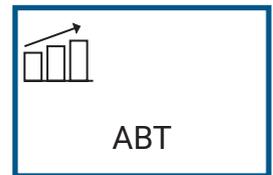
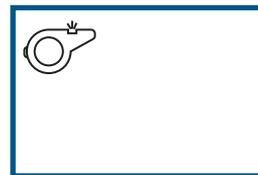


The Single



Ziel:

Das Stehen an einer Startbahnmarke wird verbessert

Beschreibung:

Legt für jede*n Segler*in eine Tonne aus. Bei großen Gruppen können auch zwei Segler*innen an einer Tonne zusammen üben. Die Startzeit beträgt zwei Minuten. Ab der letzten Minute muss die*der Segler*in so dicht an der Tonne bleiben wie es geht und beschleunigt kurz vor Null zum Starten. Danach wird zurückgefahren und man stellt sich wieder an.



Variationen:

Varriert von welcher Seite man an der Tonne startet. Lasst nur bestimmte Manöver, wie Crab-Working oder Wenden zu. Baut nach dem Anfahren eine Wende ein.

Trainer Tipps:

Die Übung lebt von schnellen Starts. Beobachtet bei jeder*m Segler*in wie gut sie*er sie sich schlägt. Gebt kurze Verbesserungsvorschläge während der Übung auf die sich die Segler*innen fokussieren können. Für langfristige Auswertungen ist in einer großen Pause Zeit.