

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 41 (1984)

**Heft:** 5

**Artikel:** Windsurfen : Faszination und Herausforderung

**Autor:** Hanselmann, Erich

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993632>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

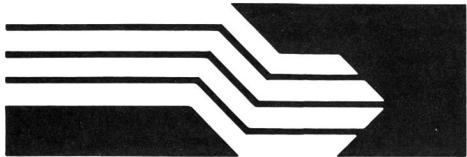
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# THEORIE UND PRAXIS



## Windsurfen – Faszination und Herausforderung

Erich Hanselmann, ETS  
Fotos: Hugo Lötscher

**Der Windsurfsport hat sich in den letzten Jahren in Windeseile verbreitet. Immer mehr Menschen erleben das beglückende Gefühl, mit dem «Wind in den Händen» über das glitzernde Wasser zu schweben, herausgefordert von Wind und Wellen, fasziniert vom Spiel der Kräfte und den berauschenenden Geschwindigkeiten.**

Obwohl Windsurfen als sehr umweltfreundliche Sportart gilt, sind durch das massierte Auftreten von vielen Surfbegeisterten auf unseren Seen Umweltbelastungen aufgetreten, die ernst zu nehmen sind. Der stürmischen Entwicklung des Surf sports, der sich innerhalb weniger Jahre enorm entwickelt hat, vermochten verschiedene mitbeteiligte Institutionen kaum zu folgen. Es müssen heute dringend Strukturen und Regelungen gesucht werden, durch die ein geordneter Surfbetrieb möglich wird. Eine von der USY (Union Schweizer Yachtclubs) eingesetzte Arbeitsgruppe, in der alle schweizerischen «Surfinstitutionen» vertreten sind, ist daran, geeignete Lösungen auszuarbeiten.

Windsurfer sind die «Hamburger»<sup>1</sup> auf unseren Seen

Für das Verhalten auf unseren Gewässern gibt es gesetzliche Bestimmungen. Darüber hinaus haben sich aber Gesetzmäßigkeiten und Verhaltensweisen über lange Jahre entwickelt und eingespielt. Berufsschiffer, Kursschiffe, Segelschiffe, Ruder- und Motorboote haben sich im Verlaufe von Jahren und Jahrzehnten kennengelernt und Wege gefunden für ein Nebeneinander auf den begehrten Wasserflächen.

<sup>1</sup> Als «Hamburger» werden in der Schweizer Armee die jungen Soldaten bezeichnet, die nach der Rekrutenschule ihren ersten Wiederholungskurs leisten.

Erich Hanselmann hat an der ETS die Verantwortung des neuen Faches Windsurfen übernommen. Er ist Instruktur des Schweizer Windsurfer Verbandes (SWSV).



Neu dazu kommen nun die Windsurfer, die sich in Windeseile überall verbreiten und von den Ufern in See stechen, sobald sich



Auf dieser Startanlernstufe konzentriert sich die Masthand auf die Maststellung mit direkter Führung am Mast.



Die Masthand bleibt am Mast; das Segel wird dichtgenommen; die Steuerhand ist am Mast, die Segelhand auf dem Gabelbaum.



Talentierte Schülerin: Nach zwei Ausbildungsstunden findet sie bereits zur Normalstellung und spürt den Wind im Segel.

der Wind hebt. Sie stossen recht stürmisch und teilweise auch sehr ungeschickt in diese abgesprochenen Seeflächen hinaus und werden natürlich von den alteingesessenen Seebenützern nicht überall begeistert empfangen. Sie sehen sich vor die Tatsache gestellt, dass die Wasserflächen neu nun auch mit diesen Windsurfern geteilt werden muss.

Die Windsurfer sollten sich dessen bewusst sein und Verständnis aufbringen für diese Situation.

Die Windsurfer müssen nicht nur lernen, wie man Brett und Segel richtig handhabt, sondern vor allem auch, wie man sich an den Uferzonen und auf den Seeflächen mit den Mitbenützern zusammen richtig verhält. Dies muss ein echtes Anliegen aller Institutionen sein, die Windsurfen unterrichten.

