Windsurfen

Autor(en): **Curtet, Philippe**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **50 (1993)**

Heft 7

PDF erstellt am: **30.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-992587

Nutzungsbedingungen

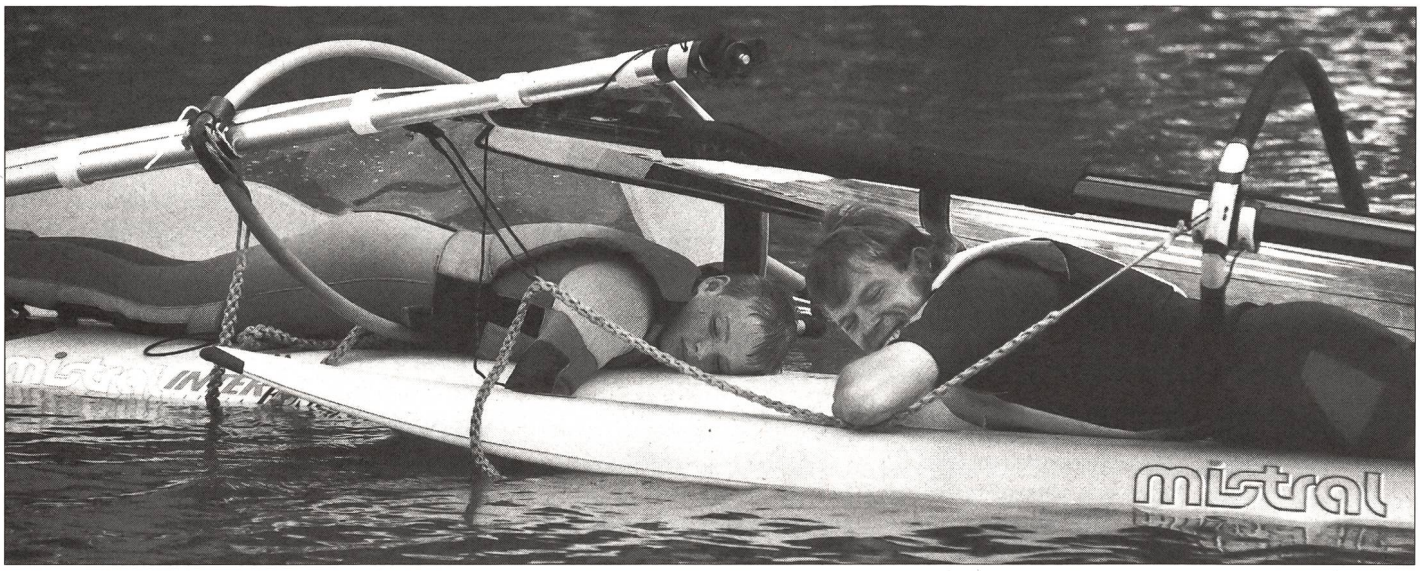
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch



Sport mit Kindern

Windsurfen

Philippe Curtet
Übersetzung: Gerhard Witschi, ESSM
Fotos: Daniel Käsermann

Zum Windsurfen braucht es Gleichgewicht und eine gut entwickelte Muskulatur. Daraus abzuleiten, Windsurfen sei nur ein Sport für Erwachsene, ist nicht richtig. Mit angepasster Ausrüstung und bei entsprechenden äusseren Bedingungen finden auch Kinder ihre Freude an diesem Sport.

Vor allem das «Funboard» in seiner hochentwickelten Form ist geradezu zum farbigen Symbol dynamischer Jugendlichkeit geworden; es steht für eine Art Lebensstil, mit welchem sich Kinder und Jugendliche ohne Mühe identifizieren.

Wann mit dem Windsurfen begonnen werden soll, kommt auf den Stand der körperlichen und geistigen Entwicklung der künftigen Windsurfer an. Es ist durchaus möglich, im Alter von 8 bis 10 Jahren zu beginnen. In diesem Alter nehmen zwar Gewicht und Körpergrösse nur langsam zu, doch verfügen Kinder dann bereits über ausgezeichnete motorische Fähigkeiten, die sie voll beherrschen. Neue Bewegungen werden sehr schnell erlernt. Gemessen an der Körpergrösse ist die Muskulatur bereits ausreichend entwickelt, um ein Junioren-Rigg zu meistern. Auch für Herz und Kreislauf sind die beim Windsurfen auftretenden Belastungen kein Problem. Übrigens nehmen Kinder die Grenzen ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit besser wahr als Erwachsene: Überforderung ist unwahrscheinlich. Sie hören auf, wenn sie müde werden. Geschlechtsunterschiede spielen in diesem Alter kaum eine Rolle. Entscheidend ist vor allem die Körpergrösse.

