Windsurfen : ein Sport für Kinder

Autor(en): **Neeser, Karl**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **40 (1983)**

Heft 6

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-993584

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

Windsurfen – ein Sport für Kinder

Text: Karl Neeser
Fotos: Mistral Int. AG

Kinder und Jugendliche lernen in der Regel mit beneidenswerter Leichtigkeit: Die Koordination ist besser und das Balancieren macht weniger Mühe als den Erwachsenen, da der Körperschwerpunkt tiefer liegt. Im Vergleich zum Erwachsenen ist das Kind zwar durch eine geringere Muskelmasse und kürzere Hebel benachteiligt, doch wohl gerade deshalb wird es sehr schnell korrekte technische Bewegungsabläufe beherrschen.
Vieles spricht *für* die Ausübung dieses Sportes. Windsurfen verlangt aber ein gewisses Mass an Kraft. Erwachsene und Lehrer müssen unbedingt auf die körperlichen Voraussetzungen des Kindes Rücksicht nehmen, wollen sie keine Schäden in seiner Entwicklung riskieren.

Karl Neeser ist Sportlehrer an der Universität Lausanne und nimmt im Schweizer Windsurfing-Schulverband (SWSV) eine leitende Stellung ein.

Mit welchem Alter beginnen?

Die Mediziner sind sich alle einig, dass das Kind nicht zu früh beginnen sollte, doch ist es sehr schwierig, ein präzises Alter zu definieren.
Dr. Hinrichs[1], Orthopäde an der Sporthochschule Köln und selbst erfahrener Surfer, hat ernste und begründete Bedenken gegen die körperliche Überbelastung während der Zeit, in welcher das Kind stark wächst. Er hat die Belastungen auf die kindliche Wirbelsäule unter den verschiedensten Bedingungen gemessen und errechnet. Allein das Halten eines Riggs mit Sturmsegel (zirka 4 m²) bei 1 bis 2 Windstärken (Beaufort) erfordert eine Zugkraft von 4 Kilopond (39 Newton). Zieht man das Segel am letzten Knoten der Startschot aus dem Wasser, sind 12 Kilopond Zug erforderlich (117 Newton). Greift der Surfer in der Mitte der Schot, braucht er sogar 20 Kilopond (196 Newton). Bei einem Mediumsegel (6 m²) sind es 10, 25 und 30 Kilopond (98, 245 und 294 Newton).

Die gemessenen Zahlen sind aber erst dann eindrücklich, wenn man die Belastung auf die Rückenmuskulatur und die untersten Lendenbandscheiben umrechnet. Bei einem Schüler mit 40 kg Körpergewicht und 160 cm Grösse, welcher mit 15 Kilopond (147 Newton) an der Startschot zog, wurde ein Druck von 250 Kilopond (2450 Newton) auf der Höhe der fünften Lendenbandscheibe gemessen! Diese Zahlen sind eindrücklich und beweisen, dass die einwirkenden Kräfte und Belastungen enorm sind. Während der Pubertätszeit, welche in der Regel bei den Mädchen zwischen 11 und 14 Jahren, bei den Knaben zwischen 12 und 17 Jahren stattfindet[2], wachsen und erstarken die Knochen gleichzeitig und die Muskulatur entwickelt sich. Diese Wachstumsphase ist besonders delikat und körperliche Überbelastungen können schlimme Folgen haben: Knochenbrüche, Knochenverformungen und ähnliche Erscheinungen wie bei der Scheuermann'schen Erkrankung[1]. Kennt man die Entwicklungsprobleme während der Pubertätszeit, ist man sich der Wichtigkeit der am Skelett und vor allem an der Wirbelsäule wirkenden Kräfte bewusst, so müssen unbedingt einige Vorsichtsmassnahmen beachtet und auch technische und materielle Erleichterungen in Anspruch genommen werden.

Die kindliche Wirbelsäule ist besonders exponiert.

