

Fachspezifische Inhalte

MHW Windsurfen - SUP

Semester

Frühlingssemester

Dauer (Anzahl Semester)

Blockwoche

Kursart

Wahlpflichtkurs

Unterrichtssprache

Deutsch oder Französisch, je nach Ausschreibung

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

Windsurfen

Die Studierenden:

- erleben die Faszination Windsurfen
- können bis zu einer Windstärke von 2 Beaufort unter Anleitung windsurfen
- kennen die Vorfahrts-, Vortritts- und Sicherheitsregeln
- sind für die Unterrichtsaspekte im Wassersport sensibilisiert

Stand Up Paddling

Die Studierenden:

- lernen die Sportart SUP kennen
- können auf stehendem Gewässer sicher paddeln
- lernen Sicherheitsaspekte beim SUP kennen

Zentrale Inhaltsbereiche / Themen des Kurses

Windsurfen

- Grundelemente und Grundkurse kennen und fahren können
- Starten, drehen, steuern, wenden, halsen und Kurse fahren
- Vertiefung der Manöver
- Verhalten in schwierigen Situationen, Vorfahrts- und Vortrittsregeln
- Meteo
- Kleine Wettkampfformen, Spielformen mit Rigg und Brett
- Reflexion der Unterrichtsaspekte im Wassersport

Stand Up Paddling

- SUP-Techniken für Einsteiger und Fortgeschrittene
- Materialkunde
- Halbtages- oder Tagesausflug in der Umgebung
- Sensibilisierung für Sicherheit, d.h. Gefahrenerkennung sowie entsprechende Verhaltensweisen erlernen

Präsenzregel

Aktive und engagierte Teilnahme

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

Min./Max. Teilnehmerzahl

Min. 6 / Max. 16

Bewertung

Note (die Bewertungskriterien werden zu Kursbeginn bekannt gegeben.)

Obligatorische und empfohlene Literatur

Windsurfen: Unterlagen/Skript des Dozenten

Stand Up Paddling: Unterlagen/Skript des Dozenten

Anmerkungen

- Das Modul richtet sich an Teilnehmende, die noch keine Windsurf- und SUP-Kenntnisse haben.
- Die Kurswoche ist eine kombinierte Blockwoche Windsurfen / SUP, 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 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 Windsurf-, SUP-Ausrüstung stehen zur Verfügung.

Kursverantwortung

Maurus Netzer

E-Mail mhw@baspo.admin.ch

Weitere Dozierende

Weitere