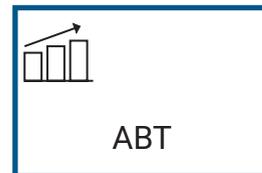
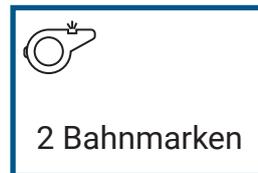
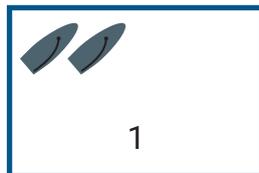


Übungen ohne Trainer - kleiner werdender Kurs

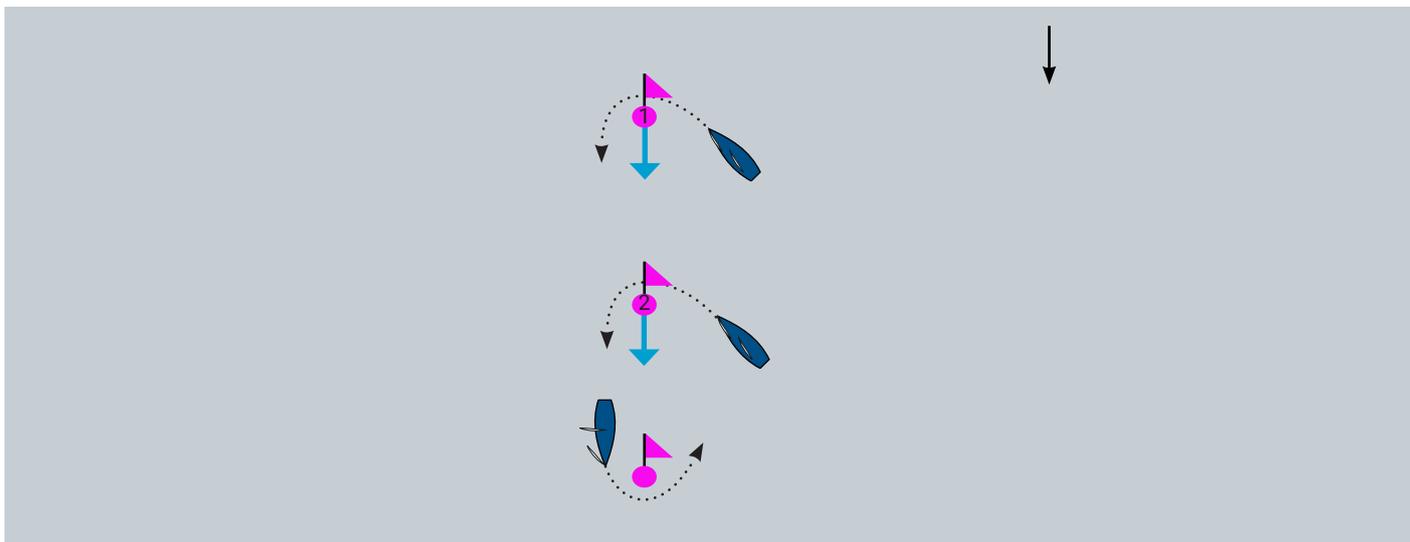


Ziel:

Verbesserung des Boatshandlings und der räumlichen Wahrnehmung

Beschreibung:

Die Segler*in legt sich selbstständig ein Up and Down Kurs aus. Die Luvtonne wird nur mit einem Treibanker verteuert. Sobald der Kurs liegt wird dieser absegelt. Jede Runde wird der Kurs kleiner, dadurch müssen Manöver angepasst und schneller durchgeführt werden. Ist die Distanz zu klein zwischen den zwei Tonnen, wird die Luvtonne neu ausgelegt und die Übung wiederholt.



Variationen:

Trainer Tips: