



# Trainingshandbuch Jugendsegeln Steckborn



Jugendsegeln Steckborn

Mischa von Rütli  
Trainingskoordinator

+41 77 467 77 78

[trainingskoordinator@jugendsegeln.ch](mailto:trainingskoordinator@jugendsegeln.ch)

Sebastian Schweizer  
J+S Coach

+41 79 945 88 99

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Vorwort .....</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Die Idee.....</b>	<b>3</b>
<b>3</b>	<b>Stufendefinition .....</b>	<b>4</b>
3.1	Legende.....	4
3.2	Stufe 1: Segeln unter Anleitung.....	5
3.2.2	Theorie 1 .....	6
3.3	Stufe 2: Selbständiges Segeln unter Aufsicht eines Leiters.....	7
3.3.1	Technik 2.....	7
3.3.2	Theorie 2 .....	8
3.4	Stufe 3: Selbständiges Segeln im bekannten Gewässer .....	9
3.4.1	Technik 3.....	9
	Technik 3 (Fortsetzung) .....	11
3.4.2	Theorie 3 .....	11
3.5	Stufe 4: Fortgeschrittenes Segeln .....	12
3.5.1	Technik 4.....	12
	Technik 4 (Fortsetzung) .....	13
3.5.2	Theorie 4 .....	14
3.6	Stufe 5: Perfektioniertes Segeln .....	15
3.6.1	Technik 5.....	15
3.6.2	Theorie 5 .....	16
<b>4</b>	<b>Beispielübungen für die Stufeneinteilung .....</b>	<b>17</b>
<b>5</b>	<b>Merkblätter.....</b>	<b>18</b>

## 1 Vorwort

Seit mehr als 13 Jahren verfolgt das Jugendsegeln Steckborn das Ziel, bei Kindern und Jugendlichen die Begeisterung und Freude für den Segelsport zu entfachen und zu erhalten. Dabei wollen wir die Segelkenntnisse in einer Basisausbildung entwickeln und den Breitensport fördern.

Seit Beginn haben sich Bootsklassen geändert, die Flotte ist auf 26 Schiffe angewachsen und rund einhundert Kinder und Jugendliche werden jährlich von jugendlichen Leitern ausgebildet. Auch in Zukunft soll der Verein und die Idee weiterbestehen und immer mehr Jungen der Zugang zum Segelsport eröffnet werden.

Dabei ist es für uns zentral, die Qualität des Trainings sicherzustellen und zu steigern. Das vorliegende Trainingshandbuch und die Einführung eines Stufenkonzeptes sollen dies ab heute und für die Zukunft erreichen.

## 2 Die Idee

Sinn und Zweck des Stufenkonzeptes ist, den Seglern, zusätzlich zur Freude am Segeln, ein greifbares Ziel vor Augen zu führen. Gleichzeitig wird deutlich gemacht, welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, um in eine höhere Bootsklasse zu wechseln. Dazu wurden in Anlehnung an Swiss Sailing fünf verschiedene Stufen definiert, die auf jede Bootsklasse des Jugendsegeln angewendet werden können. Da die von Swiss Sailing definierten Stufen an Regattaseglern ausgerichtet sind und nicht eins zu eins auf das unsrige Training anzuwenden sind, wurde eine eigenständige Abstufung vorgenommen.

Zusätzlich zu obigen Zielen dient die Einteilung in Segelstufen den Leitern dazu, das Training strukturierter zu planen und durchzuführen zu können. Das entwickelte Trainingshandbuch erfasst die definierten Stufen, die jeweils zugehörigen Anforderungen sowie eine Vorlage für einen Test, mit dem die Einteilung erfolgt. In Zukunft werden zusätzlich eine Übungs- und Theoriesammlung enthalten sein, mit der die Qualität des Trainings noch erhöht wird.

### 3 Stufendefinition

Damit von einer kleineren in eine grössere Bootsklasse gewechselt werden kann, müssen folgende Bedingungen in der kleineren Bootsklasse erreicht werden.

