

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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 53 (1996)

Heft: 8

Artikel: "Fizzi" beim Segeln

Autor: Frey, Martina

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993300>

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: 15.04.2026

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

«Fizzi» – aus der Welt der Wunderfitzen – hat die Kinder beim Segeln bereits öfters beobachtet und heute Gelegenheit, dem bewährten Nachwuchstrainer Peter beim Training mit den «Optimisten» (Name der Kinderjolle) der Regattagruppe (11 bis 15 Jahre) über die Schulter zu schauen.

Martina Frey, J+S-Fachleiterin Segeln
Fotos: Daniel Käsermann

Am Abend vorher geht «Fizzi» Peter besuchen.

Fizzi: Kannst Du die Lektion heute schon vorbereiten, ohne die Wetterbedingungen von morgen zu kennen?

Peter: Klar, sind sich doch die Kinder und ich seit Saisonbeginn über unser wichtigstes Ziel, nämlich bessere Regattasegler und -seglerinnen zu werden, einig. In jedem Training üben wir darum Technik und Taktik, wobei Erklä-



Voll ausgerüstet – bereit zum Auslaufen.

Einem Trainer über die Schulter geschaut

«Fizzi» beim Segeln

rungen über die theoretischen Zusammenhänge für das Verständnis der Kinder sehr wichtig sind.

Fizzi: Aber was machst Du, wenn es morgen keinen Wind hat? Schickst Du die Kinder wieder nach Hause?

Peter: Sicher nicht! Auch bei wenig Wind oder Flaute gibt es für uns noch viel zu üben. Zudem bekommen wir so etwas mehr Zeit für Theorien über Trimm, Technik und Wettsegelbestimmungen sowie für Spiele an Land. Um für all diese unterschiedlichen Situationen gewappnet zu sein, habe ich über die Jahre viele Übungsvarianten für die unterschiedlichen Windbedingungen gesammelt und muss mir heute nur noch die zur Trainingsplanung passenden Schwerpunkte für morgen überlegen.

Fizzi: Machst Du Dir nicht etwas viel Aufwand für ein normales Mittwochnachmittagstraining? Du bist doch ein erfahrener Nachwuchstrainer?

Peter: Mit jedem Training wird meine Phantasie für noch geschicktere, noch einfachere, noch bessere Übungen angeregt. Oft verwende ich die selbe Grundübung und gebe ihr verschiedene Inhalte. Ich bin doch selber neugierig, ob meine Ideen Erfolg haben oder nicht. Zudem fordert mich jedes Kind auf seine Art und Weise heraus, so dass individuelle Lösungen dauernd gefragt sind. Allen Vorbereitungen zum Trotz muss ich immer viel improvisieren, um die Launen der Natur und der Kinder optimal auszunützen.

Fizzi: Welches sind die Schwerpunkte für morgen?

Peter: Ich werde die Regattaanalyse als Basis für die Taktikübungen verwenden. Die Kinder müssen lernen, Wind und Wetter besser zu beobachten und zu interpretieren. An Land werden wir zudem noch über den Segeldruckpunkt und dessen Auswirkungen auf den Trimm sprechen. Weiter sehe ich eine Startübung und natürlich eine Regatta vor.

Fizzi: Gehst Du mit den Kindern an den Wochenenden mit zu den Regatten?

Peter: Wenn immer es geht, gehe ich mit. Ich kann sie dann genau beobachten, motivieren, trösten und an Land bei Unsicherheiten unterstützen. Die auffälligsten Fehler besprechen wir im anschliessenden Mittwochstraining mit allen noch einmal durch und versuchen, mit entsprechenden Korrektur-

übungen einen optimalen Lerneffekt zu erzielen.

Am Mittwochnachmittag wimmelt es im kleinen Hafen von Vingelz nur so von den Opti-Kindern des Yacht Club Biel, die sich zum Auslaufen bereit machen. Die Regattagruppe von Peter hat ihre Boote im Nu aufgeriggt und pünktlich um 17 Uhr stehen die Kinder bereits erwartungsvoll um den grossen Baum herum.

Fizzi: Wieso helfen die Eltern Deiner Gruppe nicht?

Peter: Diese Kinder sind bereits Routiniers. Als eingespieltes Team helfen sie sich vor allem gegenseitig. Bei den kleineren Kindern ist die Unterstützung durch die Eltern eine willkommene Organisationshilfe, die es jedoch gezielt zu planen gilt.

Fizzi: Wieso tragen alle Kinder bereits an Land Schwimmwesten?

