



# Wassersport - Kursinhalte und Teilnahmevoraussetzungen

## Segeln

### Einsteigerkurs

Es werden Segel-Grundkenntnisse auf Segeljollen des Typs Laser vermittelt.

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Inhalte</b>         | Auf- und Abbau des Lasers, Ein- und Auswassern, Windrichtungen und dazugehörige Kurse, Steuern, Wenden. Einführung in Fachbegriffe und Segel-Deutsch. |
| <b>Voraussetzungen</b> | Interesse an der Auseinandersetzung mit den Elementen Wind und Wasser. Sichere Schwimmkenntnisse!   |

### Fortgeschrittene 1

Aufbauend auf den Einsteigerkurs, werden Grundkenntnisse wie Segelstellungen und Kurse vertieft, neue Manöver und Kurse (Halse, ...) werden erlernt.

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Inhalte</b>         | Vertiefung Windrichtungen, Kurse und Wende. Erwerben von zusätzlichen Manövern wie Halse, Starten, Einführung in Trimm und Segelphysik. |
| <b>Voraussetzungen</b> | BFH Einsteigerkurs Segeln oder gleichwertige Jollen-Ausbildung.   |

### Ausrüstung

Der BFH-Sport stellt Segeljollen, Neoprenanzüge, Jacken, Schuhe sowie Schwimmwesten zur Verfügung.

Selber mitzubringen sind Badehose oder -kleid, Duschutensilien, wenn vorhanden synthetische T-Shirt und bei kalter Witterung Handschuhe und Mütze.

### Wichtig

Eine lückenlose Kursteilnahme ist unabdingbar.

## Windsurfen

### Einsteigerkurs

Es werden Windsurf-Grundkenntnisse auf Schulbrettern vermittelt.

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Inhalte</b>         | Auf- und Abbau eines Riggs, Materialkunde, Windrichtungen und dazugehörige Kurse, Starten, Steuern, Wenden. Einführung in Fachbegriffe. |
| <b>Voraussetzungen</b> | Interesse an der Auseinandersetzung mit den Elementen Wind und Wasser. Sichere Schwimmkenntnisse!                                       |

### Fortgeschrittene 1

Aufbauend auf den Einsteigerkurs, werden Grundkenntnisse wie Segelstellungen und Kurse vertieft, neue Manöver und Kurse (Halse, ...) werden erlernt.

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Inhalte</b>         | Vertiefung Windrichtungen, Kurse und Wende. Erwerben von zusätzlichen Manövern wie Halse, Beach-Start, Einführung in einfache Tricks. |
| <b>Voraussetzungen</b> | BFH Einsteigerkurs Windsurfen gleichwertige Windsurf-Ausbildung.  |

### Ausrüstung

Der BFH-Sport stellt Surfbretter, Neoprenanzüge, Jacken, Schuhe sowie Schwimmwesten zur Verfügung.



Selber mitzubringen sind Badehose oder -kleid, Duschtensilien, wenn vorhanden synthetische T-Shirt und bei kalter Witterung Handschuhe und Mütze.

**Wichtig**

Eine lückenlose Kursteilnahme ist unabdingbar.

## Yachtsegeln

### Einsteigerkurs

Es werden Segel-Grundkenntnisse auf Segelyachten des Typs mOcean vermittelt.

**Inhalte** Vorbereiten und Aufräumen, die verschiedenen Jobs auf Deck, Hafenmanöver, Windrichtungen und dazugehörige Kurse, Steuern, Wenden und Halsen. Einführung in Fachbegriffe und Segel-Deutsch.

**Voraussetzungen** Interesse an der Auseinandersetzung mit den Elementen Wind und Wasser. Sichere Schwimmkenntnisse!

### Fortgeschrittene 1

Aufbauend auf den Einsteigerkurs, werden Grundkenntnisse wie Segelstellungen, Trimm und Kurse vertieft, neue Manöver und Kurse werden erlernt.

**Inhalte** Vertiefung Windrichtungen, Kurse und Basismanöver. Erwerben von zusätzlichen Manövern wie Star-ten, Mann-über-Bord, Einführung in Trimm und Segelphysik.

**Voraussetzungen** BFH Einsteigerkurs Yachtsegeln oder gleichwertige Yacht-Ausbildung.

### Ausrüstung

Der BFH-Sport stellt Yachten, Schuhe und Regenbekleidung sowie Schwimmwesten zur Verfügung.

Selber mitzubringen sind bequeme Kleider, wenn vorhanden synthetische T-Shirt und bei kalter Witterung Handschuhe und Mütze.

**Wichtig**

Eine lückenlose Kursteilnahme ist unabdingbar.