

LaserTraining von Frauen für Frauen 2008

Am 31.05. und 01.06.2008 fand wieder das Frauen-Lasertraining auf dem Gelände des YCSb Saarbrücken am Lac Vert in Mittersheim statt. Lesen Sie den folgenden Bericht, den Anne Nehrenberg (Sportwartin des LVSS) verfasst hat.

(Monika Bruck-Niehues, Pressewartin des YCSb, Juni 2008)

Obwohl so gut wie alle Sportarten mittlerweile von beiden Geschlechtern ausgeübt werden, gibt es in einzelnen Sportbereichen deutlichen Überhang: Im Segelsport dominieren bei den Seglern im fortgeschrittenen Alter die Männer, obwohl in den Jugendbootklassen zahlreiche Seglerinnen erfolgreich segeln.

„Schlafendes“ weibliches Potential im Segelsport zu wecken ist das Anliegen des „Landesverbandes Saarländischer Segler“ (LVSS) mit seinem Angebot des „Lasertrainings für Frauen“.

Im letzten Jahr setzte Jürgen Frey vom Yachtclub Saarbrücken (YCSB) mit Hilfe des LVSS seine Idee zum erstenmal in die Tat um. Die erfolgreiche Durchführung des Trainings in 2007 mit 18 Frauen war Motivation genug, auch in diesem Jahr Frauen zu einem Training einzuladen.

Und in diesem Jahr wurde es zu einem Training von Frauen für Frauen, denn zwei Trainerinnen des LVSS, Alexandra Riotte und Lena Klosen, stellten das Übungsprogramm für das Trainingswochenende am Lac Vert in Mittersheim zusammen.

Angemeldet hatten sich 14 Frauen. Für einige war es der erste Kontakt mit einem Segelboot, ein paar brachten Erfahrung aus der segelsportlichen Aktivität in der Jugend mit, andere segeln zwar aktiv, allerdings als Vorschoterin auf einer Zwei-Mann-Jolle (Mit einem Mann als Steuermann!) Die wenigsten waren selbst aktive Laserseglerinnen. Den unterschiedlichen Voraussetzungen entsprechend wurde in zwei Gruppen trainiert. Mit viel Einfühlungsvermögen, aber mit der nötigen Ernsthaftigkeit führten die Trainerinnen die Frauen durch das Training. Der nicht allzu üppige Wind erleichterte gerade den Einsteigerinnen das Vertrautwerden mit dem Laser, einer Jolle, die bei entsprechend Wind trotz des einfachen Handlings ein gutes Maß sportlicher Fitness zur Bewältigung der Manöver fordert. Übte die Anfängergruppe in erster Linie das „Geradeausfahren“ (=Kurshalten), so wurden die Fortgeschrittenen über einen Dreieckskurs geschickt, wobei die Trainerin den Schwerpunkt auf die Korrektur des Segel- und Gewichtstrimms legte. Die Analyse der Videoaufnahmen, die während des Trainings gemacht wurden, wurden von allen Teilnehmerinnen als äußerst hilfreich zur Korrektur des eigenen Segelverhaltens beurteilt.

Absolut super war, dass einige Partner der teilnehmenden Frauen sich an Land um die Verpflegung kümmerten, den Abwasch erledigten und die Kinder betreuten. Dieses Trainingsangebot wird so gut angenommen, dass es auch im nächsten Jahr wieder im Programm des LVSS stehen wird. Interessierte Frauen können sich schon jetzt melden, damit ihnen rechtzeitig Informationen zugeschickt werden können: sport@lvss.de

(Anne Nehrenberg, Sportwartin LVSS, Juni 2008)