Peter: Wir haben uns geeinigt, dass ich nicht eher mit der Besprechung der Übungen anfangen, bis alle Kinder mit Material segelklar sind. So verlieren wir weniger Zeit beim Auslaufen, und in der Vorfreude aufs Segeln vergisst niemand die obligatorische Schwimmweste.

Fizzi: Was heisst segelklar?

Peter: Da sich unser Sport unter freiem Himmel abspielt, müssen wir auch bei hochsommerlichen Bedingungen jederzeit für einen Wetterumschlag gewappnet sein. Die Sicherheitsvorkehrungen nehmen somit auf der Prioritätenliste die erste Stelle ein. Bereits bei den Anfängern legen alle Leitenden viel Wert auf gepflegtes Material, sicherheitstechnisch richtig ausgerüstete Boote und eine, den herrschenden Wetterbedingungen angepasste Segelbekleidung der Kinder. Gewisse Teile wie Schwimmwesten und Schlepprossen sind obligatorisch.

Mittlerweile sitzt die Gruppe im Halbkreis um den Leiter und seine Wandtafel, mit dem überdimensionalen Windpfeil herum. Wie geplant analysiert der Leiter zuerst gemeinsam mit den Kindern die Regatta vom vergangenen Wochenende. Sogar an die Minipreisverteilung für die interne Meisterschaft hat Peter gedacht.

Fizzi: Findest Du es nicht etwas brutal, die Fehler der Kinder so deutlich aufzuzeigen?

Peter: Schon während der Regatta werden sich die Kinder ihrer Fehler selber bewusst. Das gemeinsame Durchspielen der einzelnen Situationen erlaubt allen, daraus zu lernen. Zudem suchen wir immer gemeinsam nach anderen Lösungswegen, damit die Situation in Zukunft entweder vermieden oder zu den eigenen Gunsten gewendet werden kann.

Fizzi: Bedeuten die zusätzlichen kleinen Wettkämpfe und Rangierungen untereinander und während dem Training nicht einen zu grossen Stress für die Kinder?

Peter: Nicht für diese Kinder, die alle wegen dem Regattieren diese Gruppe gewählt haben. Ohne diesen Wettkampfcharakter hätten viele von ihnen schon lange eine andere Herausforderung gesucht. Die jungen Regatteure lernen, auf dem Wasser einzeln fair zu kämpfen, während die bewusste Förderung des Teamworks an Land eine anregende Gruppendynamik in Spiel und Zusammenarbeit bewirkt.

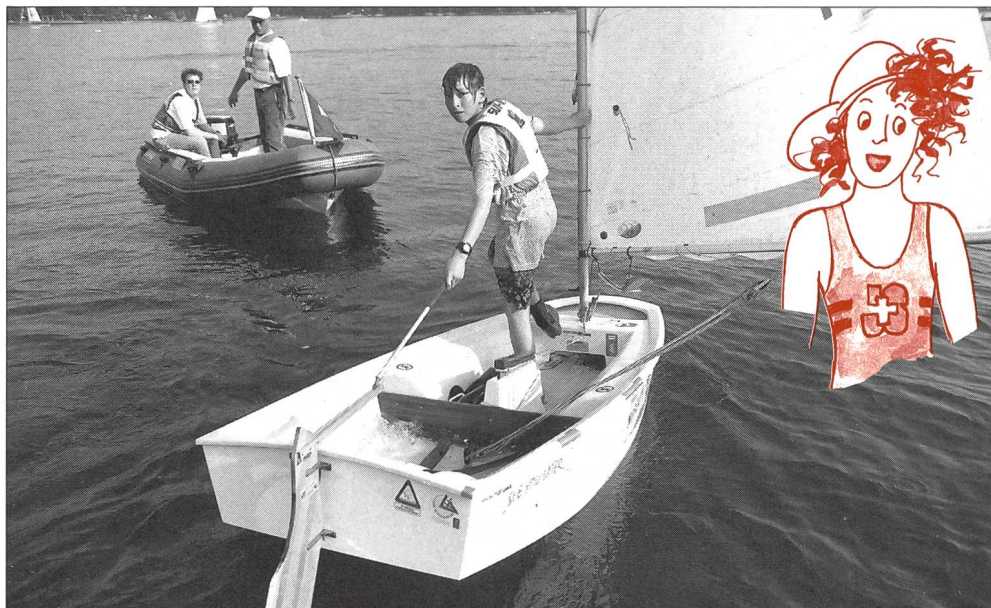
Peter nimmt die Kinder zum nächstliegenden Optimisten und verdeutlicht ihnen anhand einer Markierung die Zusammenhänge um den Segeldruckpunkt. Die Älteren der Gruppe diskutieren rege mit, während die Jüngeren zum Teil eher fragend schauen.