Die Entwicklung im Regatta- und Freestyle-Surfen zeigt ebenfalls ein klarer Trend «zum Mast».

Differenzierte Aufgabe von Masthand und Segelhand dem Schüler frühzeitig bewusst machen.

Der lernende Schüler soll sofort erkennen, dass die beiden Hände unterschiedliche Aufgaben zu erfüllen haben.

Vereinfacht dargestellt:

- Masthand  
*Steuerfunktion (Maststellung)*
- Segelhand  
*beschleunigt/verlangsamt*

Der nachfolgend beschriebene Startvorgang als *Anlernstufe* verwendet, wurde an der ETS in den letzten zwei Jahren mit Erfolg erprobt und angewendet. Die Lernfortschritte der Surfschüler waren beachtlich. Die «*Segelführung*» wurde dadurch den Lernenden *rascher bewusst* gemacht, was

sich auch auf das Erlernen von schwierigeren Bewegungsaufgaben (zum Beispiel Halse) positiv auswirkt.

### Startvorgang

Normaler Start wie bei Masttechnik: Die Masthand bleibt jedoch vorne am Mast und wird nicht zum Gabelbaum geführt, bevor das Segel dicht genommen wird.

- Querabstellung, beide Hände unter dem Gabelbaum am Mast, Brett quer zur Windrichtung, Segel killt im Wind
- Der in Fahrtrichtung gesetzte Fuss hinter den Schwertkasten quer zum Brett stellen
- Den in Fahrtrichtung gesetzten vorderen Fuss hinter den Mast leicht nach vorne geöffnet, hintere Hand (Segelhand) lässt den Mast los
- Mast mit Masthand ins Luv ziehen (Kontrollblick durch Segelfenster in Richtung Bug)
- Segelhand auf Gabelbaum legen, Kontrolle der 90°-Stellung



### Maststart als Startanlernstufe

Die moderne Masttechnik hat sich heute durchgesetzt und wird praktisch überall angewendet. Das Segel wird also mit der Masthand vermehrt direkt am Mast geführt. Die Bewegungsübertragung der Masthand (vordere Hand am Gabelbaum) erfolgt nicht mehr über den Gabelbaum sondern auf den Mast direkt.

## Die Masthand bleibt am Mast

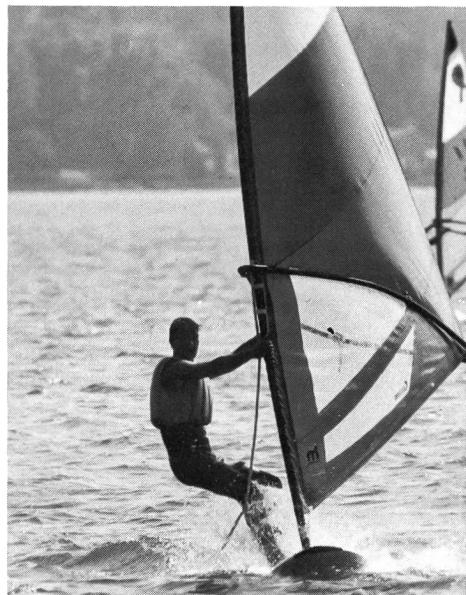
- Segel mit Segelhand *dichtnehmen* (Oberkörper zurückdrehen), *Masthand kontrolliert Maststellung* (Mast nicht ins Lee geben, Steuerfunktion)

Mit zunehmender Sicherheit wandert nun auch die Masthand in Richtung Gabelbaum. In einer Zwischenstufe hält die Hand noch am Mast, knapp unter der Gabelbaum-Mastverbindung, dann geht die Masthand über auf den Gabelbaum und pendelt dort in der «Normalstellung» ein. Unsere Erfahrungen zeigen, dass der Surfschüler nach ungefähr zwei bis drei Stunden üben, die Normalstellung mit beiden Händen am Gabelbaum erarbeitet. Dabei gibt es grosse individuelle Unterschiede in der Lerngeschwindigkeit.