Von Opti zu Laser: Opti-Niveau 3 oder ca. 45 kg Körpergewicht

Von Laser zu 29er: Laser-Niveau 3

#### 3.1 Legende

M	Manöver	S	Sicherheit
K	Kurs	K	Kurs
G	Gleichgewicht	A	Ausrüstung
		Kn	Knoten
St	Steuermann	W	Wetter
Vo	Vorschoter	F	Flaggen

## 3.2 Stufe 1: Segeln unter Anleitung

### 3.2.1 Technik 1

	Thema	Schwerpunkt	Beschreibung	Tipps
M	Schiff Aufriggen	Grundlagen	- Unter Anleitung Schiff richtig aufriggen	Stöpsel, Mastsicherung, Boot in den Wind stellen
M	Einwassern	Grundlagen	- In der Gruppe mit Leiter die Boote einwassern - In Briefing besprechen	In Theorie anschauen (Boot in Wind drehen etc.)
M	Geschwindigkeit regulieren	Grundlagen	- Segel fieren/dicht nehmen	
K	Kurs beibehalten	Grundlagen	- Eine Landmarke ansteuern	
M	Wende	Grundlagen	- eine Wende durchführen können	Nach vorne schauen, Handwechsel von Anfang an Richtig (nicht Prioritär)
M	Halse	Grundlagen	- eine Halse durchführen können	„Zwick“, Gross dicht nehmen
M	Kentern	Grundlagen	- Boot kentern, wieder aufrichten und klaren <b>- Sich nicht an der Ruderanlage halten!</b>	Boote nicht in der Kursschifflinie kentern! Genügend Abstand zwischen den Booten
K	Kurssegeln	Von A nach B	- Selbständig von A nach B kommen	Wissen woher der Wind kommt
	Orientierung	Grundlagen	- Jederzeit wissen, wo die Hafeneinfahrt ist	
M	Abschleppen	Grundlagen	- Abschleppen lassen (kein Palstek nötig)	Schwert raufziehen und dem Motorboot nachsteuern

## 3.2.2 Theorie 1

Thema		Schwerpunkt	Beschreibung	Tipps
A	Bootsteile	Grundlage	Teile: Grosseegel, Grossschot, Mast, Baum, Ruder und Schwert	Am Boot zeigen
S A	Schwimmwesten	Grundlagen	Warum müssen wir eine Schwimmweste tragen?	
Kn	Knoten	Grundlagen	- Achter	
F	JSS Flaggen	Grundlagen	Flagge L -> Sammeln	
W	Windrichtung	Bestimmen	Möglichkeiten aufzeigen:	z.B. Wellen, Flaggen, Rauch, Bäume, nasser Finger, Segel, in den Wind stellen

### 3.3 Stufe 2: Selbständiges Segeln unter Aufsicht eines Leiters

#### 3.3.1 Technik 2

	Thema	Schwerpunkt	Beschreibung	Tipps
M	Schiff richtig Aufriggen (unter Aufsicht)	Grundlagen	- Ablauf kennen	Stöpsel, Mastsicherung, Boot in den Wind drehen
M	Einwassern	Grundlagen	- Zu zweit die Boote einwassern - In Briefing besprechen	In Theorie anschauen (Boot in Wind drehen etc.)
M	Bremsen	Grundlagen	- Segel fieren/dicht nehmen - Möglichst schnell abbremsen	Fuss ins Wasser, Wing ins Wasser
M	Beschleunigen	Grundlagen	- Segel fieren/dicht nehmen - Möglichst schnell beschleunigen	Korrekte Segelstellung
K	Anluven/Abfallen	Grundlagen	- Auf Pfiff anluven, abfallen	
M	Wende	Grundlagen	- eine Wende durchführen können	Nach vorne schauen, Handwechsel von Anfang an Richtig (nicht Prioritär)
M	Halse	Grundlagen	- eine Halse durchführen können	„Zwick“, Gross dicht nehmen, Kopf runter
K	„Am Wind“ segeln	Richtigen Kurs segeln	- einen Am Wind Kurs segeln	
K	„Halbwind“ segeln	Kurs segeln	- einen Halbwind Kurs segeln	bei viel Druck Gross fieren

**Technik 2 (Fortsetzung)**

K	„Vorwind“ segeln	Richtigen Kurs segeln	- einen Vorwind Kurs segeln	Noch nicht auf Luvkrängung achten
K	„Raumwind“ segeln	Richtigen Kurs segeln	- einen Raumwind Kurs segeln	Schwert wenig raufziehen
M	Aufschiesser	Grundlagen	- während eines Kurssegelns einen Aufschiesser machen	noch nicht punktgenau

