



REGATTAVEREIN BRUNNEN JUNIORENTTEAM

Ablauf des Grundkurses (Opti)

Unterrichtsstufe 1: Grundkenntnisse (0 – 2 Bf.) Frühjahr bis Sommer

Erstes Training

1. Einheit (Dauer 1 Std.)

- Begrüssung, Namen
- Organisation (Kursinhalte, Zeiten, Material- und Schulraumbenutzung)
- Opti erklären (ohne Rigg)
- Sicherheitsregeln

2. Einheit (Dauer: 1 Std.)

Zwei Kinder in einem Opti, das Schiff in Nähe des Steges paddeln und dabei das Steuern erfahren lassen.

Übung: Paddeln auf einen Punkt zu (Steuern lernen / Richtung halten)
Paddeln vom Steg zu einer Boje und in eine leerstehende Box und zurück
(Kurven steuern)

Spiele: Wettpaddeln

Zweites Training

3. Einheit (Dauer: 1,5 Std.)

Nochmals Optiteile erklären und dazu ein aufgebautes Rigg erklären.

Übung: Kinder heften vorbereitete Zettel an die entsprechenden Teile des Optis
Aufbauen eines Riggs – anschliessend bauen die Kinder selbst auf und ab.
Winderkennung.

Steuern: Begriffe anluven und abfallen mit Erklärung der Sitzposition und der Pinnen-
und Schotführung.

Wende mit Seitenwechsel

Übung: Manöver auf dem Rollopti üben (anluven, abfallen, wenden)

Spiele: Kinder gehen in einer Schlange, die anluven, abfallen oder wenden muss.

4. Einheit (Dauer: 1,5 Std.)

Kinder segeln zwischen zwei Punkten auf Halbwindkurs hin und her (Bojen werden entsprechend vorher gelegt)

Drittes Training

5. Einheit: Theorieeinheit (Dauer: max 3/4 Std.)

Anluven / abfallen / Wende / Halse / Steuern Shotführung / Sitzposition Bb vor Stb
Begriffe: Luv/Lee, Bb/Stb

6. Einheit (Dauer: 1 Std.)

Segeln zwischen zwei Punkten mit Schwerpunkt auf sauberes Fahren, richtiger Sitzposition und Segelstellung
Knoten (8er / Kreuzknoten) – Tampen an Kinder verteilen zum Mitnehmen

Viertes Training

7. Einheit (Dauer: 2 Std.)

Fahrübungen wie in Einheit 6, Bojen aber weiter auseinander mit gleichem Lernschwerpunkt.

8. Einheit: Theorieeinheit (Dauer: 3/4 Std.)

Wiederholung der behandelten Themen im Theorieheft, Abfragen der gestellten Aufgaben.
Neue Themen: Vorfahrtsregeln, Sicherheit, Kurse zum Wind in Verbindung mit Segelstellungen.
Knoten: Palstek / Schotstek

Fünftes Training

9. Einheit (Dauer: 1 Std.)

Bojen neu legen, so dass ein Kurs auf Amwind gesegelt werden muss.
Übungsschwerpunkte: Kinder sollen auf Amwind segeln und dabei die Segel dicht nehmen (Vorübung zum Kreuzen)

10. Einheit (Dauer: 2 Std.)

Winderkennung
Aufschiessen
Selbstständig Ab- und Anlegen, zuerst am MoBo, dann am Steg

Sechstes Training

11. Einheit (Dauer: 2 Std.)

Gleiche Übung wie in Einheit 9.

Kreuzen (eine dritte Boje in den Wind legen)

Kurze Nachbereitung und Aufgabenstellung aus dem Theorieheft (Heft müsste bis hier durchgearbeitet sein).

12. Einheit: (Dauer 1 ½ Std.)

Halse erklären und fahren lassen, Bewegungsabläufe wie im Lehrheft.