Fizzi: Puuh, ist das kompliziert! Ich als Segellaie kann kaum folgen!

Peter: Wir sprechen in jeder Lektion über das Trimmen. Nur durch das eigene, aktive Mitdenken der Kinder werden ihnen die Zusammenhänge langsam klar. Ob sie nun schnell oder langsam lernen, tut nichts zur Sache, denn das Wissen müssen sich alle erarbeiten.

Fizzi: Aber um schnell zu segeln, genügt es doch, die richtige Nase und ein schnelles Boot zu haben!

Peter: Wenn das so einfach wäre, müssten wir nicht trainieren. Sich nur auf seinen Instinkt bei der taktischen



Auch bei Flaute gibt es viel zu üben. Gleichgewicht, Kentern.

Routenwahl zu verlassen, ist reine Lotterie. Nur wer früh lernt, Wind, Wetter und Gegner gut zu beobachten und zu interpretieren, kann auf längere Zeit erfolgreich segeln. Was die Boote anbelangt, so werden die erst durch harte Arbeit schnell. Alle Optimisten sind sich in Form und Ausmessungen identisch, so dass lediglich der individuell richtige Trimm, den jede und jeder selber austüfeln muss, kombiniert mit einer guten Steuertechnik, zum Sieg führen kann.

Jetzt erklärt Peter die Übungen des Nachmittages. Die Kinder müssen immer wieder bestimmte technische Abläufe selber erklären oder Organisationsformen repetieren.

Fizzi: Wieso erklärst nicht einfach Du den Ablauf? Würdest Du so nicht Zeit sparen?

Peter: Mit den Gegenfragen vergewissere ich mich, ob die Kinder aufmerksam sind, während ich zugleich kontrolliere, ob sie die Übungen begriffen haben.

Fizzi: Jetzt habt ihr 30 Minuten Theorie gemacht. Ist das nicht etwas zu lange?

Peter: Heute haben wir nur wenig Wind. Die Kinder sind weniger unruhig, und ich kann die Situation ausnutzen. Während der Regatta muss sich ein(e) Segler/-in auch über längere Zeit auf den Gegner oder das Segel konzentrieren können. Konzentration ist auch bei Kindern trainierbar.

In Windeseile haben die Kinder ihre Boote gemeinsam ins Wasser gelassen und segeln zum Hafen hinaus. Die Letzten schleppt der Leiter mangels Wind mit Hilfe des Schlauchbootes vor die Hafeneinfahrt.

Fizzi: Wieso bist Du nicht auch in einem Segelboot?

Peter: Das Schlauchboot erfüllt verschiedene Funktionen. In schwierigen Situationen wird es zum Rettungsboot, dann habe ich von hier aus den besseren Überblick und bin viel beweglicher beim Bojensetzen oder Korrigieren.

Fizzi: Jetzt sind wir mitten in der ersten Übung. An Land habe ich sie kaum begriffen, und jetzt läuft alles wie am Schnürchen. Wie ist das möglich?

Peter: Die Kinder kennen die Grundübung gut, da wir sie oft einsetzen. Für sie war lediglich die Aufgabenstellung neu.

Fizzi: Du fährst mit dem Schlauchboot mitten in die Segler und sprichst laufend mit jemandem. Lenkt das die anderen nicht ab?

Peter: Die Erfahrung hat mich gelehrt, das Schlauchboot mit möglichst wenig Störeffekten zu plazieren. Bei dieser taktischen Übung, wo die Kinder lernen, die Winddreher zu beobachten und zu interpretieren, ist ein fortlaufendes Feedback für den Erfolg der Übung



Übungsbesprechung vor dem Auslaufen.



Wasserschlachten fördern Gleichgewicht.

wichtig. Es ist nahezu unmöglich, die Situationen im nachhinein an Land genau zu rekonstruieren. Zudem können die Segler beim nächsten Durchgang gleich alles besser machen.

Fizzi: Wie sprichst Du mit den Kindern bei mehr Wind und Lärm?

Peter: Wir benutzen eine eingespielte Zeichensprache, die ich auch bei wenig Wind anwende. Zuerst erregt ein Pfiff die Aufmerksamkeit der Kinder. Sobald sich ihre Gesichter mir zuwenden, gebe ich das Zeichen. Für komplexere Erklärungen nehme ich jeden Opti einzeln zu mir ans Schlauchboot oder warte die Nachbesprechung an Land ab.

Fizzi: Schon während der ganzen Übung schlief der Wind beinahe ein. Wieso brichst Du die Übung nicht ab?

