

Die Rollwende bei mittlerem Wind

Schritt für Schritt

Die Rollwende

Der Unterschied zwischen einer guten und einer schlechten Wende kann gut und gerne eine Bootslänge betragen.

Bei einer Regatta werden durchschnittlich zehn Wenden pro Kreuz ausgeführt.

Optimale Wenden sind daher eine wichtige Zutat für ein gutes Regattaergebnis!!!

Vor der Wende

- Achte auf maximale Geschwindigkeit.
- Überprüfe mit einem Blick über die Schulter, ob Du genügend Raum für eine Wende hast.
- Wähle für deine Wende einen Bereich mit möglichst ruhigem Wasser.

Schritt 1



Kränge das Boot leicht nach Lee, so dass es anluvt. Drücke die Pinne nur ganz vorsichtig weg (wenig Ruderausschlag = wenig Bremswirkung).

Schritt 2



Die Pinne soll nicht weiter als bis zur Hälfte zwischen Cockpитеcke und Scheuerleiste gedrückt werden.

Schritt 3



Nimm die Grossschot noch etwas dichter um optimal anzuluven.

Schritt 4



Hebe den hinteren Fuss über den Ausreitgurt.

Schritt 5



Beginne sorgfältig, das Boot nach Luv zu krängen.

Schritt 6



Dabei kannst Du dich mit der vorderen Hand am Cockpitrand oder am Ausreitgurt festhalten.

Schritt 7



Sobald das Segel einfällt und der Baum auf die neue Seite kommt, duckst Du dich vorsichtig unter dem Baum hindurch und löst dabei etwas die Grossschot.

Schritt 8



Die Pinne ist nun wieder mittschiffs. Setze dich schnell aber geschmeidig auf die neue Seite, sobald das Boot auf den neuen Amwindkurs abfällt...

Schritt 9



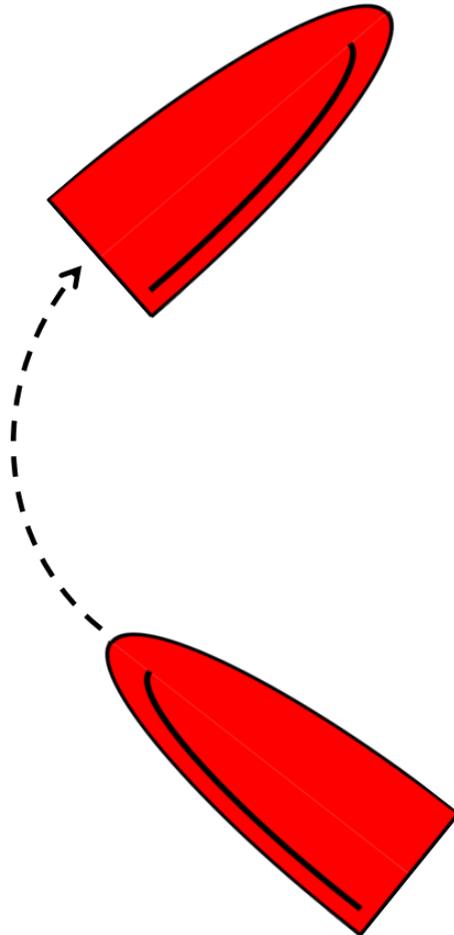
... so richtest Du dein Boot wieder auf und füllst dabei auch gleich das Segel. Beide Füße sind nun wieder unter den Ausreitgurten.

Schritt 10



Nehme die Grossschot wieder dicht und, wenn das Boot weder ruhig auf dem neuen Kurs läuft, machst Du den Handwechsel.

Wichtig:



Der Kurs im Wasser sollte immer einen weiten Bogen beschreiben, so dass Du möglichst wenig Geschwindigkeit verlierst.

Achte im Training immer wieder, nach der Wende, auf dein Kielwasser!

Und nun - viel Spass beim Üben!

