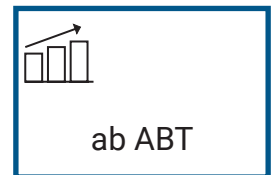
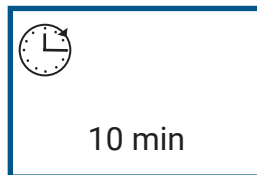
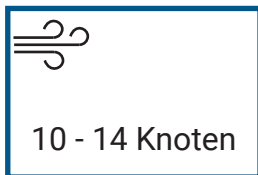


Klaus' Vorstart Skill

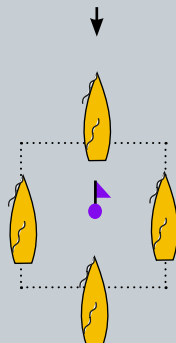


Ziel:

Bootsbeherrschung am Start, Verbesserung der Lückenverteidigung

Beschreibung:

Lege für jede*n Segler*in eine Tonne aus. Die Segler*innen sollen, ohne eine Wende oder Halse zu fahren, im Viereck um die Tonne segeln. Das bedeutet, dass sie gegen den Wind anlaufen, dann nach Luv drehen, zurückdrehen und wiederholen.



Variationen:

Füge Doppelwenden hinzu. Gib zusätzliche koordinative Aufgaben, die erfüllt werden müssen. Probiere das Ganze mit deinen Segler*innen bei unterschiedlichen Bedingungen aus.

Trainer Tipps:

Achte darauf, dass die Bedingungen am Anfang einen guten Rahmen zum Lernen bieten. Bei Flachwasser und wenig Wind fällt das Erlernen der Bewegungen leichter. Sprich vorher alles gut durch und analysiere mit Hilfe von Videos die einzelnen Bewegungen. Wenn es schwierig ist, unterteile die Übung in einzelne Schritte. Ideen für unterstützende Übungsformen findest du bei den Übungen „Crab-Working“ und „Koordination auf dem Wasser“.