Peter: Viele Regatten auf Binnengewässern werden bei identischen Bedingungen mit wenigen und drehenden Winden ausgetragen. Die Kinder üben also den Ernstfall.

Fizzi: Jetzt hast Du eine Startlinie für die nächste Übung ausgelegt. Wieso lässt Du die vorherige Boje einfach 200 m weiter weg im Wasser schwimmen?

Peter: Im Moment benötige ich sie nicht. Ich kann mir so eine unnötige Fahrt ersparen, da ich auf der Rückkehr zum Hafen so oder so an ihr vorbeifahren muss.

Fizzi: Es hat immer noch kaum Wind und die Kinder üben trotzdem fleissig. Ist das immer so?

Peter: Die Kinder erwarten von mir auf ihr Niveau angepasste Übungen und ich von ihnen den vollen Einsatz. Solange beide Seiten sich über die Zielsetzungen einig sind und das Geforderte leisten, haben wir viel Spass beim Trainieren.

Fizzi: Was soll denn jetzt plötzlich dieses Geschrei? Warum bringen alle ihre Mützen und Sonnenbrillen ans Schlauchboot?

Peter: Die Kinder haben 40 Minuten konzentriert gearbeitet, haben heiss und wollen ihren Bewegungsdrang noch ausleben. Wir machen eine Wasserschlacht in einem abgesteckten Feld.

Fizzi: Wieso haben die denn das ganze Boot plötzlich so voll Wasser?

Peter: Sie dürfen einander nur mit Wasser aus dem Boot vollspritzen. Sie verbessern gleichzeitig mit dem Spielen ihr Geschick mit dem Boot umzugehen, da sie Wasser in den Opti hineinlaufen lassen müssen ohne zu kentern.

Fizzi: Mit so grossen Schöpfern würde mir eine Wasserschlacht auch Spass machen! Haben die einen Sinn?

Peter: Der Optimist hat keine Selbstlenzöffnung. Damit er in einer nützlichen Frist wieder leer ist, haben wir eigene, grössere Schöpfer gebastelt. Auch die Schöpftechnik will geübt sein.

Fizzi: Sind die Kinder nicht schon zu gross für solche Spielereien?

Peter: Die Freude und das Engagement welche die Kinder an den Tag legen, beweist das Gegenteil. Sie müssen im Spiel gleichzeitig ihr Boot technisch beherrschen und den Überblick behalten, wenn sie nicht dauernd Opfer von Wasserattacken werden wollen.

Fizzi: Jetzt flippt die Gruppe aber aus – alle Optis sind gekentert!

Peter: Das Kentern gehört auch bei den Regatteuren zum Training. So gewinnen

sie immer mehr Sicherheit auch im Wasser und meistern schwierigere Situationen wie ein Auftauchen unter dem Boot nach einer unfreiwilligen Kenterung mit Bravour.

Kaum sind alle Kinder an Land, ruft Peter die Gruppe erneut zusammen.

Fizzi: Warum lässt Du sie nicht zuerst aufräumen, wenn sie gerade so schön dabei sind?

Peter: Der methodische Erfolg einer Lektion hängt zu grossen Teilen von der Nachbesprechung ab. Hier kann ich jedem Kind die augenfälligsten Korrekturen oder Situationen des Trainings noch einmal vor das innere Auge rufen. Es kann Rückfragen stellen und seinen Lernerfolg gleich selber einschätzen. An diesen Kernpunkten kann ich beim nächsten Training wieder anknüpfen. Indem ich Aug' in Aug' mit den Kindern stehe, kann ich ihr Wohlbefinden und ihre Stimmung sofort sehen und darauf eingehen.

Da die Kinder nach dem Training den unterschiedlichsten Verpflichtungen nachgehen müssen, kann jede und jeder nach der Nachbesprechung in seinem Tempo aufräumen.

Peter ist immer noch auf dem Platz, obwohl viele Kinder bereits nach Hause gegangen sind.

Fizzi: Wieso gehst Du nicht nach Hause?

Peter: Wenn ich nicht dringend weg muss, stehe ich den Kindern und Eltern nach dem Training für individuelle Fragen oder Probleme zur Verfügung. Manchmal ist ein direktes Gespräch viel besser als eines per Telefon. Oft helfe ich auch den Bootstransport für die Regatta am kommenden Wochenende zusammenzustellen, sowie um alles Organisatorische zu regeln.