Interessant ist, festzustellen, dass auch Schüler, welche die «Normalstellung» schon recht gut beherrschen, bei Unsicherheiten, bedingt durch Wellengang oder vor allem stärkeren Wind, automatisch wieder auf die *Anlernstufe zurückgreifen*, weil sie sich auf diese Art sicherer fühlen. Wiederholt konnte beobachtet werden, dass bei auffrischendem Wind Schüler nur noch dank dieser «Hand am Mast» den Rückweg zum Ausgangspunkt bewältigten.

Das Segel ist am Mast leichter zu kontrollieren als via Gabelbaum. Der oft mit Gleichgewichtsproblemen geplagte Surfschüler konzentriert sich primär auf die richtige Maststellung; je nach Windstärke nimmt er das Segel mehr oder weniger dicht.

Mit der Masthand am Mast und der Segelhand am Gabelbaum erlebt der Surfanfänger das Segel wie ein grosses Tuch, das er vorne und hinten hält und versucht, die Kraft des Windes damit aufzufangen.



Surfschüler nach zirka 5 Unterrichtsstunden. Bei annähernd 3 Beaufort geht der Fahrer wieder zurück an den Mast mit der Masthand; bereits gute Körperhaltung.

## Zusammenfassung

Wir konnten in unserem Unterricht feststellen, dass der Lernende durch diese Startanlernstufe sehr rasch zu ersten «*Starterfolgerlebnissen*» kommt und durch «*diese Hand am Mast*» sehr viel rascher fähig wird, seine Kursrichtung durch aktive, bewusstgewordene Steuerbewegungen (Maststellung) zu kontrollieren. Befürchtungen, dass die Hand am Mast zu einer falschen Körperhaltung führen könnte, haben sich nicht bewahrheitet.



Die IMCO-Schweizer-Meisterin, Malou Zrotz, als versierte Surflehrerin in lockerer Stellung mit Hand am Mast.

## Überlegungen zum Bewegungslernen beim Windsurfen

Bewegungshandlungen ständig an Wind und Wellen anpassen

Die für das Allround-Surfen notwendigen Körperstellungen und Bewegungsabläufe sind an und für sich recht einfach. Rasch kann auch der Surfschüler am Land die nötigen Bewegungsabläufe wie Start, Wende oder Halse ausführen. Der Simulator ist dafür ein geeignetes Hilfsmittel.

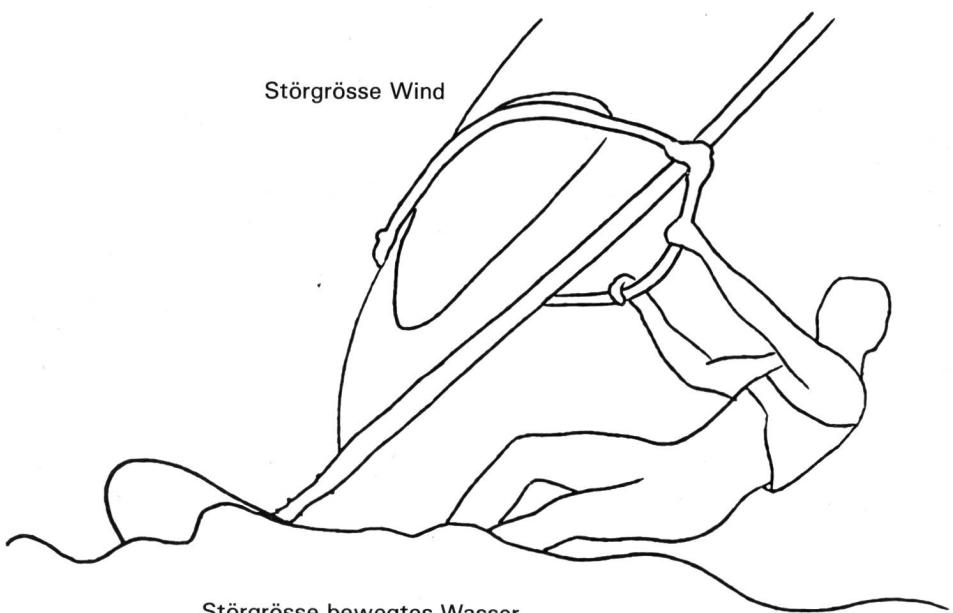
Auf dem Wasser jedoch zeigt es sich, dass diese Bewegungshandlungen stark beeinflusst und gestört werden durch die Unruhe des Brettes, das sich auf dem Wasser ständig bewegt und durch den Wind, der in das Segel einfällt.