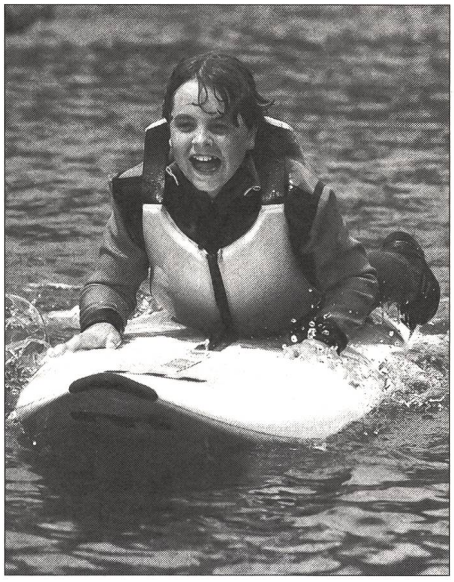
Vorsicht ist allerdings geboten bei wachstumsbedingten Schädigungen der Wirbelsäule.

Fast noch wichtiger als die erwähnten physischen Gegebenheiten sind bei Kindern dieses Alters die psychologischen Belange. Wenn ein Kind wirklich windsurfen will und dies mit angepasster Ausrüstung tun kann, wird es daran Spass bekommen, und es besteht eine gute Chance, dass diese Freude von Dauer sein wird. Windsurfen ist ein wenig gefährlicher Sport. Wer ihn betreibt, erlebt intensive Empfindungen im direkten Kontakt mit den Naturelementen Wasser und Wind. Aufgrund der bisher gemachten Erfahrungen spricht nichts dagegen, dass Kinder ab 8 Jahren mit Windsurfen beginnen, vorausgesetzt dass dabei die im Kindersport gültigen generellen Kriterien berücksichtigt werden.

Welche Ausrüstung?

Beim Surfbrett gibt es kaum Probleme. Ein 30 bis 40 kg schweres Kind wird mit einem Brett von 140 l und mehr Auftrieb zurechtkommen. Trotzdem aufgepasst! Ein zu grosses Brett mit ausgefahrenem Schwert (wie sie im Kursrennen verwendet werden) wird bei schwachem Wind kaum zu steuern sein.

Praktischer Tip: Wähle ein Brett von 3,30 m Länge mit 170 l Auftrieb. Kinder fahren mit halb ausgefahrenem Schwert. Man kann auch ein entsprechend abgeändertes Schwert verwenden oder dieses durch eine Finne ersetzen, die mit etwas handwerklichem Geschick an der richtigen Stelle montiert wird. Besser keine Spielzeug-Bretter anschaffen; sie erweisen sich rasch als ungenügend und verleiden den Kindern.

