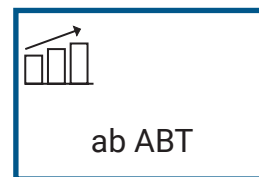
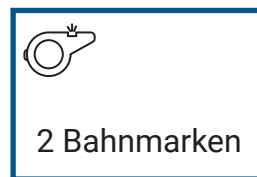
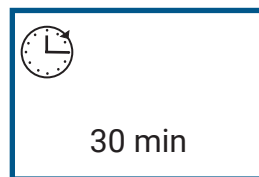
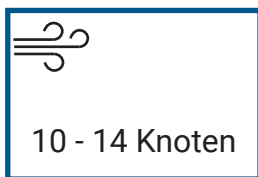


Koordination auf dem Wasser

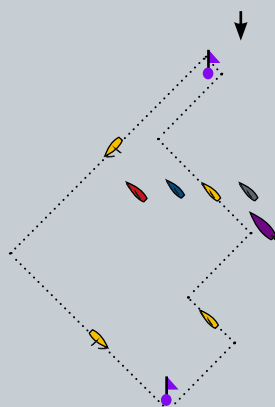


Ziel:

Verbesserung des Bootshandlings und des Bootsgefühls

Beschreibung:

Lege einen einfachen Kurs deiner Wahl aus, wie einem Up&Down. Gib pro Run unterschiedliche Aufgaben vor. Lass die Segler*innen Blindsegeln (Zweihand-Boot = einer ist blind, Einhand-Boot = zweier Paarungen, ein Boot lenkt das andere durch Sprache), ohne Ruder segeln, von der Luvtonne darf nur Rückwärts gesegelt werden, usw.



Variationen:

Sei kreativ in deinen Ideen.

Trainer Tipps:

Es ist wichtig, dass bei all dem Spaß das Material nicht leidet. Wähle zum Anfang einfach beherrschbare Wetter- und Wellenbedingungen aus. Mit der Zeit können bestimmte Aufgaben auch bei anspruchsvolleren Bedingungen absolviert werden. Gib Notfallkommandos mit, bei denen klar ist, dass etwas Unvorhergesehenes passiert und normal gesegelt werden muss, bis die Situation vorbei ist. Diese müssen von den Sportler*innen selbstständig kommuniziert werden können, gerade bei größeren Gruppen. Der Kurs sollte etwas länger sein, damit die Sportler*innen Zeit haben, sich an die Aufgaben zu gewöhnen.