**3.3.2 Theorie 2**

	Thema	Schwerpunkt	Beschreibung	Tipps
A	Bootsteile	Grundlage	Teile: Grosseegel, Grossschot, Mast, Baum, Ruder, Schwert, Cunningham, Baumniederdrücker und Unterliekstrecker	Am Boot zeigen
K	Windrose	Windrichtungen	- Alle Kurse	Blatt zum ausfüllen
K	Lee und Luv	Windrichtung	Beschreiben können	
S	Warnleuchten	Grundlage	Sturmwarnleuchte: - Position - Bedeutung kennen	Auf Sicherheitsdispositiv Zeigen und auf dem Wasser
Kn	Knoten	Grundlagen	- Achter - Palstek	
F	JSS Flaggen	Grundlagen	- Flagge L -> Sammeln - AP über A -> Zurück in den Hafen	
W	Windrichtung	Bestimmen	Möglichkeiten nennen:	Wellen, Flaggen, Rauch, Bäume, nasser Finger, Segel, in den Wind stellen



### 3.4 Stufe 3: Selbständiges Segeln im bekannten Gewässer

#### 3.4.1 Technik 3

	Thema	Schwerpunkt	Beschreibung	Tipps
M	Selbständiges Einwassern		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alleine das Boot einwassern und raussegeln</li> <li>- In Briefing besprechen</li> </ul>	Slipwagen nimmt eine andere Person. In Theorie anschauen.
G	Beschleunigen	Krängung / Segelstellung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Möglichst schnell beschleunigen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Korrekte Sitzposition (Längs- / Quertrimm)</li> <li>- Segel fieren/dicht</li> <li>- Pumpen</li> </ul>
M	Bremsen	Krängung / Segelstellung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Möglichst schnell bremsen</li> </ul>	Segel rausdrücken, Wing ins Wasser, Gewicht nach hinten verlagern
M G	Rollwende	Rollen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- eine gute Rollwende segeln</li> </ul>	Boot bis fast zum kentern ablegen.
M	Halse	Zwick	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Auf Pfiff halsen</li> <li>- Dem Motorboot nachsegeln</li> </ul>	„Zwick“, Gross dicht nehmen
M G	Kentern	Mit und gegen den Wind aufstellen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Boot kentern und wieder aufstellen ohne ins Wasser zu fallen</li> <li>- 29er: ein Mann auf dem Schwert, der Andere an der Pinne</li> </ul>	<p>Boote nicht in der Kursschifflinie kentern!</p> <p>Genügend Abstand zwischen den Booten</p>

G K	„Am Wind“ segeln	Keine Krängung	- Aufkreuzen - gute Höhe und Geschwindigkeit laufen	Mit Segel und Gewicht „spielen“
G K	„Halbwind“ segeln	Keine Krängung	- gute Geschwindigkeit	Schwert ein wenig rausziehen, Mit Segel und Gewicht „spielen“
G K	„Vorwind“ segeln	Luvkrängung (OptiLaser)	- gute Geschwindigkeit laufen	Luvkrängung bis zur Boots-kante, Schwert hochziehen, Mit Segel und Gewicht „spielen“
G K	„Raumwind“ segeln	Keine Krängung	- gute Tiefe und Geschwindigkeit laufen - 29er: unter Gennaker	
M	Aufschiesser	Auf Boje	- Aufschiessen auf Boje, stehen bleiben	
M	Vortritt „Lee vor Luv“	Grundlagen	- Vortrittsregel anwenden	
M	Vortritt „Wind von Steuerbord vor Wind von Backbord“	Grundlagen	- Vortrittsregel anwenden	
M	Bojenrunden	Grundlagen	- optimal die Boje runden	
M K G	Abschleppen	Grundlagen	- mit einer Leine am Motorboot befestigen - Kette bilden	Palstek am Mast befestigen, Schwert rausziehen, nachsteuern
M	Rückwärtssegeln	Bootshandling	- Rückwärts segeln	Baum rausdrücken (auf die richtige Seite)