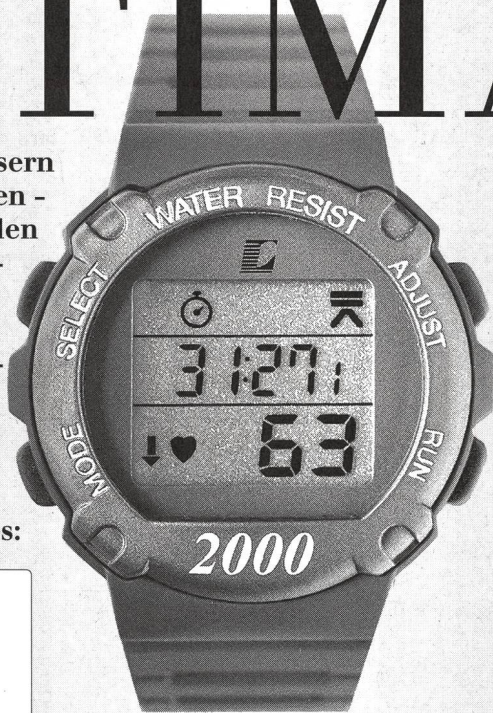
Fizzi: Vielen Dank für das spannende Training. Ich hätte nicht gedacht, dass bei einem Training in freier Natur neben dem Segeln so viele sicherheitstechnische und organisatorische Aspekte zu berücksichtigen sind. Zu gerne wäre ich einmal bei einem Starkwindtraining mit dabei! ■



TRAINIEREN SIE OPTIMAL?

Ob Sie Ihre Ausdauer verbessern oder Fett verbrennen möchten - einen optimalen Erfolg erzielen Sie nur mit Training im idealen Pulsbereich.

Die CARDIOSPORT Pulsmesser HEARTSAFE-T und 2000 garantieren Ihnen eine professionelle Trainings-Kontrolle mit EKG-Genauigkeit. Ihre Leistungen sind in dieser Preisklasse konkurrenzlos:



MODELL 2000

- ♥ EKG-genaue Pulsanzeige
- ♥ Tageszeit und Kalender
- ♥ 256 Puls-Speicher
- ♥ Unter- und Oberlimiten für warm-up und Training einstellbar
- ♥ Stoppuhr mit 30 Speicher für Zwischenzeiten oder Rundenzeiten
- ♥ Ermittlung des Kalorienverbrauchs für 7 Sportarten und 2 Intensitäten
- ♥ Anzeige des durchschnittlichen Pulswerts (am Trainings-Ende)
- ♥ Absolvierte Trainingszeit innerhalb des Puls-Idealbereichs
- ♥ Langzeit-Saisonspeicher für Gesamt-Trainingszeit innerhalb des Idealbereichs
- ♥ Zeitstempel-Funktion, um Speicher-Momente zu markieren
- ♥ Automatische Messung des Erholungs-Pulses (am Trainings-Ende)
- ♥ wasserdicht
- ♥ mit Bike-Adapter
- ♥ 1 Jahr Garantie
- ♥ Batteriewechsel möglich!

PREIS: FR. 295.-

Wussten Sie, dass...

- ...der ideale Pulsbereich zur Steigerung der Ausdauer 65-85% des Maximalpulses* beträgt?
- ...der ideale Pulsbereich zur Verbrennung von Körperfett nur 55-65% des Maximalpulses* betragen darf? (*Maximalpuls = 220 minus Alter)



«Training mit dem Pulsmesser ermöglicht eine spürbare Leistungssteigerung.»

JÜRIG HÄGLER, 3-FACHER SIEGER DES «SWISS ALPINE MARATHON»

MODELL HEARTSAFE-T

- ♥ EKG-genaue Pulsanzeige
- ♥ Tageszeit
- ♥ 30 Puls-Speicher
- ♥ Speicher-Intervall 5, 15, 60 oder 120 Sek.
- ♥ persönlich einstellbare Unter- und Oberlimiten mit akustischem Alarm
- ♥ Stoppuhr
- ♥ wasserdicht
- ♥ mit Bike-Adapter
- ♥ 1 Jahr Garantie
- ♥ Batteriewechsel möglich!

PREIS: FR. 195.-

H&S vita

H & S VITA, Haldenstrasse 6 • 9532 Rickenbach
Tel. 071/ 929 50 60 • Fax 071/ 929 50 69

Ja, senden Sie mir den unten markierten CARDIOSPORT - Pulsmesser gegen Rechnung und mit 10 Tagen Rückgaberecht.

Modell Heartsafe-T zum Preis von Fr. 195.-

Modell 2000 zum Preis von Fr. 295.-

Name/Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Alter/Sportart(en)

CARDIOsport

KONKURRENZLOS IN LEISTUNG UND PREIS