Voraussetzungen

Unabhängig von der körperlichen Entwicklung müssen noch andere Voraussetzungen erfüllt werden:

Persönliche Fertigkeiten

- Der Jugendliche muss schwimmen und tauchen können.
- Gute physische und intellektuelle Voraussetzungen müssen vorhanden sein, um Simulatorübungen an Land zu verstehen und diese in die Praxis auf dem Wasser umzusetzen.
- Die Motivation ist ein ganz wichtiger Faktor. Eltern zwingen oft ihre Kinder, eine Sportart zu betreiben. Dabei wäre es viel besser, das Interesse im Kind wach werden zu lassen (das Kind spielt mit dem Brett, paddelt, lässt sich abschleppen usw.).

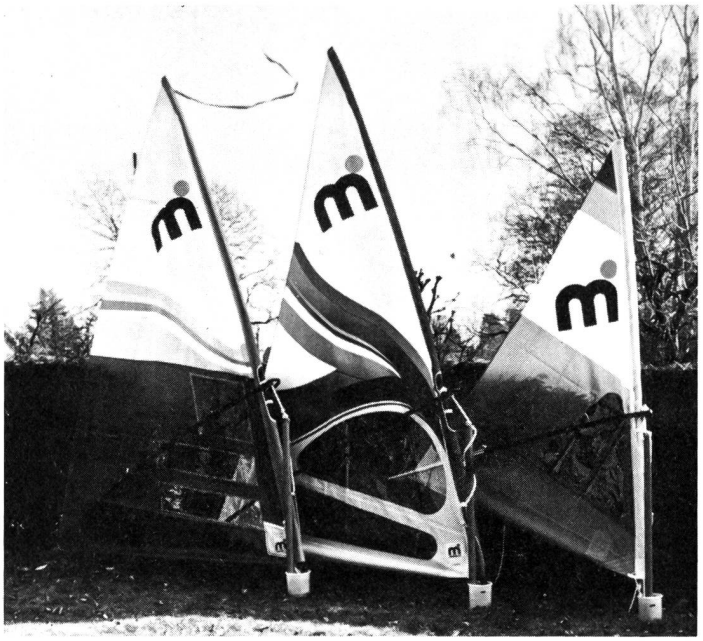
Geeignete Ausrüstung

- Eine angepasste Ausrüstung vermeidet körperliche Überbelastung.
- Kleinere und leichtere Riggs sind besonders empfehlenswert. Verschiedene Produkte sind zurzeit auf dem Markt. Die Segelfläche variiert zwischen 2 m² und 3,5 m².

Weitere empfehlenswerte Erleichterungen

- Eine Styroporkugel an der Mastspitze.
- Löcher im oberen Bereich der Masttasche, damit das Wasser rasch abfliesst.
- Hohe Anbringung des Gabelbaums (Angriffspunkt der Startschot). Eventuell Befestigung einer Hilfsstartschot an der Mastspitze.

Ein spezielles kleineres Kinderbrett erscheint hingegen nicht unbedingt erforderlich. Allerdings hat die Kombination von grossem Brett und kleinem Segel einen Nachteil: Bei sehr wenig Wind reagiert das Brett kaum oder überhaupt nicht.



Kinder lernen leichter mit einem Kinderrigg (3.v.l.).

Äussere Bedingungen

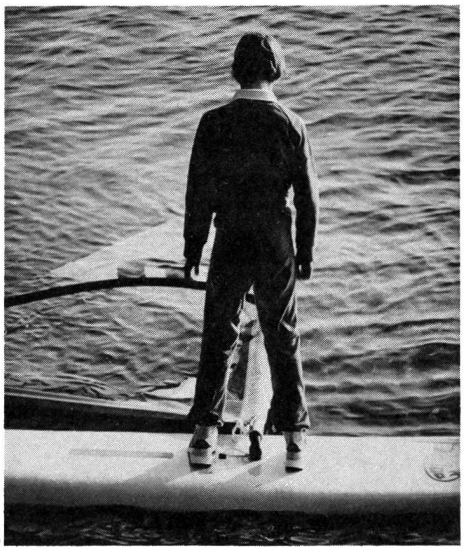
- Die ersten Versuche sollten bei Schwachwind auf einem Binnensee gemacht werden. Eine Windstärke von 2 bis 3 Beaufort ist für ein Kind schon ganz beachtlich.
- Die Wassertemperatur sollte mindestens 20 Grad betragen. Durch die geringere Fettschicht ist der Körper des Kindes weniger geschützt als derjenige des Erwachsenen und deshalb besonders gegen Erkältungen empfindlich. Ein wärmender Anzug ist für den kindlichen Wärmehaushalt unbedingt notwendig.
- Kinder sind auch gegen Hitze empfindlich. Bei starkem Schwitzen verliert der Körper viel Flüssigkeit und es kann zu einem Missverhältnis von Körpermasse und Flüssigkeitsmenge kommen: Hitzeschock. Der sensible Kinderkörper sollte deshalb immer mindestens mit einem «Shorty» (Anzug ohne Arme und Beine) geschützt sein. Eine Schwimmweste gehört ebenfalls zur Ausrüstung.

