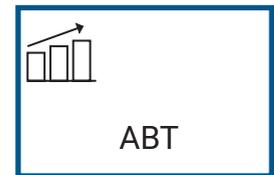
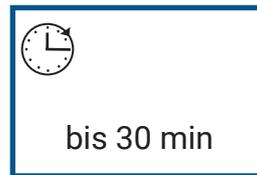


Practice Race

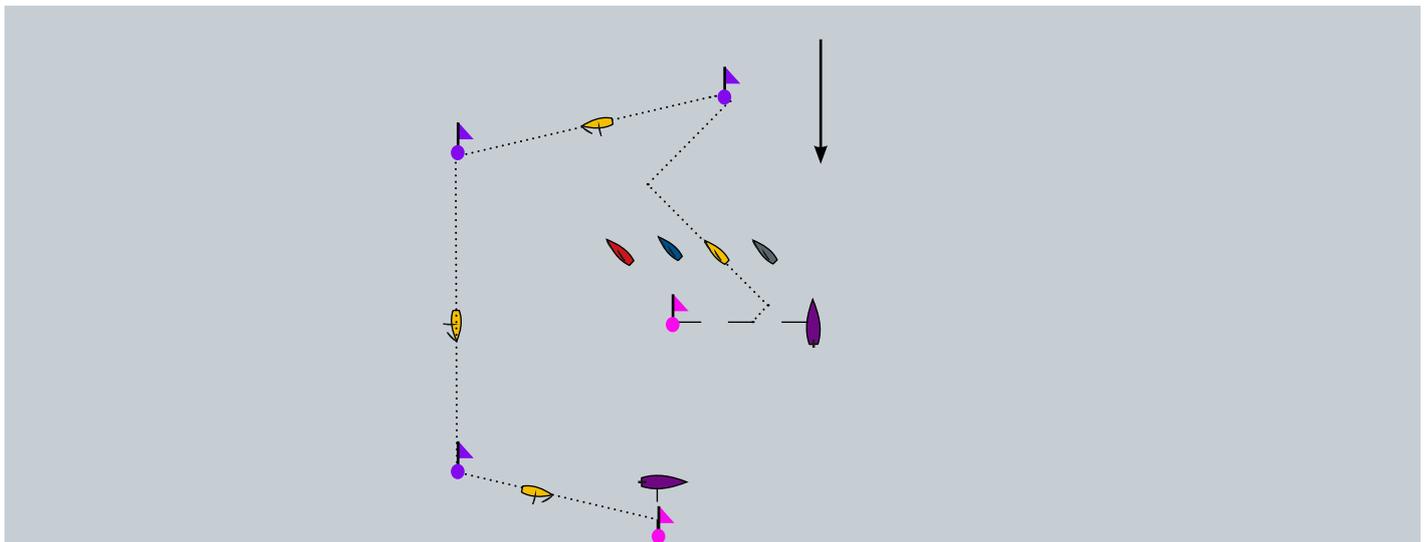


Ziel:

Simulation einer ganzen Wettfahrt, Routinenentwicklung

Beschreibung:

Lege den Kurs aus, der von den Segler*innen in der Regatta gesegelt wird. Wenn in den Wettkämpfen komplizierte Kurse gesegelt werden, sollte genügend Zeit eingeplant werden. Die Startzeit sollte zwischen drei und fünf Minuten liegen, um eine wettkampfähliche Situation zu simulieren.



Variationen:

Die Anzahl der Segler*innen kann angepasst werden, ggf. können auch andere Trainingsgruppen an dem Practice Race teilnehmen. Der Kurs kann absichtlich verlängert oder schief zum Wind gelegt werden, um bestimmte Szenarien zu simulieren.

Trainer Tipps:

Besprecht mit den Segler*innen bestimmte Uhrzeiten für die Rennen und baut Einsegelroutinen in die Übung mit ein. Dadurch wird die Übung um ein weiteres Element erweitert. Nach der Übung sollten diese Routinen ausgewertet werden. Setzt außerdem Prozessziele für die Rennen, damit das im Training Geübte auch in einer Wettkampfsituation umgesetzt werden kann.