

## JUGENDECKE

Regattatipps

1. Folge.  
Die optimale Sitzposition bei Leichtwind

# Segeln im Optimist

**Lernen von den Besten.** In einer mehrteiligen Fahrtechnikserie erklärt ÖSV-Optitrainer Clemens Kruse, wie die Kiste zu fliegen beginnt, und Michael Meister, Bestenlistensieger des Vorjahres, demonstriert, wie das in der Praxis aussehen soll.

**R**aus aus der Ecke! Eine wichtige und von Kindern häufig ignorierte Voraussetzung ist die Sitzposition. Generationen von Optitrainern haben sich den Mund fusselig geredet und die Kids immer wieder aufgefordert, nicht im hintersten Winkel des Bootes zu knotzen. Gefruchtet hat es erst nach monatelangem Predigen. Das hat sich laut Kruse bis heute nicht geändert.

Dabei ist speziell bei Leichtwind die optimale Sitzposition enorm wichtig. An der Kreuz sollte der Opti möglichst flach am Wasser aufliegen, nur so ist optimaler Vortrieb gewährleistet. Die ideale Sitzposition ist an der Querbank, schwere Kinder müssen sich unter Umständen mit dem Oberkörper noch weiter nach vorne lehnen. Diese Grundeinstellung gilt für Flachwasser, bei einer kurzen, steilen Welle sitzt man eine Spur weiter achtern.

Die häufigsten Fehler an der Kreuz:

- Die Kinder sitzen zu weit achtern: Das Heck wird tief ins Wasser gedrückt, beginnt zu saugen und der Opti bleibt förmlich stehen. Notorischen „Zu-weit-hinten-Sitzern“ sollte man laut Kruse eine Markierung auf den Süllrand kleben: „Wenn das Kind den Klebestreifen nicht mehr sieht, weiß es sofort, dass es weiter nach vorne rutschen muss,“ so der ÖSV-Trainer.

- Auch Luvlage löst bei Leichtwind an der Kreuz eine Kettenreaktion an verlangsamenden Faktoren aus. Der Opti bildet einen bremsenden Keil im

Wasser, dadurch entsteht Ruderdruck. Der Segler ist gezwungen Gegenruder zu geben, was wiederum bremst. Außerdem kommt bei Luvlage der Großbaum nach Luv. Das heißt: Bei extrem leichten Wind müssen schwere Kinder unter Umständen sogar auf der Querbank sitzen.

- Die Pinne wird bei Leichtwind oft zu fest gehalten: Kruse empfiehlt deshalb im Training auch das Steuern mit zwei Fingern zu üben; das schult das Feingefühl.

Auf raumen Kursen ist die ideale Leichtwindposition eine Spur hinter der Querbank, am Vorwind etwas weiter davor. Während an der Kreuz Luvlage tunlichst vermieden werden soll, wird sie am Vorwindkurs bewusst provoziert. Vorteil: Die benetzte Fläche wird verringert und das Segel kommt weiter nach oben, wo mehr Wind weht.

R. D.

**AN DER KREUZ** ist die optimale Sitzposition an der Querbank. Große oder schwere Kinder sollen den Oberkörper noch weiter nach vorne bringen. Perfekt ist die Gewichtsverteilung, wenn das Boot weder mit Bug noch Heck eintaucht. Der Opti darf auch nicht nach Luv oder Lee krängen, da sonst Ruderdruck entsteht. Tipp: Der Trimm ist dann optimal, wenn das Boot so wie hier flach am Wasser liegt. Kontrollieren lässt sich das, indem man die Pinne loslässt: Segelt der Opti geradeaus weiter, ist alles paletti.



**VOR DEM WIND** wird der Opti extrem gekrängt. Rinnt Wasser über den Süllrand, war es zuviel des Guten. Im Idealfall wird das Boot einmal „aufgezogen“ und der Krängungswinkel gehalten. Ein permanentes Auf- und Abgeschaukel, wie man es bei unruhigeren Seglern sieht, wirkt sich negativ auf die Geschwindigkeit aus.



**VORWIND** Die Sitzposition ist ähnlich wie an der Kreuz direkt an der Querbank. Tipp: Um das Gleichgewicht besser zu halten, kann man sich mit der vorderen Hand an Schwert oder Schwertbank abstützen.



**AUF RAUMEN KURSEN** sitzt man ein bisschen weiter hinten als auf der Kreuz (da durch die offene Segelstellung am vorderen Teil des Bootes mehr Druck entsteht). Je tiefer die Raume, desto stärker kann das Boot nach Luv krängen.



FOTOS: ROLAND DÜLLER