

# Die Rollwende bei leichtem 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



Verlagere dein Gewicht in die Mitte des Bootes und luvle langsam an. Die Pinne soll nicht weiter als bis zur Hälfte zwischen Cockpитеcke und Scheuerleiste gedrückt werden.

# Schritt 2



Nimm die Grossschot noch etwas dichter um optimal anzuluven. Hebe den hinteren Fuss über den Ausreitgurt.

# Schritt 3



Beginne sorgfältig, das Boot nach Luv zu krängen. Dabei kannst Du dich mit der vorderen Hand am Cockpitrand oder am Ausreitgurt festhalten.

# Schritt 4



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. Die hintere Hand greift nun nach der Bordwand.

# Schritt 5



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

# Schritt 6



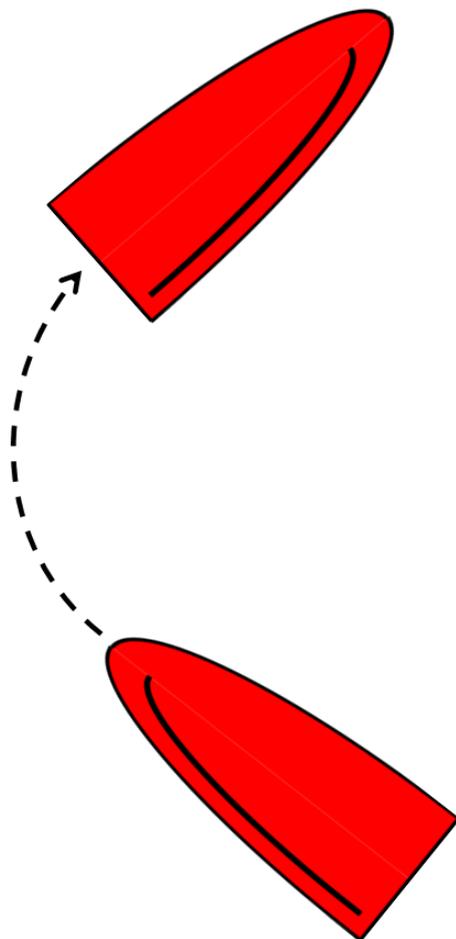
... so richtest Du dein Boot wieder auf und füllst dabei auch gleich das Segel. Wechsle Schot- und Pinnenhand erst, wenn das Boot ruhig auf dem neuen Bug läuft.

# Schritt 7



Nehme das Segel erst wieder dicht, wenn das Boot beschleunigt hat und der scheinbare Wind wieder mehr von vorne einfällt.

# Wichtig:



Bei leichtem Wind sollte der Kurs im Wasser einen weiten Bogen beschreiben.

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

# Wichtig:

Der Schlüssel zu einer guten Leichtwindwende sind:

- vorsichtige Ruderbewegung
- geschmeidige Körperbewegung



# Wichtig:

In der Wende bei wenig Wind kannst Du sogar etwas beschleunigen.  
 Achte darauf, wie sich hier das Segel beim Aufrichten des Bootes füllt.



1 2



3 4



# Und nun - viel Spass beim Üben!

