






Double-Line

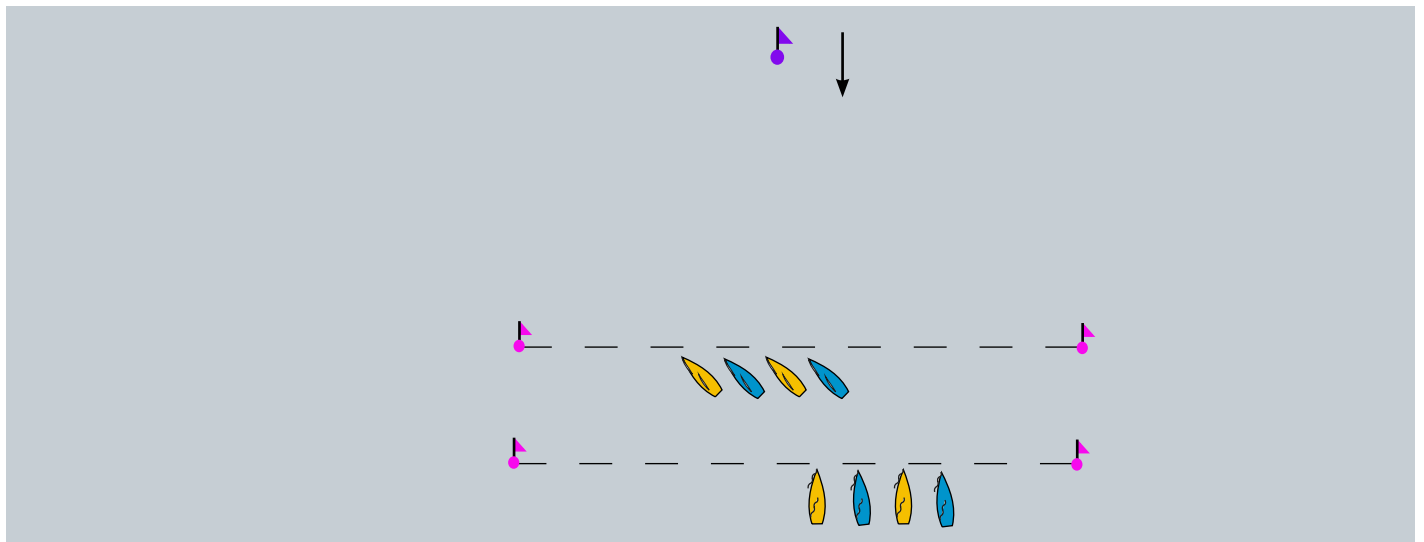
 10 bis 14 Knoten	 2 - 4	 10 bis 20 min	 1 Pfeiffe 5 Bahnmarken	 HLT
--	--	--	---	--

Ziel:

Time-Distance-Gefühl steigern

Beschreibung:

Es werden zwei Startlinien übereinander ausgelegt. Die Startzeit beträgt 2 bis 3 Minuten. Sobald man in der letzten Minute die untere Startlinie passiert hat, muss man mit maximaler VMG weiterfahren. Zwischen den beiden Startlinien darf nicht gewendet werden. Ziel ist es, die zweite Startlinie mit nahezu null Sekunden zu überqueren. Rundung um die Luvtonne und zurück zum Start.



Variationen:

Die Positionen von beiden Startlinien und deren Länge kann angepasst werden.

Trainer Tipps:

Achtet darauf, dass zwischen den beiden Startlinien keine Wende gefahren wird und alle Segler*innen mit optimaler Geschwindigkeit fahren. Gebt laufend Hinweise zur Startanlage und Rückmeldungen, wie weit die Segler*innen vom „goldenen Nullstart“ entfernt sind. h