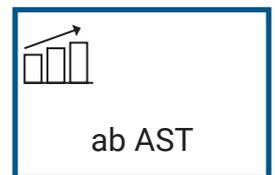
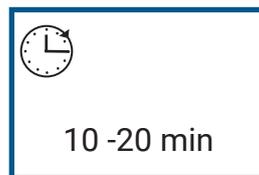
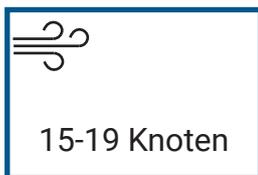


## Wenden im Sauseschritt

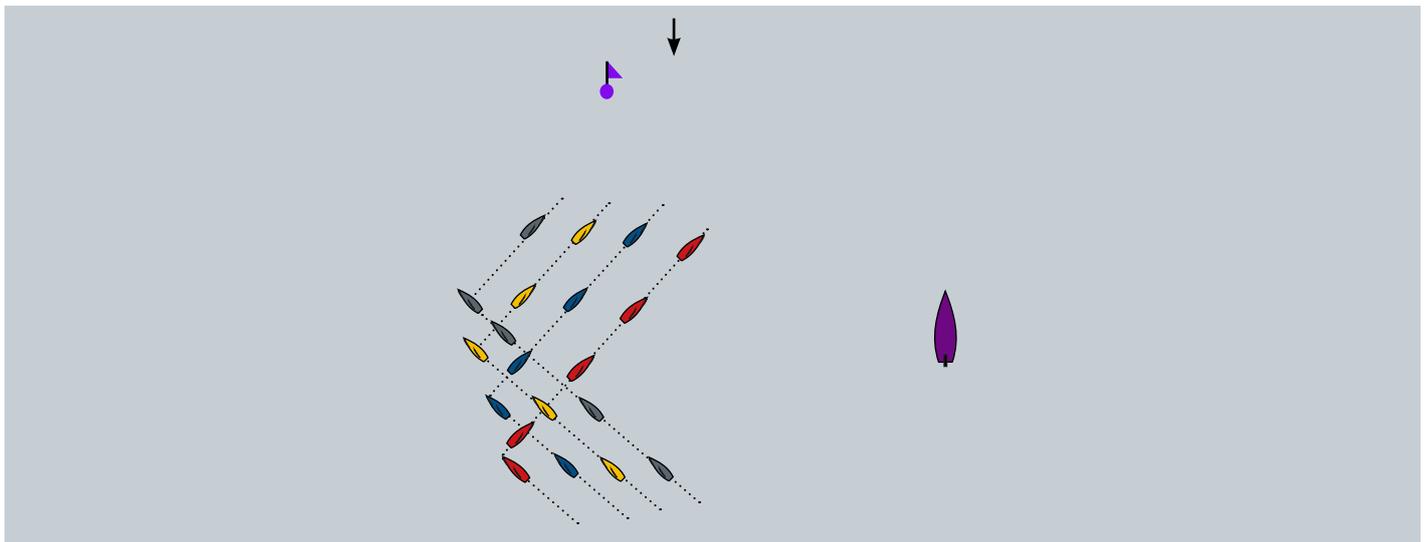


### Ziel:

Ausweichen, Wenden in engen Situationen, Anpassen von Fahrtechnik, Aufmerksamkeit

### Beschreibung:

Starte wie in der Übung „Angleichen“ beschrieben. Alle Sportler\*innen sollen gleichzeitig auf die Kreuz gehen. Nach einer kurzer Zeit wird ein Signal gegeben. Ab diesem Zeitpunkt soll das Boot, welches in Lee positioniert ist, wenden. Dann das nächste, usw. bis alle auf dem neuen Bug sind. Jetzt wiederholt sich das Ganze. Nach einer bestimmten Zeit gibt es ein Signal und das Motorboot fährt los. Die Sportler\*innen können dann die Kreuz frei gestalten und müssen das Motorboot runden. Dann wiederholen.



### Variationen:

Unterwenden kann erlaubt werden. Es muss dann definiert werden, wie die Übung an Fahrt weiter aufnimmt - beispielsweise muss dann das Boot wenden, was unterwedet wurde. Dadurch vermischte sich die Gruppe. Wähle beim Losfahren immer unterschiedliche Positionen für deine Sportler\*innen aus.

### Trainer Tipps:

Die Übung ist am effektivsten, wenn die Wenden schnell ausgeführt werden. Sollten Sportler\*innen ihren Moment verpassen, unterstützt man sie mit einem Pfiff oder Zuruf. Die Übung kann sehr anstrengend sein - man sollte auf moderate Übungszeiten und ausreichende Pausen achten, in denen Sportler\*innen trinken können.