

Fachspezifische Inhalte

MHW Segeln Jolle - Windsurfen

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:

- erleben die Faszination Segeln und Windsurfen
- können bis zu einer Windstärke von 2 Bft. unter Anleitung segeln und windsurfen
- können selbständig eine Jolle auf- und abriggen
- kennen die wichtigsten Bestandteile an Windsurfbrett und -rigg
- kennen die Vorfahrts-, Vortritts- und Sicherheitsregeln
- sind für die Unterrichtsaspekte im Wassersport sensibilisiert

Zentrale Inhaltsbereiche / Themen des Kurses

Gemeinsame Inhalte

- Vorfahrts- und Vortrittsregeln, allgemeine Sicherheitsregeln
- Meteo
- Reflexion der Unterrichtsaspekte im Wassersport

Segeln

- Einen Laser auf- und abriggen
- Bootshandling
- Kurse segeln
- Manöver (wenden und halsen)
- Grundtrimm und Segelstellungen, Windrose
- Einführung Kentern, segelspezifische Sicherheitsregeln

Windsurfen

- Handling Windsurfmaterial
- Grundelemente und Grundkurse kennen und fahren können: Starten, drehen, steuern, wenden, halsen, Kurse fahren
- Vertiefung der Manöver
- Einfache Wettkampfformen, Spielformen mit Rigg und Brett
- Windsurfspezifische 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

Segeln: Unterlagen/Skript der Dozierenden

Windsurfen: Unterlagen/Skript der Dozierenden

Anmerkungen

- Der Kurs richtet sich an Teilnehmende die noch keine Segel- oder Windsurferfahrung haben.
- Die Kurswoche ist eine kombinierte Blockwoche Segeln / Windsurfen, d.h. es werden von allen Studierenden beide Sportarten abwechselnd betrieben.
- Die nachträgliche Abmeldung oder die trotz Einschreibug erfolgte Nichtteilnahme ist kostenpflichtig: CHF 100.00 Bearbeitungsgebühr.
- Die zum Zeitpunkt der Abmeldung effektiv anfallenden Kosten für Unterkunft, Verpflegung und 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-, Windsurf-Ausrüstung stehen zur Verfügung.

Kursverantwortung

Maurus Netzer

E-Mail mhw@baspo.admin.ch

Weitere Dozierende

Weitere