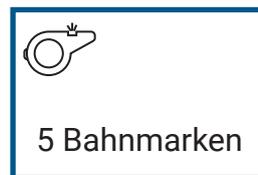
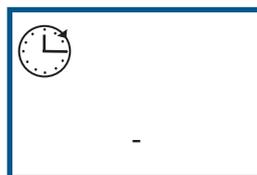
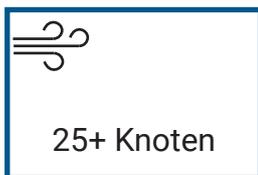


Unendlich-Kurs

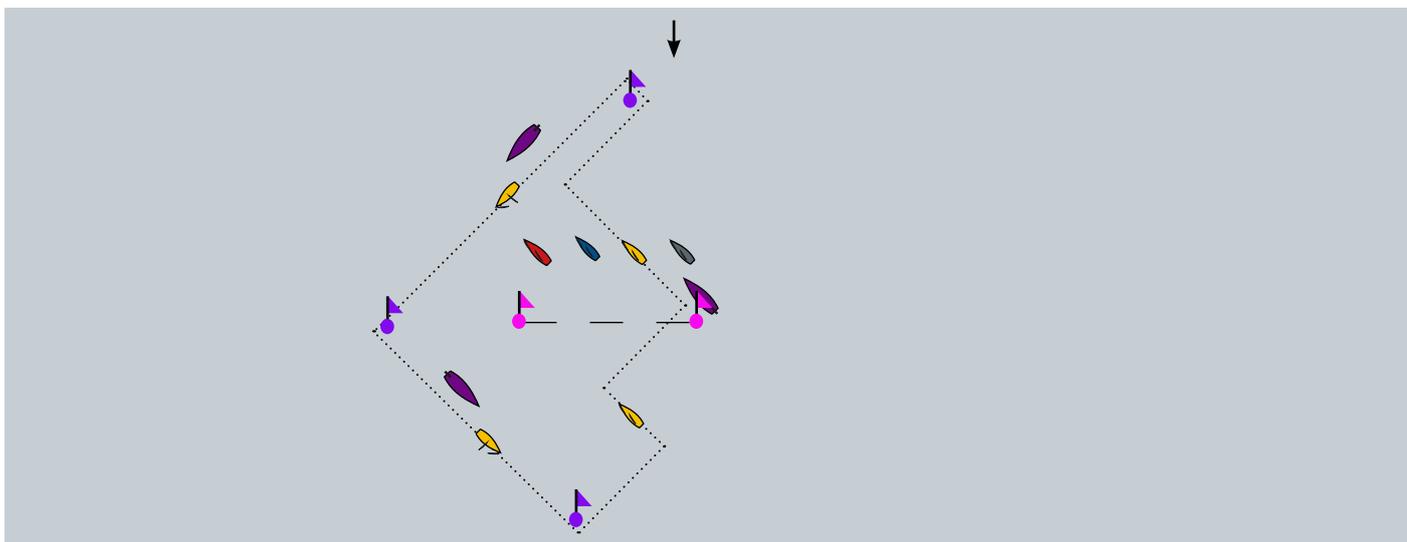


Ziel:

Verbesserung des Handlings bei viel Wind, Gruppe bleibt auf einem Kurs, damit man helfen kann und die anderen in überschaubarer Nähe bleiben.

Beschreibung:

Ein Kurs deiner Wahl wird ausgelegt. Bei starkem Wind sollte er nicht zu kompliziert sein. Die Sportler*innen starten gemeinsam oder alleine und fahren den gelegten Kurs ab. Lass jedes Boot eine komplette Runde fahren und gib dann Feedback. Die Pausen können selbstständig gewählt werden, die Sportler*innen sollten aber nicht kalt werden.



Variationen:

Kurslänge kann verändert werden. Es können die Boote zu gemeinsamen Starts immer wieder zusammengeholt werden.

Trainer Tipps:

Eine gute Streckenlänge ist zu wählen. Besonders bei viel Wind muss die Trainingsgruppe ständig im Auge behalten werden. Je schneller die Bootsklasse, desto höher das Verletzungspotential. Die Aufgabe besteht darin, die Sportler*innen über ihre Grenzen hinaus zu begleiten. Diese Übung eignet sich hervorragend, um dafür einen sicheren Rahmen zu schaffen.