

## **Kursinhalte der Segel-EinsteigerInnenausbildung - UniSport der Freien Universität Berlin**

### **1. Termin:**

- Begrüßung und Vorstellung Trainer\*in & Bootshausteam (Aufgaben und Funktion, WSZ- Ansprechpartner\*innen)
- Rundgang durch das Bootshaus, Umkleiden und Sanitär im WSZ-Obergeschoß
- Bootshausregeln, Hinweise zur Nutzung der FU-Neoprenanzüge und Schwimmwesten
- Bekanntmachung mit Kursabläufen und –zielen,
- Notwendigkeit eigener Ausstattung (Wechselbekleidung, wasserfeste Schuhe, Jacke und Hose, Brillenband, ggf. Sonnenbrille, - creme, - hut, ggf. Getränk in Plastikflasche)
- Begriffserklärung/Materialkunde am Boot/ Bootsaufbau, Segel setzen/bergen, Sitzpositionen, Schotenführung, erste Knoten, steuern des Bootes, Ruderwirkung erklären
- Hinweise zum Klarmachen der Boote und dem Slipen, Stellplätze Slipwagen auf dem Steg bzw. an Land
- Bootsgewöhnung auf Uni- und RS-Vision-Jollen
- Achten fahren im Halbwindkurs mit Wenden

### **2. Termin**

- Wiederholung Bootsaufbau
- Wiederholung Wende
- Kurse zum Wind und richtige Segeleinstellung  
Wahrer Wind, Fahrtwind und scheinbarer Wind,
- Luv/Lee, Anluven/Abfallen, Geschwindigkeitskontrolle des Bootes
- Wiederholung Achten segeln um zwei Bojen
- ggf. Dreieckskurs mit Wende
- Verbesserung der Bootskontrolle, Stabilität des Bootes; ggf. Kenterübung
- Vorfahrtsregeln

### **3. Termin**

- Wiederholung Vorfahrtsregeln
- Wiederholung Kurse zum Wind
- Q-Wende
- Dreieckskurs mit Q-Wende, Kreuzen
- Theorie und Praxis Kenterübung

### **4. Termin**

- Wiederholung Dreieckskurs mit Q-Wende, Kreuzen
- Aufschießern an der Boje
- An- und Ablegen am Prahm
- Reffen
- Knotenkunde

#### 5. Termin

- Manöver Halse, Demonstration und Praxis
- Dreieckskurs inkl. Halse
- Fahren nach Windbändseln
- Wiederholung An- und Ablegen am Prahm

#### 6. Termin

- Boje über Bord mit Q-Wende
- Wiederholung Halse und Shiften
- Gewichtstrimm und Segelstellung

#### 7. Termin

- Parkour mit Boje über Bord mit Halse und Shiften
- Beiliegen
- ggf. Ankermanöver demonstrieren und pro Bootsbesatzung testen lassen

#### 8. Termin

- Manövertraining, falls vorangegangene Ausbildungsinhalte noch nicht gefestigt sind
- ggf. Segelausflug oder Regatta

#### 9. Termin

Prüfungsparkour mit allen Manövern und Kommandos

- Ablegen am Floss
- Kreuzen zur Luvboje
- Boje über Bord
- Wende um Luveboje
- Shiften
- Aufschießer und Anlegen am Floss

#### 10. Termin

Prüfungsparkour, siehe 9. Termin

#### **Bitte beachten:**

Die Ausbildungsinhalte können aufgrund der Witterungsbedingungen pro Termin variieren. Es kann zu Änderungen der Kursinhalte kommen.