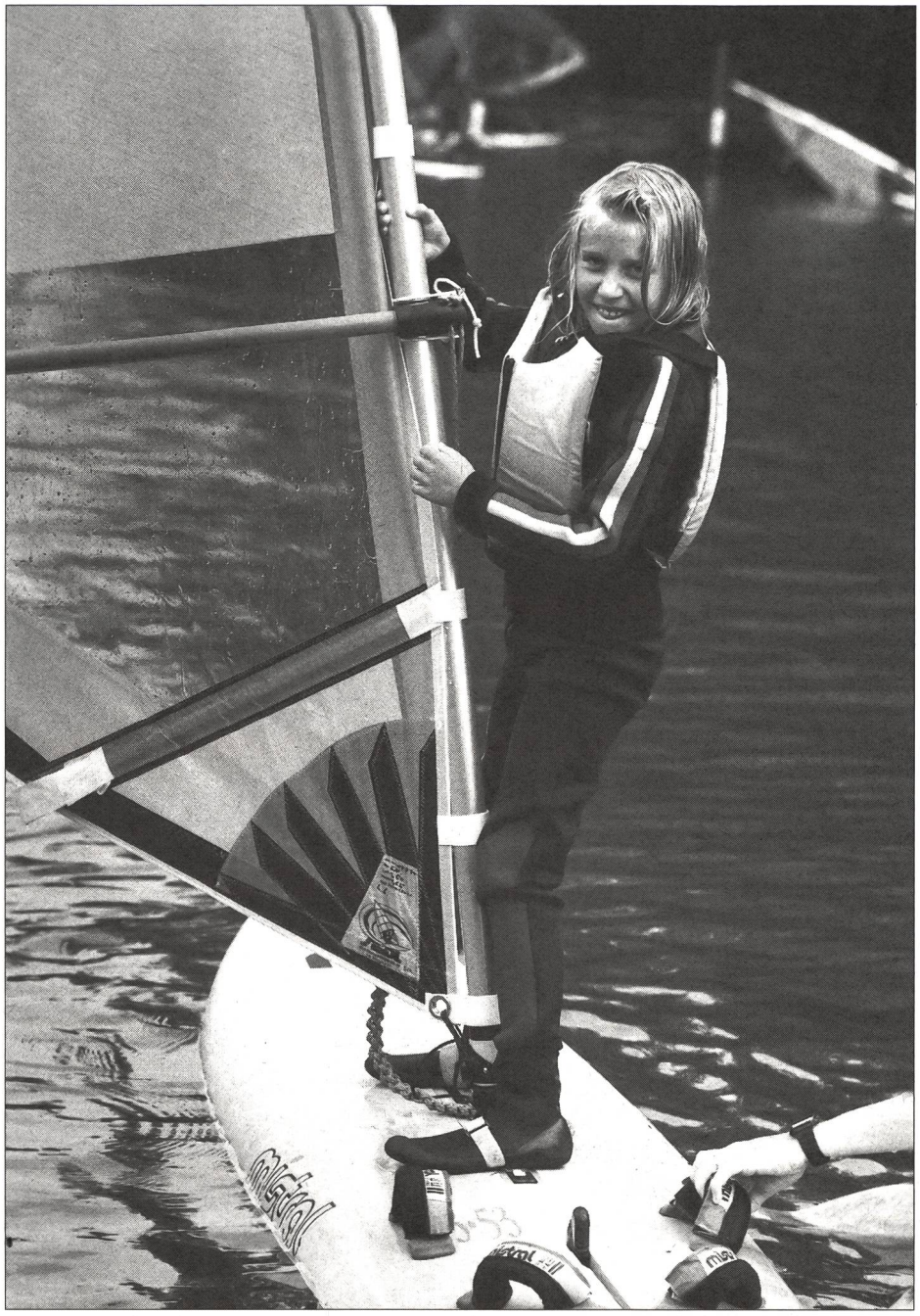


Das Rigg ist der Teil der Ausrüstung, der wirklich angepasst werden muss. Das Segel aus dem Wasser zu ziehen, belastet insbesondere die Wirbelsäule im Bereich der Lendenwirbel enorm. Kinder unter 13 bis 14 Jahren können und sollen kein normales Rigg aufrichten müssen, auch nicht mit einem kleineren Segel. Es muss unbedingt ein «Kinder-» oder «Junioren-Rigg» verwendet werden.

Ein solches Rigg hat einen kürzeren, leichteren Mast mit kleinerem Durchmesser. Das Segel ist aus leichtem Tuch, hat nur wenige Latten und eventuell keine Masttasche. Die Segelfläche ist verkleinert auf 3,5 bis 2,5 m^2. Der Gabelbaum ist ebenfalls kleiner. Auch wenn heute die normalen Gabelbäume sehr leicht gebaut sind, ist doch der Rohrdurchmesser für Kinderhände zu gross.

Praktischer Tip: Den Gabelbaum auf Kopfhöhe des Surfers befestigen und ihn mit einer genügend langen Startschot versehen. So können Kinder das Segel in aufrechter Haltung aus dem Wasser aufnehmen oder sogar leicht nach hinten gebeugt und so ihr Körpergewicht optimal einsetzen. Der Winkel zwischen dem im Wasser liegenden Segel und der Startschot wird dabei ebenfalls grösser und damit günstiger.

Man kann den Gabelbaum auch am Schothorn öffnen. So dringt Wasser ins Rohr, und das Segel stellt sich im Wasser senkrecht; es kann somit leichter hochgezogen werden.



Welche Technik? Wie unterrichten?

Es gibt keine unterschiedlichen Windsurf-Techniken für Kinder und Erwachsene. Kinder wenden oder halsen mit den gleichen Bewegungen wie Erwachsene.

Das «selber Entdecken» ist ein wesentlicher Teil des Unterrichtens mit Kindern. Der erste Kontakt mit dem Surfbrett und dem Rigg, mit Wasser und Wind, die ersten Angewöhnungs- und Gleichgewichtsübungen sollen wenn immer möglich in spielerischer Form erfolgen (z.B. an Land: Schatzsuche zum Entdecken der verschiedenen Teile des Bretts, Spiele mit dem Rigg. Auf dem / im Wasser: Stafetten, Wasserschlacht, das Brett untertauchen usw.). Kinder sind sehr empfänglich für Zuspruch und Ermunterung durch den Leiter aber auch für die Stimmung in der Gruppe. Solange diese gut ist und es fröhlich zugeht, haben sie Freude am Lernen.

