

Manöverdrehbuch

Das Manöverdrehbuch kann direkt bei oder nach einer Videoauswertung geschrieben werden. Ziel ist es, in Zeitlupe die Abläufe ganz genau bewusst zu machen. Danach können Knotenpunkte gefunden werden.

Erst eine detaillierte Beschreibung

Stehe auf und lass das Boot nach Lee kippen. Dann lehne den Oberkörper mit Schwung nach Luv weit raus. Bis das Boot auf deiner Seite mit der Bootskaute im Wasser ist.

Dabei lass die Pinne locker einlenken...

Dann Knotenpunkte

Schritt 1 Krängung

Schritt 2 Ruder

Schritt 3 Fuß

Signale

*Z.B. Klatschen durch den Trainer oder ein-zwei-hep durch die Segler*innen*

Visualisierung &
mentales Training



Arbeitsbogen