

Tannenbaum



15-19 Knoten



2-4



10 -20 min



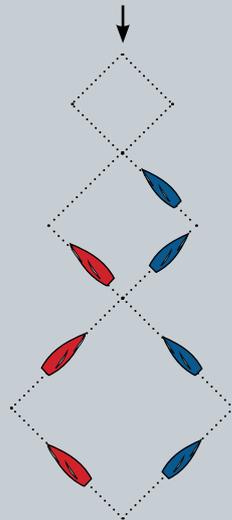
ab ABT

Ziel:

Verbesserung der Wende, Fahrtechnikverbesserung, Skill: Unterwenden kann geübt werden

Beschreibung:

Paare immer zwei Boote zusammen. Beide Boote starten gleichzeitig an verschiedenen Bugen. Nach einer bestimmten Zeit oder auf ein Signal müssen beide Boote gleichzeitig wenden und sich in der Mitte treffen. Wenn die Boote ein bis zwei Bootslängen voneinander entfernt sind, müssen beide Boote wieder wenden.



Variationen:

Wenn sich beide Boote in der Mitte treffen, kann man die beiden Boote versetzt wenden lassen. So erzeugt man die Situation, dass eines der Boote das andere Boot unterwenden kann.

Trainer Tipps:

Bei der Einteilung der Paare sollte darauf geachtet werden, dass beide Boote gleich schnell sind. Die Segler*innen sollten vor der Übung spezifische Ziele erhalten, welche sie erreichen sollen. Zur besseren Auswertung sollten insbesondere die Wenden bei der Begegnung gefilmt werden. Um - metaphorisch gesprochen - einen Tannenbaum darzustellen, ist der Rhythmus der Wenden am Anfang langsamer und steigert sich gegen Ende der Übung. Ausreichend Pausen sollten eingeplant werden.