K				
---	--	--	--	--

**Technik 3 (Fortsetzung)****3.4.2 Theorie 3**

	Thema	Schwerpunkt	Beschreibung	Tipps
A	Bootsteile	Fortgeschritten	Alle Bootsteile können	Am Boot zeigen
K S	Vortritt	Grundlagen	Lee vor Luv Wind von Steuerbord vor wind von Backbord	
S	Vortritt	Ordnung auf See	Rangordnung: Kursschiffe, Berufsschiffahrt, Segelboote, Ruder Boot, Motorboote	
S	Warnleuchten	Windstärke	Ab wann ist die Starkwindwarnung (40 mal pro min) und ab wann die Sturmwarnung (90 mal pro min)	6-7 Bft Starkwind Ab 8 Bft Sturm
S	Signale	Notruf	Notruf absetzen auf dem Wasser.	Flagge und Arm Signale, Rauch, Pfeife
A S	Neopren	Grundlagen	Wann brauchen wir ein Neopren und warum	
Kn	Knoten	Grundlagen	Kreuzknoten Schot-Stek / doppelter Schot-Stek	
F	JSS Flaggen	Alle	Alle JSS Flaggen kennen	
W	Windstärke	Beaufortskala	Grundkenntnisse	Größenordnungen, Bsp. 1 wenig wind, 3 Schaumkronen, 6 Starkwindwarnung

### 3.5 Stufe 4: Fortgeschrittenes Segeln

#### 3.5.1 Technik 4

	Thema	Schwerpunkt	Beschreibung	Tipps
M	Selbständiges Aufriggen	Alleine	- Boot richtig aufriggen (Mit allen Finessen / Trimm)	Riggspannung, Segellattenspannung
G	Krängung	V: Quer-/ Längstrimm		- Gewicht verschieben - Segel fieren/dicht
M G	Wende / Rollwende / Kampfwende	Schotübergabe Kommandos	- eine Rollwende mit aktivem Geschwindigkeitsgewinn segeln	
M	Halse mit Gennaker	Schot / Trapez – Management	- eine Halse unter Gennaker durchführen	Die Halse „langsam“ segeln.
M G	Abfallen und Gennaker setzen			Luvkrängung, Steuermann bleibt auf Kante

**Technik 4 (Fortsetzung)**

G K	„Am Wind“ segeln	V: Keine Krängung S: „Stäggele“	- optimalen Kurs und optimale Geschwindigkeit finden	V: Mit Segel und Gewicht „spielen“. S: Mit dem scheinbaren Wind „spielen“. Grossegel mit Unterliek, Cunningham und Baumniederdrücker trimmen
G K	„Halbwind“ segeln	Keine Krängung	- Halbwind mit Gennaker segeln	Cunningham anziehen
G K	„Raumwind“ segeln	Gennaker	- Raumwind mit Gennaker segeln	Cunningham lösen, Baumniederdrücker lösen
M	Aufschiesser	Auf Boje	- Aufschiesen auf Boje, mindestens 1 Minute stehen bleiben	Segelsteuerung
M	Vortritt	Perfektion	- Vortrittsregeln bewusst anwenden und sich dadurch einen Vorteil verschaffen	
M	Ohne Ruder segeln	Bootshandling	- Boot ohne Ruder unter Kontrolle haben	

## 3.5.2 Theorie 4

	Thema	Schwerpunkt	Beschreibung	Tipps
A	Ausrüstungszustand	Kontrolle der Ausrüstung	Kontrollieren: Fall, Beschläge, Schotzustand, Riggspannung Materialzustand beurteilen und allenfalls melden	
K	Vortritt	Regatta Grundlagen	Bahnmarkenraum	
K	Physik	Vortrieb	Warum können wir segeln?	
S	Nothilfe	Hitze/ Kälte	Was sind die Gegenmassnahmen bei einem Hitzestau oder Kälteschock?	Siehe J&S-Unterlagen
S	Zu viel Wind	Verfahren	Möglichkeiten wenn man nicht mehr in den Hafen kommt.	Boot umdrehen und warten. Bucht anlaufen. Grosssegel herunternehmen
Kn	Knoten	Grundlagen	Mastwurf Rohringstek	
F	JSS Flaggen	Regatta Grundlagen	Flagge P, AP, Allgemeiner Rückruf	Nicht nur Name sondern auch Bedeutung bei der Regatta
W	Windstärke	Beaufortskala	Detailliert anwenden können	Km/h , Kn ca. in Bft wieder geben können
W	Thermik	Entstehung	Wieso entsteht Thermik. Anwendung des Wissens	Land wird schneller warm als Wasser...
S	Mann über Bord		Wie funktioniert ein Mann-über-Bord-Manöver	

