

Kentertraining



5 - 9 Knoten



4+ Boote



10 min



AGA

Ziel:

Erlernen des Aufrichten eines Bootes, Bootsgefühl

Beschreibung:

Lass die Sportler*innen auf Kommando ihr Boot kentern. Danach sollen die Sportler*innen das Boot wieder aufrichten und segelfertig machen.

Variationen:

Du kannst Interaktionen in dein Training einbauen, um das Gruppengefüge zusammenzuschweißen.

Trainer Tipps:

Beginne im Anfängerbereich eines Hallenbades. Du kannst viele spielerische Elemente einbauen. Wichtig ist auch, dass die Kinder lernen, wie es ist, unter einem Boot durchzutauchen. Beim Wechsel in eine neue Bootsklasse kann diese Übung wieder an Wert gewinnen. Achte darauf, dass die Wetterbedingungen das Kentern erlauben und den Segler*innen nicht zu kalt wird. Am sinnvollsten ist diese Übung im Sommer und am Ende einer Trainingseinheit.