Diese beiden *Störgrössen*, *Wasser und Wind*, verlangen eine *ständige Anpassung* des Bewegungsablaufes (siehe untenstehende Zeichnung).

Diese *ständige Anpassung* stellt je nach Situation recht *beachtliche koordinative Anforderungen* an den Surfbegeisterten. Jede Wende oder jede Halse muss an die äusseren Bedingungen angepasst und dosiert werden. Diese *ständige Variation und Anpassung der Bewegungsabläufe* ist gleichzeitig *Herausforderung und Abwechslung*. «*Gelingt mir auch die nächste Halse oder werde ich vielleicht das Opfer einer plötzlich einfallenden Windböe oder einer Welle, die mich in meinem Vorhaben ins Wanken bringt?*»

Bewegungsvorstellungen möglichst an Land vermitteln

### Ständige Anpassung der Bewegungshandlung



Im Anfängerunterricht zeigt es sich, dass der Anfänger Mühe hat, *Bewegungsvorstellungen* zu erfassen. Es empfiehlt sich, Bewegungsabläufe sorgfältig an *Land* aufzubauen und vorzubereiten. Erst wenn sich der Schüler an Land *bewusst* wird, wie die vorgesehene Bewegungshandlung ablaufen wird, ist er in der Lage, diese auf dem Wasser zusammen mit Störgrößen Wind und Wellen nachzuvollziehen. Der *Simulator* ist für diese *Bewegungsvorbereitung* ein geeignetes Hilfsmittel. Fortgeschrittene Schüler sind mehr und mehr in der Lage, auch auf dem Wasser neue Bewegungsabläufe zu übernehmen und aufzubauen.



Ein geschickter Surflehrer lässt seine *Schüler* bei Erklärungen und Demonstrationen auf dem Wasser *aufs Brett absitzen*, damit sie sich aufmerksam auf das Neue konzentrieren können und nicht ständig durch eigene Gleichgewichtsprobleme abgelenkt werden.

#### Bewegungshandlung auf Windrichtung ausrichten

Sehr schnell muss der Schüler lernen, seine Bewegungshandlungen *richtig in den Raum zu stellen*, das heißt, an die gegebene Windrichtung anzupassen. Oft stellt man fest, dass der Schüler die Bewegungsabläufe richtig erfasst hat, diese auch richtig ausführt, aber auf dem Wasser die richtige Orientierung zum Wind nicht findet. Ohne diese Ausrichtung auf die Windsituation ist jeder Bewegungsversuch mit dem Segel erfolglos. Sehr rasch und intensiv muss der nicht «windgewohnte» Surfschüler eine *Beziehung* zu den *Windrich-*

*tungen* und den daraus entstehenden *Windkeln* entwickeln. Die *Windrichtung* und die daraus resultierende *Halbwindrichtung* müssen sofort gesehen und bei Winddrehungen auch wieder neu angepasst werden.

Im Surfunterricht muss diese Beziehung zum Wind, diese räumliche Vorstellung, aufgebaut und andauernd bewusst gemacht werden. Ohne dieses *windorientierte Handeln* kommt der Schüler zu keinem Lernerfolg. Er bringt bei seinen Bewegungsabläufen Brett, Segel und Körper miteinander in richtige Beziehung, vergisst dabei aber, Körper und Gerät zusammen in die richtige Position zum Wind zu bringen (zum Beispiel anluven und unmerkliches *Inden-Wind-Drehen*).

#### Mast nie ins Lee geben

Die Masthand hat die Aufgabe, die Maststellung stets richtig anzupassen (Steuerfunktion).

