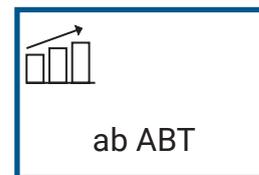
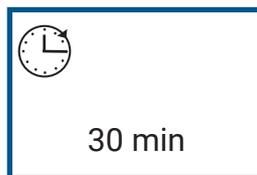
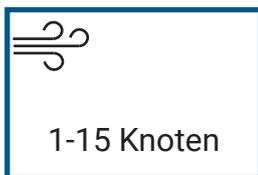


## Start - Steuerbordbug Start

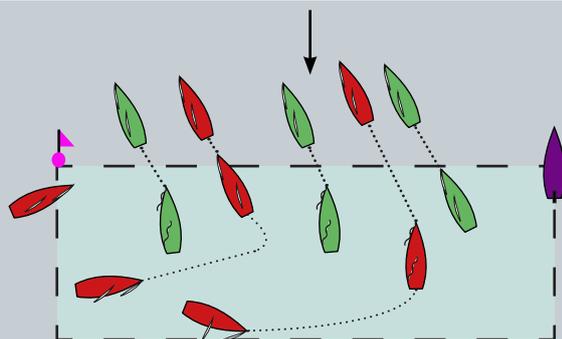


### Ziel:

Lehrt verschiedene Steuerbordbugannäherungen, lehrt Boote auf Backbordbug, ihre Lücken zu verteidigen, Bootsmanöver, Zeit- und Entfernungseinschätzung und Beschleunigung.

### Beschreibung:

Zu Beginn der Übung eine Startlinie mit ausreichend Platz auslegen. Die Boote werden in zwei Gruppen eingeteilt. Gruppe A muss 2 Minuten vor dem Start an der Startlinie sein. Gruppe B wird eine 1 vor dem Start an der Starttonne losgelassen. Die Boote der Gruppe B können entweder lossegeln, wenden und sich eine Lücke an der Startlinie suchen, oder sie können so lossegeln, dass sie auf Steuerbordbug starten. Die Boote können nach dem Start zurückgerufen werden oder sie segeln bis zu einer Bahnmarke im Wind und das Ziel ist die Startlinie. Nach zwei Starts wechseln die Gruppen die Rollen.



### Variationen:

Gruppe B kann auch nur 15 Sekunden vor den Start losgelassen werden. Damit entfällt die Option sich eine Lücke durch eine Wende zu suchen.

### Trainer Tipps:

Es ist sinnvoll, die Segler\*innen zu ermutigen, verschiedene Ansätze auszuprobieren, damit sie die Fähigkeit erlangen, aus verschiedenen Szenarien zu wählen und damit ihr taktisches Portfolio im Rennen zu erweitern.