

Sarah Ell

JOLLENSEGELN

- Training • Technik
- Ausrüstung



Wissenschaftliche
Bibliothek
Lauterbach

Inhalt



1

Willkommen beim Jollensegeln

8

Von seinen Ursprüngen als Transportmittel bis hin zu den spektakulären Sportveranstaltungen der heutigen Zeit hat sich das Segeln zu einer der beliebtesten Wassersportarten entwickelt.



2

Grundlegende Kenntnisse

14

Von den elementaren Grundlagen zum Spaß am Segeln.



3

Ausrüstung

22

Anfänger lernen nach und nach die Funktionen und Möglichkeiten der Jolle und ihrer Ausrüstung kennen.



4

Das ist Segeln

28

Von Trimm und Krängung bis zum Steuern und Gleiten – wie man sich die Kraft des Windes zunutze macht.



5

Ab aufs Wasser

34

Trailer am Haken und abfahrbereit? So takelt man auf, setzt Groß und Fock und lässt die Jolle zu Wasser.



6

Am Wind segeln

42

Die Grundlagen sind bekannt – jetzt beginnt das Spiel mit dem Wind und seinen Launen.



7

Vor dem Wind segeln

54

Kurs halten, halsen und die Funktion des Spinnakers verstehen – das sind nur einige wenige Fertigkeiten, die man braucht, um auf Vorwindkursen zu segeln.



8

Kampf gegen die Elemente

70

Fundamentale Grundlagen des Segelns erfordern die Kenntnis von Wetterabläufen und lokalen Gegebenheiten sowie der Gefahren, die sie in sich bergen.



9

Und danach?

86

Wer die Grundlagen des Jollensegelns beherrscht, dem stehen viele weitere Möglichkeiten offen – vom Segeln in der Mannschaft und Fahrtensegeln bis hin zum Regatta- und Kielbootsegeln.

Stichwortverzeichnis und Bildnachweis

96