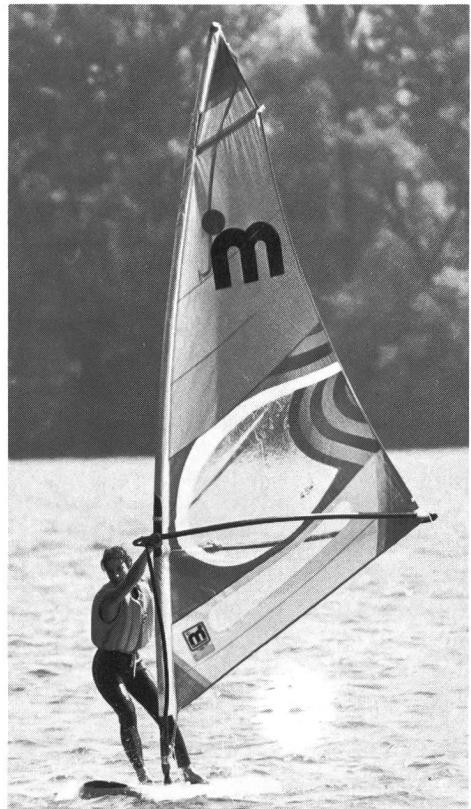
Nie darf der Surfschüler seinen Mast ins Lee abkippen. In dieser bedrohlichen Lage bleibt er nicht lange manövrierfähig. Bei auftretenden Schwierigkeiten, etwa bei Windböen, konzentriert sich der Surfer sofort auf die *Maststellung*.



Dieser Surfanfänger kämpft gegen die einfallenden Windkräfte; er versucht, den Mast aus der leichten «Lee-Stellung» zurückzuholen.

Die Segelhand öffnet (fiert auf), und damit lässt auch die Windkraft nach, die auf die Masthand wirkt. Der ins Lee abgewanderte Mast kann mühelos wieder in die *senkrechte Position* auf die Mittschiffslinie zurückgeholt werden.

Viele Stürze können vermieden werden, wenn der Surfanfänger dieses *Auffieren* (Auskuppeln) bei auftretenden Schwierigkeiten *zeitgerecht* vornimmt.



Erste Lernstufe mit Segelgröße 4,3 m<sup>2</sup> und verkürztem Vario-Gabelbaum.

#### Segelgröße an Lernstufe anpassen

Erfahrungen im Skiunterricht haben gezeigt, dass die Skilänge einen erheblichen Einfluss auf die Lernentwicklung haben kann. Ähnliche Auswirkungen hat die Segelgröße in der Windsurfausbildung.

Die Segelgröße und auch das Rigg-Gewicht sollen an die körperliche Konstitution und an das technische Können der Lernenden angepasst werden. Wir haben besonders bei weniger lernbegabten Schülern mit einem zweistufigen Aufbau gute Erfahrungen gemacht:

- Erste Lernstufe mit Segelgröße 4,3 m<sup>2</sup>
- Zweite Lernstufe mit Segelgröße 5,4 m<sup>2</sup>

Dabei ist festzustellen, dass bei sehr *wenig Wind* und unruhigem Wasser die kleineren Segel dem Surfer *weniger Stabilität* bringen, wenn er «dicht nimmt». Die Sache wird dann also mit einem kleineren Segel nicht einfacher sondern schwieriger.

Je nach *Lerngeschwindigkeit* und *Windsituation* wechseln die Schüler unterschiedlich schnell zum grösseren Segel. ■

#### Surf-Leiter gesucht

Welcher J + S-Leiter (wenn möglich Fitness) möchte sich an unserem Surf-Lager vom 16. bis 23. Juni beteiligen. Ort: in einem Schloss mit 35 000 m<sup>2</sup> Umschwung am Untersee. Teilnehmer: eine zweite Klasse des Gymnasiums Oberwil/BL (23 Personen). Interessenten melden sich bei: David Löw, Vorderbertstrasse 78 4104 Oberwil, Tel. 061 301753.