

Am Wind - ausreiten

Worauf wir achten wollen.



1. Unser Boot soll aufrecht segeln!
(Krängung vermeiden)

Worauf wir achten wollen.



2. Das Grossegel ist dicht!
(Block auf Block)

Worauf wir achten wollen.



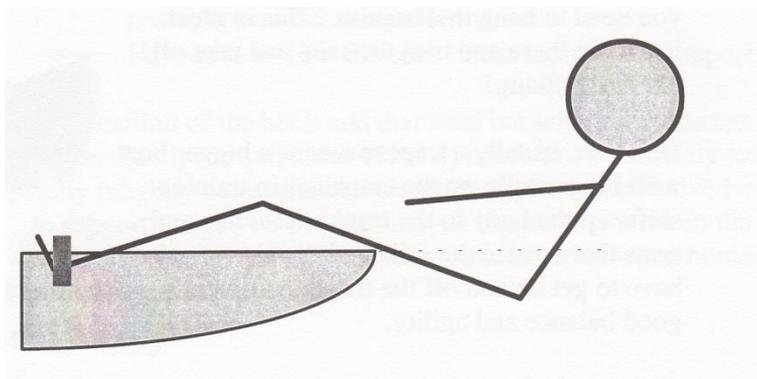
3. Der Segler soll nicht durch die Wellen gebremst werden!

Worauf wir achten wollen.

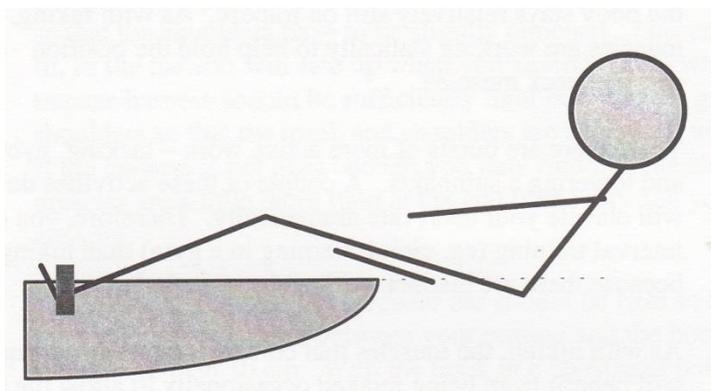


4. Keine Fehlhaltung die zu Schmerzen und Verletzungen führen kann.

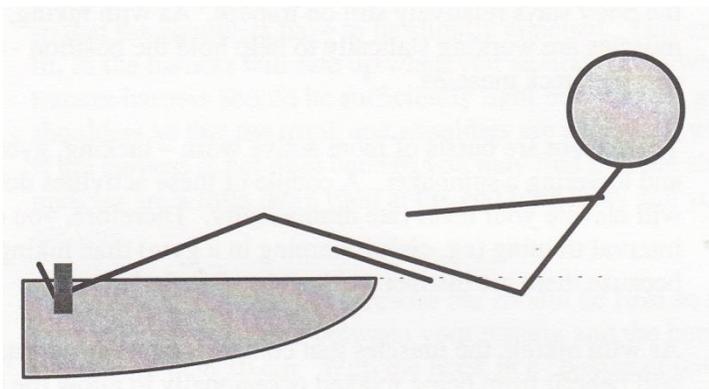
Ausreiten



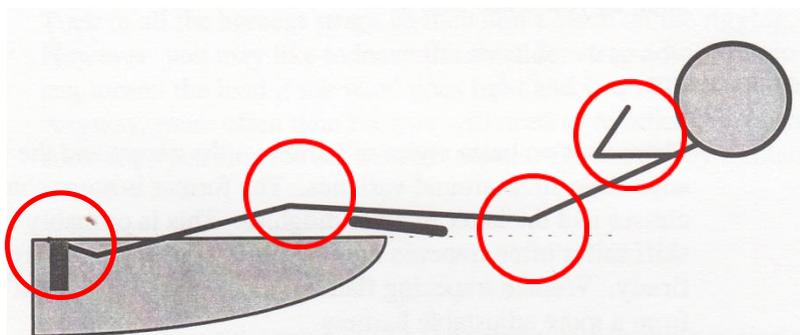
Ausreithosen können
sehr hilfreich sein.



Ausreiten

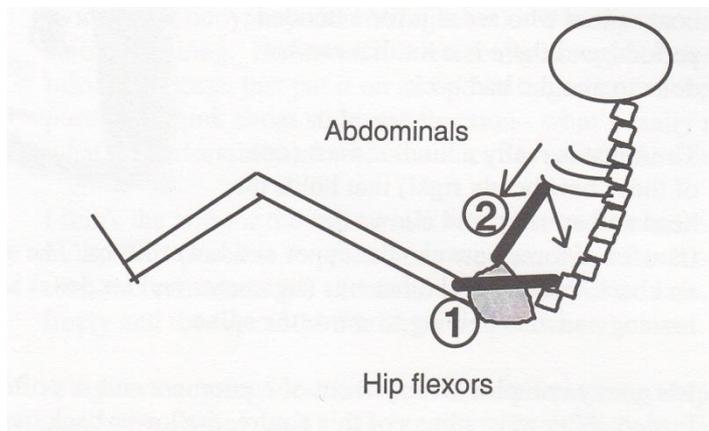


Normales Ausreiten.

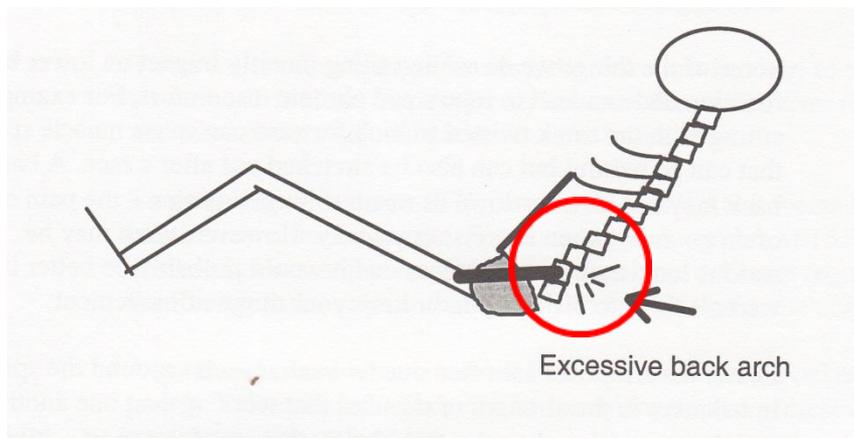


Extremes Ausreiten
(z.B. nach dem Start
oder in einer Bö).

Warum durchtrainierte Bauchmuskeln wichtig sind.



Normales Ausreiten.



Zu starkes Biegen des
Rückens. Diese
Fehlhaltung führt zu
Rückenschmerzen.

Gute Beispiele



Gute Beispiele



Gute Beispiele



Gute Beispiele



Passt euch kontinuierlich
dem Wind an !!



Was wir nicht wollen...



Was wir nicht wollen...



Was wir nicht wollen...



Was wir nicht wollen...



Was uns natürlich auch nicht schneller macht...

