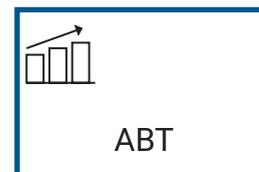
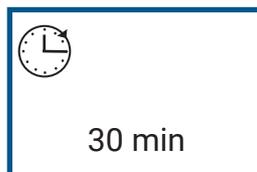
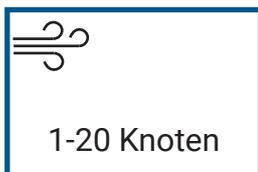


## Start - Startlücke verteidigen

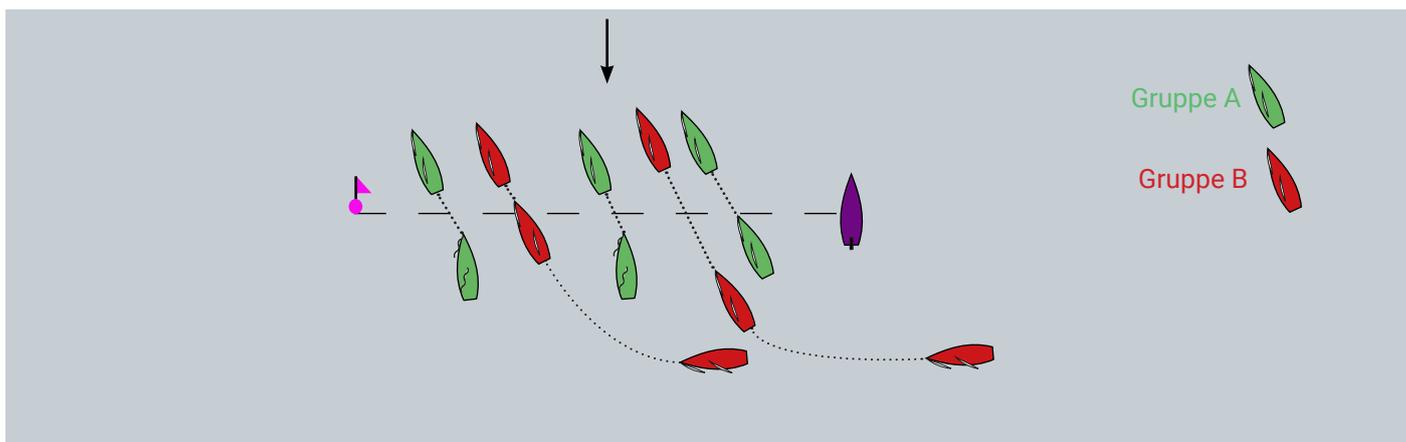


### Ziel:

Simuliert späte Annäherungen an die Linie und hilft den Segler\*innen potentielle Lücken in der Startlinie zu erkennen und Lücken zu vermeiden, welche ein zu großes Risiko darstellen.

### Beschreibung:

Zu Beginn der Übung eine Startlinie auslegen. Die Boote in zwei Gruppen (Gruppe A und Gruppe B) einteilen. Gruppe A muss eine Minute vor dem Start an der Linie stehen. Gruppe B darf 30 Sekunden vor dem Start an die Startlinie kommen, im Idealfall mit höchst Geschwindigkeit. Boote der Gruppe A dürfen Gruppe B daran hindern in eine der Lücke zu gelangen – in Zuge der erlaubten Wettfahrtregeln. Die Übung läuft nach dem Start so lange bis ein Boot klar voraus ist oder wendet und vor dem Feld entlang kreuzt. Den Vorgang zweimal durchführen und dann die Rollen wechseln.



### Variationen:

Regeländerungen: Boote der Gruppe A dürfen nicht mehr mit ihrem Bug abdrehen sobald diese beschleunigt haben. Boote der Gruppe B dürfen nicht mehr langsamer werden sobald sie losgefahren sind. Die Umstellung führt dazu das Boote der Gruppe A sich auf ihre Beschleunigung konzentrieren müssen und Boote der Gruppe B auf Zeit und Abstand.

### Trainer Tipps:

Fortgeschritten: Die Starts aufnehmen und aufzeigen, welche Starts sichere Ansätze waren und welche hoch Risikoansätze.

Advanced: Betrachten der Verteidigungs- und Angriffsoptionen.