

Ich packe meinen Koffer

Hierbei geht es um die Entwicklung von Routinen und diese bewusst immer gleich zu tun.

Wann wird die Segeltasche mit was gepackt?

Was sollte immer dabei sein (Regattauhr, besondere Mütze, Glücksbringer)?

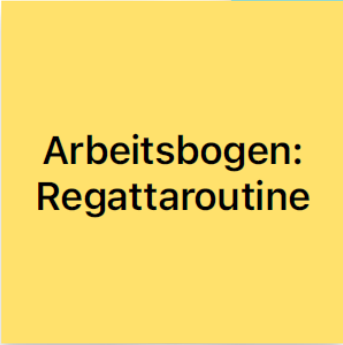
In welcher Reihenfolge baue ich mein Boot auf?

Wie segel ich mich ein (Seitencheck, Aufwärmen mit Wenden & Halsen, Liniencheck...)?

Umso bewusster und routinierter Abläufe sind, desto weniger fehlt etwas.



Routine



**Arbeitsbogen:
Regattaroutine**

