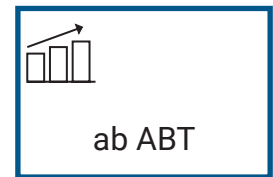
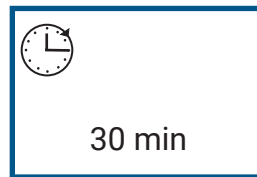
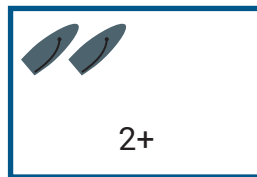


Start - Startübung mit Box

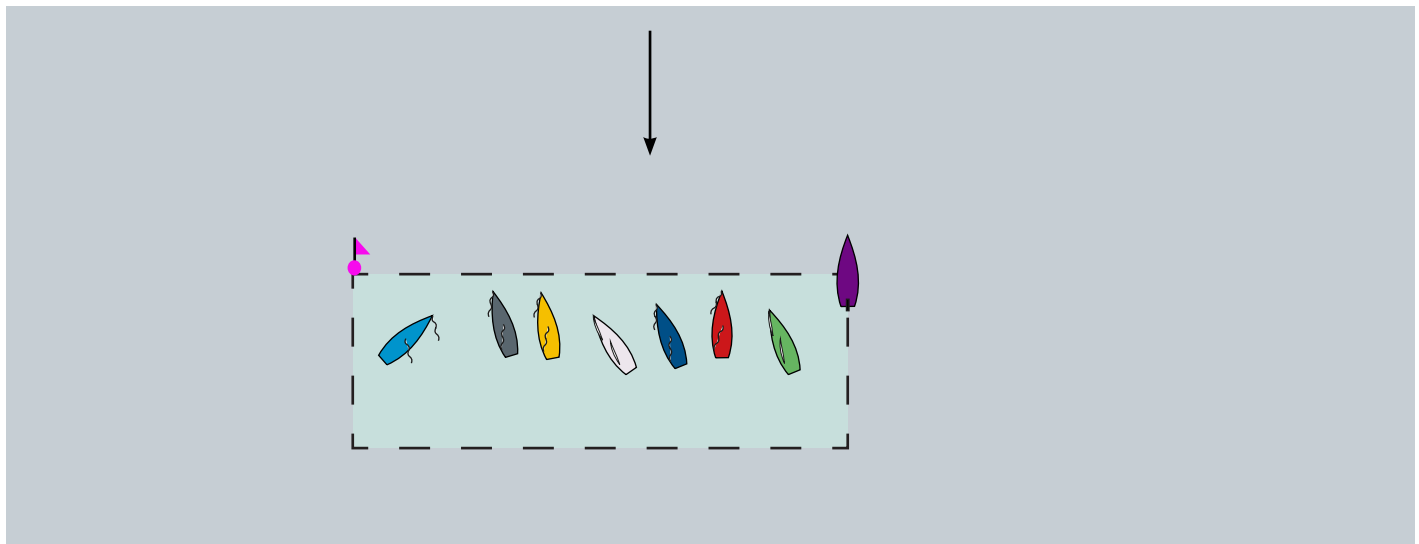


Ziel:

In einem simulierten großen Feld die Startposition halten und verteidigen. Verbesserung der der Bootsherrschaft auf kleinem Raum und Verbesserung der Bootsbeschleunigung.

Beschreibung:

Nachdem eine Startline ausgelegt wurde und Begrenzungstonnen gelegt wurden (siehe Skizze) wird ein Startablauf initiiert. Mit dem Ankündigungssignal müssen alle Boote an der Linie sein. Ein Aufenthalt außerhalb der Box ist verboten. Boote außerhalb der Box werden disqualifiziert. Um die Übung abzuschließen wird nach dem Signal eine Minute weitergesegelt und die Übung mehrfach wiederholt.



Variationen:

Wenn die Boote gelernt haben die Übung besser umzusetzen, kann die Box verkleinert werden. Es besteht auch die Möglichkeit nur eine Begrenzungstonne zu verziehen, welches es schwieriger macht zu manövrieren. Ebenfalls kann die Zeit verlängert werden, in welcher sich die Boote in der Box befinden müssen. Dies erschwert ebenfalls die Übung.

Trainer Tipps:

Falls Boote Schwierigkeiten mit der Übungen haben. Sollen diese eine Runde aussetzen und beobachten wie andere Boote diese Übung umsetzen.

Bei einer fortgeschrittenen Trainingsgruppe sollte Strafen vergeben werden, wenn die Boote gegen Wettfahrtregeln verstoßen.