## 3.6 Stufe 5: Perfektioniertes Segeln

### 3.6.1 Technik 5

	Thema	Schwerpunkt	Beschreibung	Tipps
M G	Wende / Kampfwende	Schot- Übergabe Kommandos	- Boot flach halten	
M G	(Kampf-) Halse mit Gennaker / Rollhalse	Schott/Trapez – Management	- Boot flach halten - Gennaker steht während Halse	
G K	„Am Wind“ segeln	V: Trimm S: „Stäggele“	- Boot flach halten - Nach Fädeli segeln	V: Mit Segel und Gewicht „spielen“. S: Mit dem scheinbaren Wind „spielen“.
G K	„Halbwind“ segeln	V: Trimm	- Boot flach halten	
G K	„Raumwind“ segeln	V: Trimm	- Boot flach halten, leicht im Luv	
M	Aufschliessen und wieder Beschleunigen	An Startlinie		Segelsteuerung, Anpumpen
M	Vortritt	Perfektion	- World Sailing Regeln 1 – 17 kennen und anwenden können	
M	Mann über Bord		- Ein Mann über Bord Manöver durchführen	

## 3.6.2 Theorie 5

	Thema	Schwerpunkt	Beschreibung	Tipps
K	Vortritt	Regatta	Taktik	Start, Up-Wind, Down-Wind
K	Manöver	Regatta	Wie fährt man eine Boje an	
K	Physik	Trimm	Physikalischer Hintergrund des Trimmings	
S	Nothilfe	Allgemein	Was tun bei Bewusstlosigkeit, Platzwunden	Siehe J+S Unterlagen
S	Gesundheit	Mentale und Physische Verfassung	Den Zustand eines Menschen und sich selbst einschätzen und dementsprechend reagieren können.	Boot umdrehen und warten. Bucht anlaufen
Kn	Knoten (Spleissen)	Grundlagen	Theoretisches Basic-Wissen im Spleissen (warum hält ein Spleiss)	
F	JSS Flaggen	Regatta Grundlagen	Flagge C, B, Y, F	Nicht nur Name sondern auch Bedeutung bei der Regatta
W	Wetterbericht	Interpretieren	Beurteilung Kaltfront, Warmfront, Nebel, Regen, Föhn. => Was heisst Westwind	
W	Wetter	Beurteilung auf dem Wasser	Wie kann man die Lage auf dem Wasser einschätzen?	

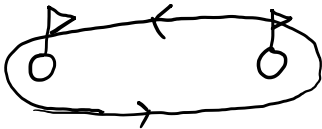


## 4 Beispielübungen für die Stufeneinteilung

Diese Übungen sind nur grobe Beispiele und müssen von den jeweiligen Leitern auf das Niveau der Teilnehmer (TN) angepasst werden!

### 4.1 Übung 1

Ziel: Manöver-> Wenden/Halsen



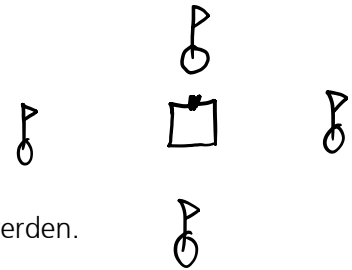
### 4.2 Übung 2

Ziel: Kurssegeln, Aufschiesser, Rückwärts, Vortritt, Orientierung

TN werden vom MoBo zu den verschiedenen Bojen geschickt.

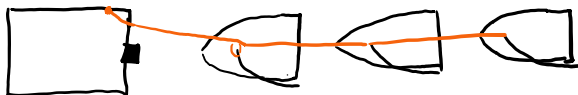
So kann das Bojen runden und die Kurse bewertet werden.

Ausserdem können noch Aufschiesser und Rückwärtssegeln eingebaut werden.



### 4.3 Übung 3

Ziel: Mama Canard -> Geschwindigkeit regulieren, anluven/abfallen, Abschleppen



### 4.4 Übung 4

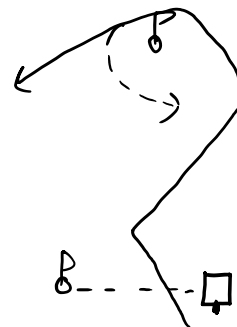
Was: Kentern

Ziel: Selbständigkeit, Sicherheit, Boot aufrichten

### 4.5 Übung 5

Was: Home Race

Ziel: Vortrittsregeln, Geschwindigkeit, Regatta, Optimierung



## 5 Merkblätter