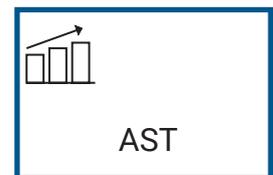
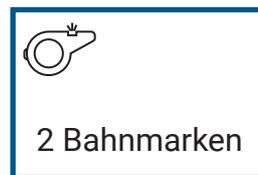
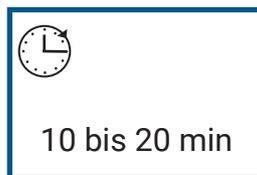


## Die Schlonski-Variationen

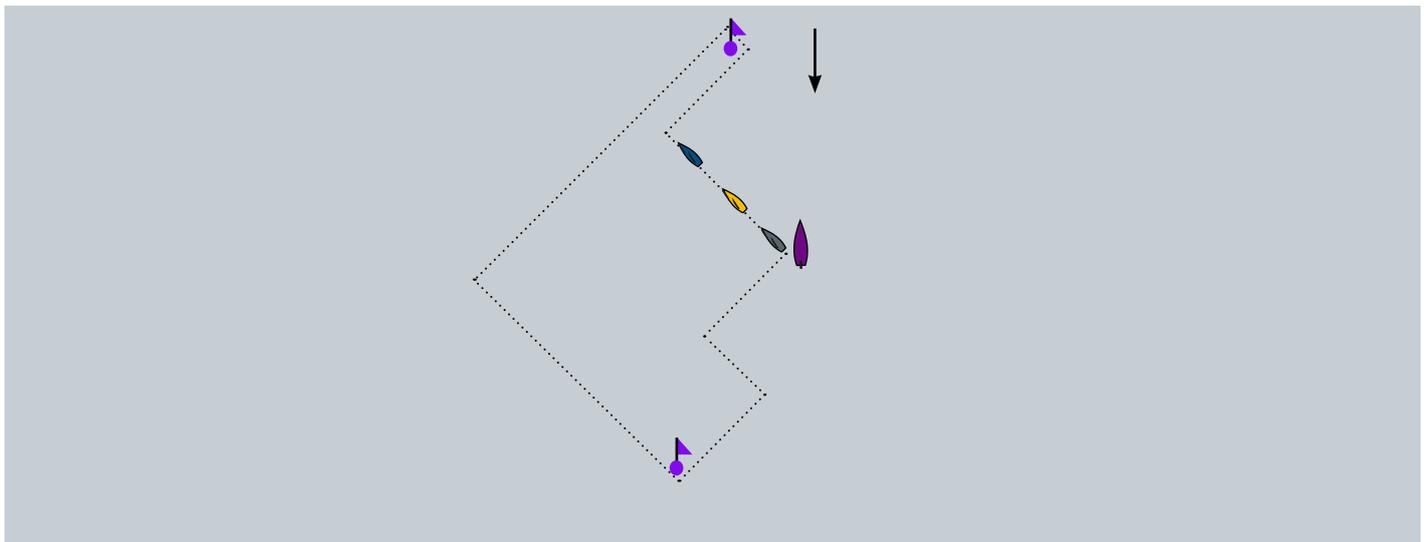


### Ziel:

Verfeinerung des Bootsgefühls und des Bootshandlings, Erwärmung

### Beschreibung:

Lege einen Up&Down aus. Wähle einen Pfadfinder aus. Es wird mit Pfadfinder gestartet. An der Luvtonne gibst du eine Aufgabe, wie der Vorwind absegelt wird (im Stehen, Rückwärts, etc.) unten an der Leetonne wiederholst du das Gleiche für die Kreuz.



### Variationen:

Lass die Segler\*innen selbständig wählen, welche Aufgaben sie absolvieren müssen. Der Erste entscheidet an der Luvtonne, der Letzte an der Leetonne. So mischen sich die Platzierungen.

### Trainer Tipps:

Die Übung erfordert, dass die Segler\*innen die Aufgaben bereits in früheren Trainings erlernt haben. Windstärke und Wellenhöhe spielen bei steigendem Niveau eine untergeordnete Rolle. Sei kreativ mit den Aufgaben.