Kindertechnik

(nach Gehrlein[3])

Durch diese spezielle Technik wird das Brett zwar weniger kippsicher, doch hat das Kind eine viel günstigere Arbeitsstellung: Ein Teil des Riggs befindet sich bereits über dem Wasser.

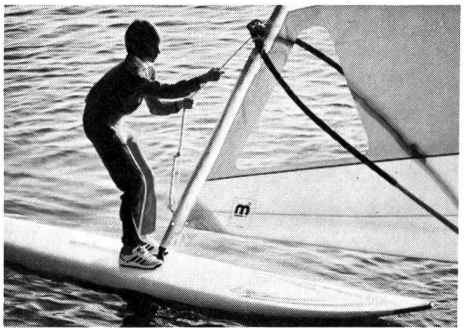
- Brett besteigen, Füsse links und rechts vom Mastfuss (Bild 5).
- Rigg seitlich unter Wasser wegziehen, entweder zum Heck oder zum Bug des Brettes (hängt von der Lage des Segels im Wasser ab) (Bild 6).
- Mast aufs Brett ziehen: ein Teil des Wassers im Segel läuft ab (Bild 7).
- Rigg anheben und ganz aus dem Wasser ziehen (Bild 8).
- Grundstellung einnehmen (Bild 9).



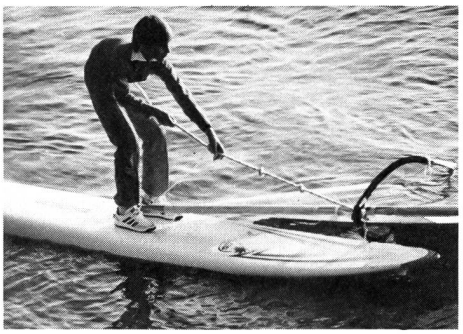
5

Eine Schwimmweste gehört zur Ausrüstung.

