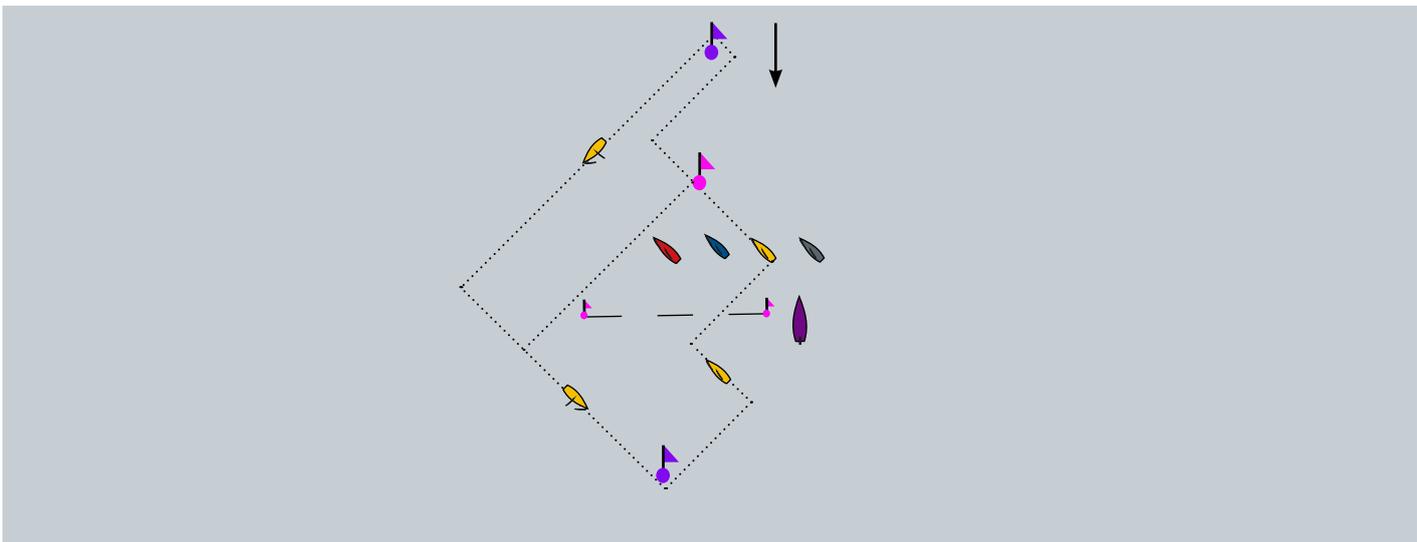


**Ziel:**

Fokuswechsel zwischen langen und kurzen Kreuzen, Manöveranpassung in Stresssituationen

**Beschreibung:**

Ein Up & Down Kurs wird ausgelegt. In der Mitte befindet sich eine weitere Tonne, die entweder in der Nähe des Starts oder der Luvmarke platziert wird. Es wird von den Trainer\*innen kommuniziert, ob man zuerst den langen Kurs (LK) oder den kurzen Kurs (KK) absegelt.



**Variationen:**

Die Länge des Kurses und die Lage der Luvtonne können variieren. Gerade auf dem langen Kurs kann das Auge für die Anliegelinien und die Kursgeometrie geschult werden.

**Trainer Tipps:**

Stellt die Übung in eurer Trainingsgruppe zunächst bei weniger Wind vor, damit sich die Segler\*innen an den Ablauf gewöhnen können. Gerade bei viel Wind ist die Übung sehr effektiv, da es gerade auf der kurzen Strecke zu vielen spannenden Situationen kommen kann. Beachtet, dass das Auslegen des Kurses einige Zeit in Anspruch nimmt.