch in die richtige Richtung.



Fertigdrehen, hinter dem Körper Hände wechseln, auf die Kante setzen.

**Häufigste Fehler:** Ins Boot knien, Schot loslassen, falsch umdrehen.

Nach dem Hinsetzen als erstes den Blick nach vorne richten, richtig steuern! Zum Dichtholen muss man nicht ins Boot schauen, wenn man die Schot vorher nicht losgelassen hat!

Ziel nach einer Woche segeln sollte es sein, dass die Kinder sich auch ohne die Hand zu wechseln auf die neue Luvkante setzen, erst die Richtung kontrollieren, dann in Ruhe wechseln. Es ist auch eine lustige Übung ein Stück so zu segeln.



Wenden „in der Wiese“ in beide Richtungen üben! Anschließend auch mit Rigg!

Wichtig: **Halse** erst am zweiten oder dritten Tag!! Vorerst nur zeigen, dass beim Lenken in die andere Richtung der Baum kommt, Kopf einziehen! Halsen sollten die Kinder ganz am Beginn nicht machen! Respekt vor der Halse ist nicht schlecht!

**Nach den ersten Einheiten am Wasser** geht es wieder auf die Wiese, die Halse wird geübt. Ich lasse die Kinder am Beginn des Abfallens (die Anfänger!) zum Auslegergelenk greifen, so ist der Ausleger nicht im Weg.



Dann ist es wieder wichtig, sich nicht ins Boot zu setzen oder zu knien, sondern „bewegungsbereit“ zu bleiben. Der hintere Fuß steigt wieder zuerst, (hier am Foto unten dem Ausreitgurt, nicht optimal, Stolpergefahr! Drübersteigen!)

Wesentlich ist der Griff in die Schot, und das Segel aktiv kontrolliert herüberziehen. Beim Griff in die Schot das lose Ende nicht loslassen!



Beim Überholen des Segels etwas gegensteuern, dies lässt sich dann am Wasser (bei leichtem Wind!) gut üben.

Für stärkeren Wind sollte am Anfang unbedingt die Möglichkeit der Q-Wende besprochen werden!

Vor dem ersten Ausflug auf das Wasser sollte auch noch erklärt werden: Wenn irgendetwas schief läuft, sich der Opti dreht (Ringelspiel),... Pinne wegdrücken, Segel loslassen, wenn das Segel flattert, Pinne gerade und durchschnaufen!

### **Slippen:**

Vor dem Slippen: Mastsicherung arretieren, diese sollte unten an der Schlinge der Schleppleine mit einem Bändsel befestigt sein, nicht zu kurz, falls man das Boot an Land noch rangiert. (sonst wickelt sie sich um den Mast und geht nicht mehr auf). Die Verantwortung, ob die Mastsicherung angelegt ist, sollte von Beginn an beim „Kapitän“ liegen, überprüft muss es aber durchaus werden. (ganz oben anlegen, 2mm unter den Bank, damit sich der Mast noch drehen lässt)

Jetzt ist es wichtig, VOR dem Slippen die Schot gegebenenfalls auszdrehen und aufgeklart ins Boot zu legen.



Das Schwert liegt jetzt unten, das Ruder drauf, und jetzt kann geslippt werden.

Ganz am Anfang ist es sicher notwendig, dass das Boot jemand hält, wenn Ruder und Schwert eingesteckt werden und das Segel eingehängt wird, im Laufe einer Woche sollen die Kinder aber lernen das Boot umzudrehen, abzustoßen und dann treibend fertig zu machen. Dabei soll darauf hingewiesen werden, dass man auch steuern kann, ohne das Ruder einzuhängen (nur richtig ins Wasser halten), und dass man sich auch mit einer Hand an der Affenschaukel (statt Schoteinhängen) freisegeln kann.

### **Abschleppen:**

Unbedingt gleich einmal bei Flaute üben! (muss im Notfall klar sein!)

„**Österreichisches**“ **System:** (Einheitlich ist wichtig, es kann im Notfall sein, dass ein anderer Trainer abschleppt!)

**Keine Knoten** in der Schlepplleine, nur am Ende eine Schlaufe (10-15cm) Doppelter 8er, Palstek kann ohne Belastung aufgehen.

Motorboot kommt zum Abzuschleppenden hin, Segler übergibt die aufgeklarte Leine (Achtung! Mast nicht einwickeln!) oder der Trainer nimmt sie selbst (Notfall). Die Leine des „neuen“ Bootes wird bei der Schlaufe des letzten durchgefädelt, das letzte wird losgelassen.

Vorteil: Man kann die Kinder beruhigen, Kind kann auch passiv sein

Praktisch: großer Schnappschäkel oder Karabiner (Schnapp) am Motorboot.