

Fachspezifische Inhalte

MHW Rudern - Segeln

Semester

Frühlingssemester

Dauer (Anzahl Semester)

Blockwoche

Kursart

Wahlpflichtkurs

Unterrichtssprache

Deutsch

Workload gesamt

30 Std.

Kontaktzeit

30 Std.

Selbststudium

-

Voraussetzungen

Wassergewohnt - gute Schwimmerinnen und Schwimmer
Bereitschaft für die Auseinandersetzung mit Wind, Wasser und Material

Im Kurs zu erwerbende Kompetenzen

Die Studierenden:

Rudern

- erleben die Faszination Rudern und Mannschaftsgeist
- können mit dem Material sorgfältig umgehen
- entwickeln ein Verantwortungsgefühl in Sicherheitsfragen

Segeln

- erleben die Faszination Segeln
- kennen die Vortritts- und Sicherheitsregeln
- können mit dem "Laser" (Jolle) bis zu einer Windstärke von 2 Bft. unter Anleitung segeln
- entwickeln ein Verantwortungsgefühl für die Sicherheitsanliegen

Zentrale Inhaltsbereiche / Themen des Kurses

Rudern

- Materialkunde
- Grundtechnik und Manöver
- Rudern im Surfskiff und im Mannschaftsboot
- Verhalten auf dem Wasser (Meteo, Sicherheit)
- Spiel- und Wettkampfformen

Segeln

- Einen Laser auf- und abriggen
- Bootshandling
- Aufschiesser um das Boot aufzustoppen
- Kurse segeln, wenden und halsen
- Grundtrimm und Segelstellungen, Windrose
- Einführung Kentern, segelspezifische Sicherheitsregeln

Präsenzregel

Aktive und engagierte Teilnahme

Präsenzregel gemäss unseren Teilnahmebedingungen MHW ([TNB](#))

Min./Max. Teilnehmerzahl

Min. 6 / Max. 12

Bewertung

Note (die Bewertungskriterien werden zu Kursbeginn bekannt gegeben.)

Obligatorische und empfohlene Literatur

Unterlagen/Skript der Dozierenden

Anmerkungen

- Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die noch keine Ruder- oder Segelerfahrung haben.
- Die Kurswoche ist eine kombinierte Blockwoche Rudern / Segeln, d.h. es werden von allen Studierenden beide Sportarten abwechselnd betrieben.
- Die nachträgliche Abmeldung oder die trotz Einschreibung erfolgte Nichtteilnahme ist kostenpflichtig: CHF 100.00 Bearbeitungsgebühr.
- Die zum Zeitpunkt der Abmeldung effektiv anfallenden Kosten für Unterkunft, Verpflegung, Transport werden zusätzlich in Rechnung gestellt.
- Weitere und aktuelle Informationen (Programm, Ausrüstung etc.) sind auf unserer [Website](#) zu finden.

Mitzubringende Ausrüstung

Badeanzug, synthetisches T-Shirt/Lycra, Badeshorts, Pullover, Badetuch, Kopfbedeckung, Sonnenschutzmittel, Sonnenbrille, Brillensicherung → Neoprenanzug, -schuhe und Segel-Ausrüstung stehen zur Verfügung.

Kursverantwortung

Maurus Netzer

E-Mail mhw@baspo.admin.ch

Weitere Dozierende

Weitere