

Trainerskills 2.0: Trimm und Fahrtechnik im Fokus

Dieser Lehrgang richtet sich an Trainer*innen (Stufe C-Lizenz Breitensport/Leistungssport, Jugendleiter, Personen aus dem Vereinstrainingsbetrieb), die ihre seglerische Fachkompetenz im Bereich Optisegeln auf ein höheres Niveau heben möchten. Im Mittelpunkt stehen eine präzise Trimmarbeit, eine effiziente Fahrtechnik sowie die Fähigkeit, diese Inhalte methodisch klar und praxisorientiert an junge Segler*innen weiterzugeben.

Die Teilnehmenden erwarten einen intensiveren Tag, an dem Theorie und Praxis eng verzahnt sind. Anhand realitätsnaher Szenarien werden die wesentlichen Stellschrauben des Opti-Trimms, technische Feinheiten des Bootes sowie taktische und fahrtechnische Elemente im Detail erarbeitet. Der Lehrgang fordert aktives Mitdenken, kritische Analyse des eigenen Coaching-Stils und die Bereitschaft, erlernte Methoden direkt auf dem Wasser umsetzen zu wollen. Ziel ist es, die Trainer*innen zu befähigen, im Jugendtraining technisch sauber, didaktisch wirksam und leistungsorientiert zu arbeiten.

Veranstaltungsort: LLZ Berliner Segler Verband e.V.
Müggelseedamm 74
12587 Berlin

Datum: 24.01.2026

Referent: Jan Müller

Ablaufplan:

09:00 Uhr – Ankommen

09:30 – 10:00 Uhr – Warm-up

Begrüßung, Organisation, Einstimmung auf den Lehrgang.

10:00 – 12:00 Uhr – Der Opti im Detail

- Bootstechnik und Materialkunde
- Vertiefter Trimm: Einstellungen für unterschiedliche Wind- und Wellenbedingungen
- Analyse gängiger Fehlerbilder
- Praxisorientierte Tipps & Tricks für leistungsstarke Jugendsegler*innen

13:00 – 14:45 Uhr – Fahrtechnik im Opti

- Fahrtechnik auf fortgeschrittenem Niveau
- Methodische Umsetzung für das Training mit Kindern und Jugendlichen

15:15 – 16:45 Uhr – Manövertechnik im Opti

- Manövertechnik auf fortgeschrittenem Niveau
- Methodische Umsetzung für das Training mit Kindern und Jugendlichen

Anschließend – Ausklang (Ende ca. 17:00)

Reflexion, offener Austausch, Ausblick auf Anwendung im Vereinsalltag.