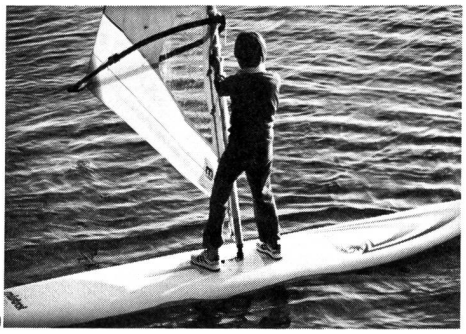
6



8



7



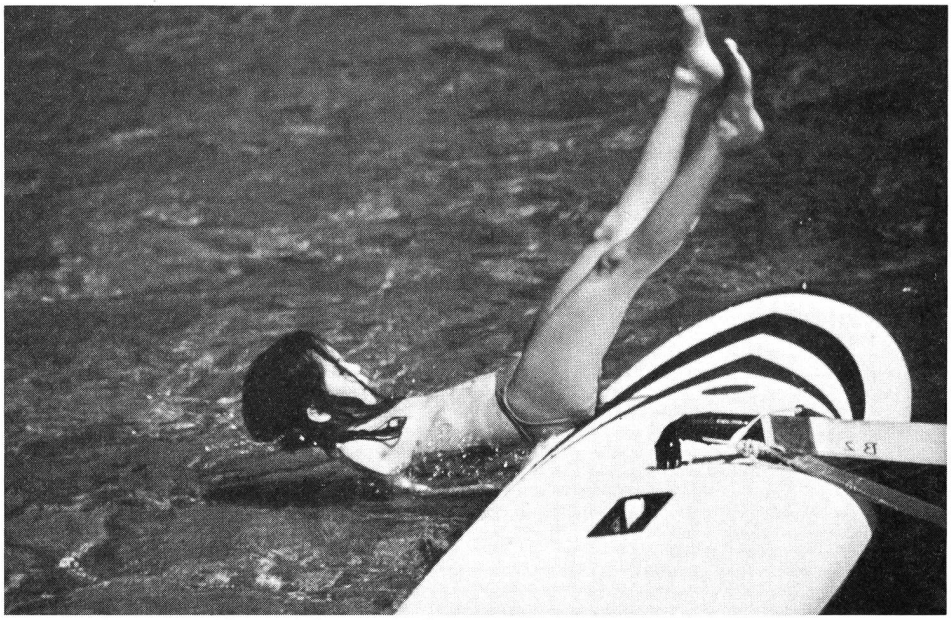
9

Das Kind will spielen

Kinderunterricht ist auf Spiel und Spass ausgerichtet. Zum Spiel: Ein Brett ohne Rigg ist ein wunderbares Spielzeug mit unbegrenzten Möglichkeiten. Zusammen mit andern Kindern lernt das Kind schneller und leichter und wird so sehr schnell mit dem Brett vertraut.
Bei Dingen, welche ihnen Spass machen, können Kinder zudem eine beträchtliche Ausdauer entwickeln. Spass ist die entscheidende Triebkraft überhaupt.

Hier einige Anregungen:

- Wettpaddeln mit Händen oder Paddel.
- Haifang: Mehrere Kinder jagen den Hai.
- Slalom
- Das Boot ist voll: wieviele Kinder können gleichzeitig auf ein Brett steigen?
- Partnerübungen mit und auf dem Brett (Geschicklichkeit, kleine Wettkämpfe).
- Turnen auf dem Brett (Rolle, Handstand usw.).
- Ballspiele



Brettgewöhnung: Ins Wasser fallen macht Spass!

Ratschläge

Das Interesse des Kindes kann nicht über längere Zeit erhalten werden und lässt in der Regel noch vor der Kraft nach. Mehr als zwei Stunden ist zu viel. Das Kind hat ein feines Empfinden für seine körperliche Leistungsgrenze. Wenn es müde ist, hat es meistens keine Lust mehr und hört auf.
Alles was über die elementar notwendige Theorie hinausgeht, ist für Kinder überflüssig, weil es sie eben nicht interessiert, sie die Erklärung nicht verstehen oder aber sehr schnell wieder vergessen.
Das «Warum» eines Manövers ist ihnen egal, das «Wie» interessiert sie.
Die Motivation spielt eine wichtige Rolle. Das Kind hat seinen Spass, solange es gelobt wird. Dass man beispielsweise ins Wasser fällt, ist zwar ein Misserfolg. Aber falls es dafür gelobt wird, dass es anschliessend so schnell auf dem Brett war, so ist der Sturz bereits vergessen.
Windsurfen ist kein gefährlicher Sport, sofern die elementarsten Sicherheitsregeln beachtet werden:

- Das Kind sollte immer eine Schwimmweste tragen.
- In Ufernähe bleiben unter Überwachung.
- Nie bei ablandigem Wind surfen, die Gefahr des Abtreibens ist zu gross.
- Nie mit dem Brett in den Wellen spielen, es kann zum gefährlichen Geschoss werden. ■

Das Brett ist ein Spielzeug mit unbegrenzten Möglichkeiten.

Literatur

[1] «Surf», 1978, 7/52, Bielefeld, Verl. Delius Klasing & Co.
[2] *Ducharme* J.R. et *Forest* M.G.: Développement pubertaire. Lausanne, Payot; Paris, Doin éd., 1982.
[3] *Herreilers/Weichert:* «Windsurfen – Lehren und Lernen mit Programm», Seite 151, Wuppertal, Verlag Putty, 1980.