

Wilde Emma

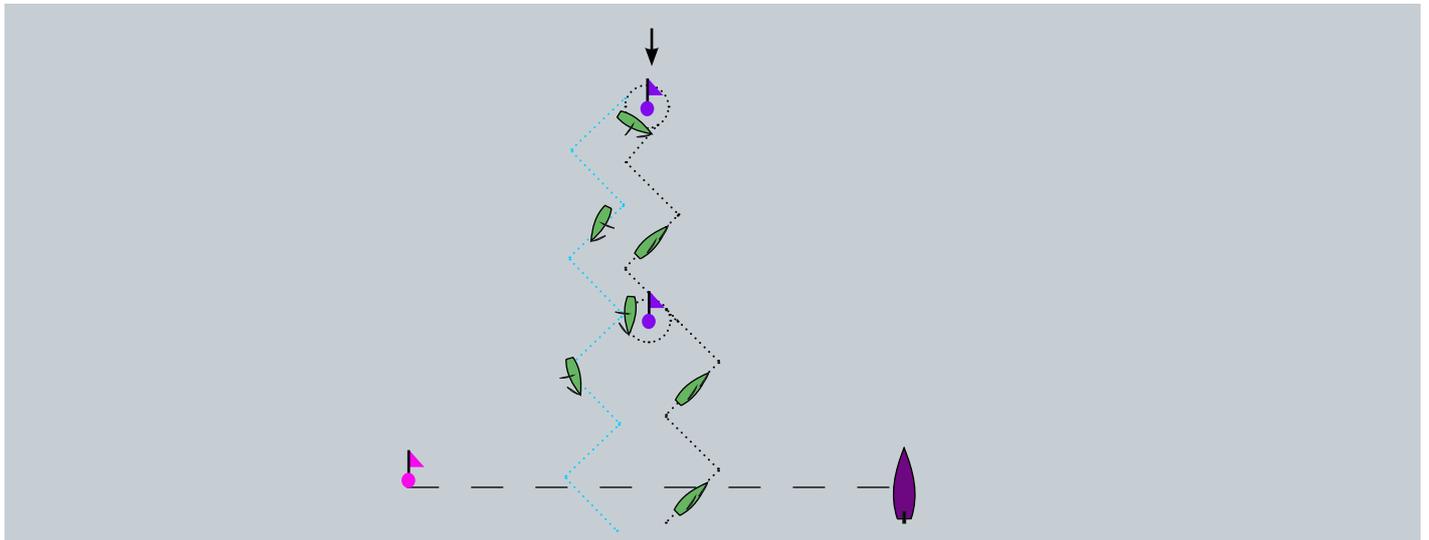


Ziel:

Position halten und verteidigen an der Startlinie. Verbesserung der Bootsberschung

Beschreibung:

Eine Startsequenz wird gestartet (z.B. 3 Minuten). Die Segler*innen sollen von 30 Sekunden vor dem Start bis 30 Sekunden nach dem Start ihre Position an der Startlinie halten und in diesem Zeitraum jederzeit startbereit sein. Innerhalb dieses Zeitfensters erfolgt das Startsignal durch den*die Trainer*in.



Variationen:

Verkürzte Linie
Mannöververbot (Wenden und Halsen sind nicht erlaubt)

Trainer Tipps:

Das Startsignal sollte frühzeitig ertönen, wenn die Segler*innen zu weit von der Linie positioniert sind. Wenn die Segler*innen zu nah an der Linie sind, sollte das Startsignal möglichst spät ertönen.

Die Reihenfolge der Boote nach den Läufen ändern, um zu vermeiden, dass nur schwache Gegner gesucht werden.