Kinder bleiben nicht gerne lange bei der gleichen Sache. Abwechslung ist ihnen lieber. Sie verstehen nicht, warum sie ewig auf dem Wasser im Kreis herumfahren sollen... spätestens nach 20 Minuten werden sie Sandburgen bauen oder mit den Gespänlein herumalbern, mit und ohne Surfbrett. Mehr als Erwachsene lernt das Kind durch Nachahmen. Seine kognitiven Fähigkeiten sind noch nicht fertig entwickelt. Es muss also ausgesprochen deutlich vorgezeigt werden, unter Ausschluss aller unnötigen Gesten und mit möglichst wenig Erklärungen. Wo solche nötig sind, ist auf Fachausdrücke zu verzichten, die zwar dem Segelfreak lieb und teuer, den Kindern aber unverständlich sind. Kinder sind nicht sehr an Theorie interessiert, sie folgen ihr nicht oder vergessen sie rasch. Sie wollen wissen, wie man's macht, das Warum ist für sie unwichtig. Beschränken auf das absolut Notwendige ist angesagt.

Bei entsprechender Anleitung durch die Surflehrerin werden bereits Gewöhnungsübungen zum Erlebnis.

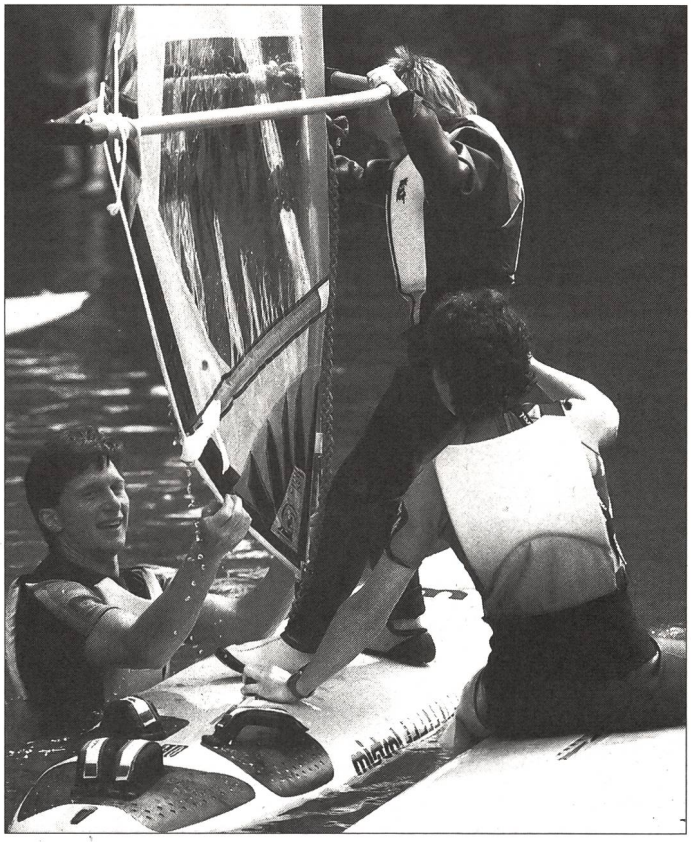
Philippe Curtet ist J+S-Experte Windsurfen und Verantwortlicher für Wassersport des Studentensportes der Universität und der Eidgenössischen Technischen Hochschule Lausanne.

Sicherheit?

Da geht es einmal um die Ausrüstung: Rettungsweste, Anzug, Brett und Rigg. Alles soll gut montiert und getrimmt sein. Aber auch das Umfeld muss stimmen: Geschützter Platz zum Ein- und Auswassern, Windrichtung, Wetteraussichten, Verkehr auf dem Wasser usw. Besonders wichtig ist die Betreuung durch eine genügende Anzahl gut ausgebildeter Leiter. Die Organisation zu Land und zu Wasser muss stimmen, und die Entscheidungen sind aufgrund der gegebenen und vorhersehbaren Bedingungen (Wind, Wellen, usw.) vom Verantwortlichen rechtzeitig zu treffen.

Nicht jeder fühlt sich von vornherein wohl im nassen Element, Kinder machen da keine Ausnahme. Durch geeignete Spiele und Übungen verlieren sie die Angst vor dem Sturz ins Wasser, vor dem Untertauchen. Sie geraten nicht mehr in Panik wenn sie im Spiel erfahren haben, wie man unter dem Segel wieder hervortaucht und ein gekentertes Brett wieder aufrichtet. Das alles gehört auch zur Sicherheit.

Dem Entwicklungsstadium angepasste Ausrüstung ist Voraussetzung für gesunden Kinderunterricht.



Gerade im Kinderunterricht führen oft kreative Ideen und Hilfestellungen zu unerwarteten Erfolgen.

Zum Schluss

Wie in den meisten anderen Sportarten sind Kinder im Windsurfen aufgrund des Standes ihrer Entwicklung auf Erlebnislernen ansprechbar, dies vor allem in der Gruppe und nicht als Individual-Sportler. Und wenn sie Freude bekommen am Erlebnis des Windes und des Gleitens auf dem Wasser, dann wollen wir sie nicht zurückbinden und sie das Windsurf-Erlebnis voll geniessen lassen! ■