



SEGELN CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Wind lesen, Gewicht setzen und die Vokabeln, die dich an Bord handlungsfähig machen.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Schwimmweste	Hoch	Immer schon vor dem Betreten des Stegs anlegen – nicht erst im Boot.
Bekleidung	Mittel	Zwiebelprinzip gegen Wind, Nässe und Auskühlung.
Handschuhe & Schuhe	Mittel	Segelhandschuhe schützen vor der Schot, rutschfeste Sohlen vor dem Deck.

2. BOOTSGEFÜHL

Wichtigkeit: **Mittel**

-  **Sanfte Pinne:** Kleine Bewegungen reichen – die Pinne ist ein Feininstrument, kein Hebel.
-  **Schot als Gaspedal:** Mit der Großschot regulierst du die Kraft im Segel jederzeit.
-  **Nicht übertrimmen:** Ein zu dicht genommenes Segel verliert Kraft und bremst das Boot.

3. SEGLER-VOKABELN

Wichtigkeit: **Mittel**

BEGRIFF	BEDEUTUNG
Luv	Die dem Wind zugewandte Seite – hier sitzt du.
Lee	Die windabgewandte Seite – hierhin kippt das Boot.
No-Go-Zone	~45° gegen den Wind – hier bleibt das Boot stehen.
Auffieren	Schot öffnen = Druck sofort raus – dein Not-Aus.

4. SICHERHEIT

Wichtigkeit: **Hoch**

-  **Wetter-Check:** Windvorhersage und Unwetterwarnungen konsequent vor jedem Ablegen prüfen.
-  **Böen früh erkennen:** Dunkle Flecken auf dem Wasser lesen – wer die Böe sieht, reagiert rechtzeitig.
-  **Fit an Bord:** Core und Beinkraft halten dich auf dem schwankenden Boot im Gleichgewicht.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: WIND-BEWUSSTSEIN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Wer die Windrichtung vergisst, landet in der No-Go-Zone oder in der Böe.

Tipp: Windrichtung ist die Basis jeder Entscheidung – Windfäden (Tell-tales) zeigen dir den optimalen Segeltrimm.

FAKTOR 2: GEWICHT NACH LUV

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Krängung kippt das Boot, wenn niemand gegenhält.

Tipp: Auf der Luv-Seite sitzen und dich bei Böen rechtzeitig hinauslehnen – dein Gewicht ist der Trimm.

FAKTOR 3: DER BAUM IST TABU

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Der Großbaum schwingt bei Manövern unangekündigt über das Boot.

Tipp: Kopf unten bei jeder Wende und Halse – den Baum immer im Blick behalten.



PRO-TIPP: Trainiere dir einen Reflex an: Wird es brenzlig – Schot auf! Ein offenes Segel ist sofort kraftlos, das Boot richtet sich auf, und du sortierst dich in Ruhe neu.