

Crab Working



5 - 9 Knoten



2-4



10 bis 20 min



2 Bahnmarken



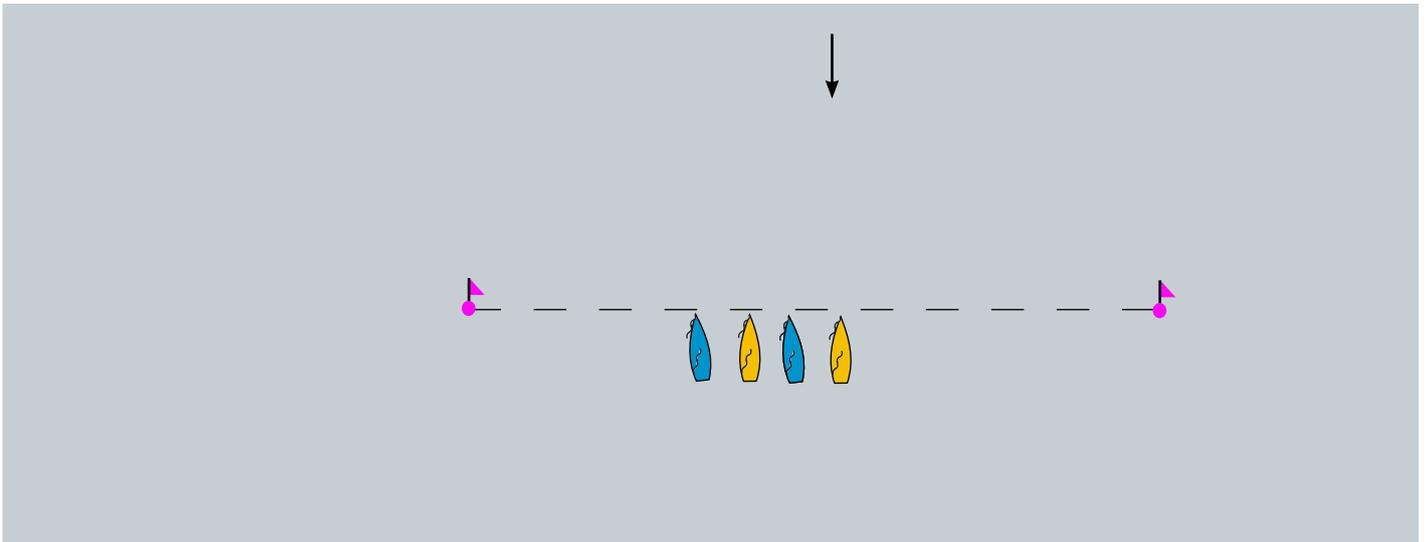
AST

Ziel:

: Verbesserung von Starttechniken

Beschreibung:

Lege eine Startlinie aus. Die Sportler*innen starten von der Leetonne und müssen sich mit Hilfe der Technik „Crab-Working“ zum Start bewegen.



Variationen:

Lege Abschnitte mit mehreren Tonnen fest. Füge andere Techniken hinzu.

Trainer Tipps:

Diese Übung erfordert ein fortgeschrittenes Bootshandling. Die Technik sollte vorher detailliert besprochen werden. Es ist wichtig, dass man die Übung leichtem Wind startet. Bei viel Wind ist der Abdrift für langes „Crab-Working“ zu groß. Einfacher funktioniert die Übung bei Disziplinen, die ihr Schwert ankippen oder hochnehmen können. Im Windsurfen und Kiteboarding funktioniert die Übung nicht.