

4-Lapper



4 bis 25 Knoten



4+



10 bis 20 min



1 Pfeiffe
2 Bahnmarken



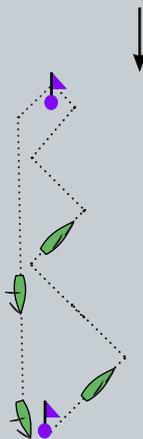
AST

Ziel:

Aufwärmübung, Tonnenrundungen

Beschreibung:

Legt einen Up&Down aus. An der Leetonne könnt ihr wahlweise auch ein Gate auslegen. Abfolge der Luvtonnenrundung: Steuerbordschlaganlieger->normale Rundung, Steuerbordschlaganlieger->Gybe-Set, Backbordschlaganlieger->normale Rundung, Backbordschlaganlieger->Gybe-Set, Abfolge unten: zweimal links, zweimal rechts herum



Variationen:

Die Vorgabe, welche Rundung zuerst kommt, kann umgekehrt werden. Wahlweise kann auch durch bestimmte Signale mitgeteilt werden, welche Rundung an der Reihe ist. Die Länge des Kurses kann variiert werden. Die Anzahl der Runden kann von 4 auf 8 Runden erhöht werden.

Trainer Tipps:

Die Übung ist für die Segler*innen sehr herausfordernd. Wenn es eine festgelegte Reihenfolge der Runden gibt, achtet darauf, dass diese eingehalten wird. Wenn ihr die Übung als Trainingsform für Tonnenrundungen benutzen möchtet, formuliert eure Ziele klar und angepasst an die individuellen Bedürfnisse der Segler*innen.