

Samstag

- Allgemein:
- alle Boote bilden ein «Rudel» - das Trainerboot ist das α -Tier. **Alle schauen auf und orientieren sich am Trainerboot.** (Wer auf der anderen Seeseite segelt, nimmt nicht am Training teil.)
 - > **Kollisionen vermeiden !!**
 - ich werde versuchen, von jedem Boot min. zwei Wenden und zwei Halsen zu filmen.
- Tagesziele:
- sich an den **engen Raum** zwischen den Booten gewöhnen.
 - **Technik:** Automatismen der Bewegungsabläufen in den Grundmanöver.

01 - Riesenschlange

Der Ausbilder fährt mit dem MoBo voran. Einer nach dem anderen folgt in kurzen Abständen, **darf aber nicht überholen**. Die Manöver Anluven, Abfallen, Wenden und Halsen werden an der Stelle gefahren, an welcher der Trainer dieses Manöver gefahren ist. **Gennaker wird nicht gesetzt!**



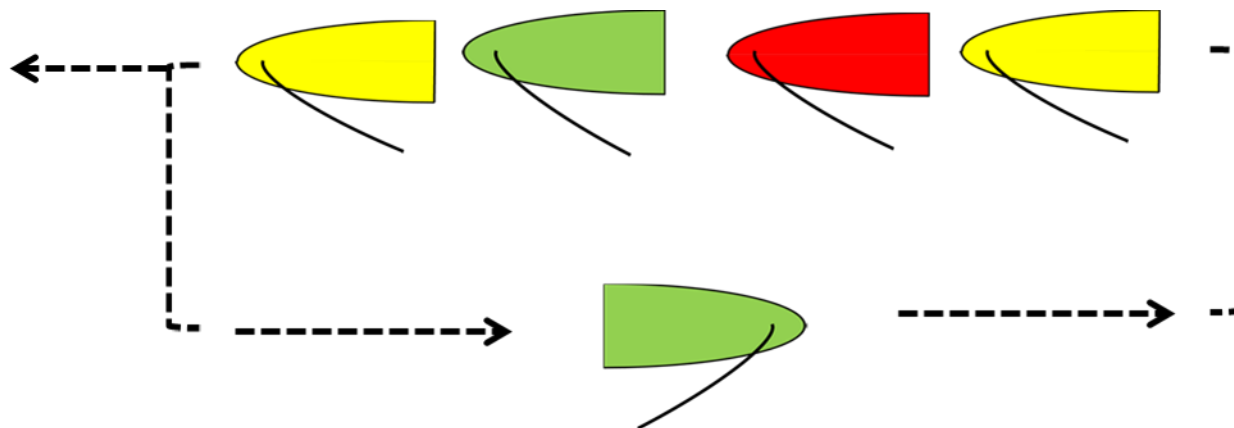
Ziel der Übung: Kontrolliertes Segeln, Sichere Bootsbeherrschung, Abschätzen von Entfernungen und gegenseitigen Geschwindigkeiten.

02 - Bahnvierer

In kurzen Abständen segeln die Boote hintereinander los (Riesenschlange). Die Abstände sind einzuhalten. Auf **Hupsignal** übernimmt das zweite Boot die Führung und das bisher führende schert aus und ordnet sich als letztes wieder ein.

Ziel der Übung:

Kontrolliertes Segeln, Sichere Bootsbeherrschung, Abschätzen von Entfernungen und gegenseitigen Geschwindigkeiten und der Dauer von Manövern. Gruppenhilfe.

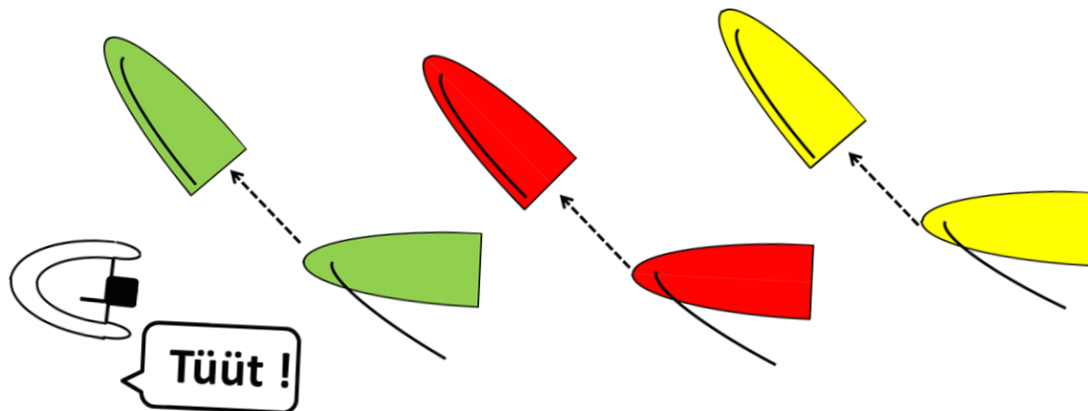


03 - Start aus der Schlangenlinie

Um gleiche Windbedingungen und gleiche Abstände bei einer Gruppe zu schaffen, eignet sich die Fahrt in der Schlangenlinie. Der Trainer fährt dabei mit dem Motorboot voraus einen Halbwindkurs und alle Teilnehmer dosieren die Fahrt so, dass sie in gleichen Abständen zueinander hinter dem Motorboot nachsegeln. Auf Signal des Trainers gehen alle auf den gleichen Kurs. Auf diese Weise sind für alle möglichen Kurse gleiche Anfangsbedingungen für alle Teilnehmer zu schaffen.

Ziel der Übung:

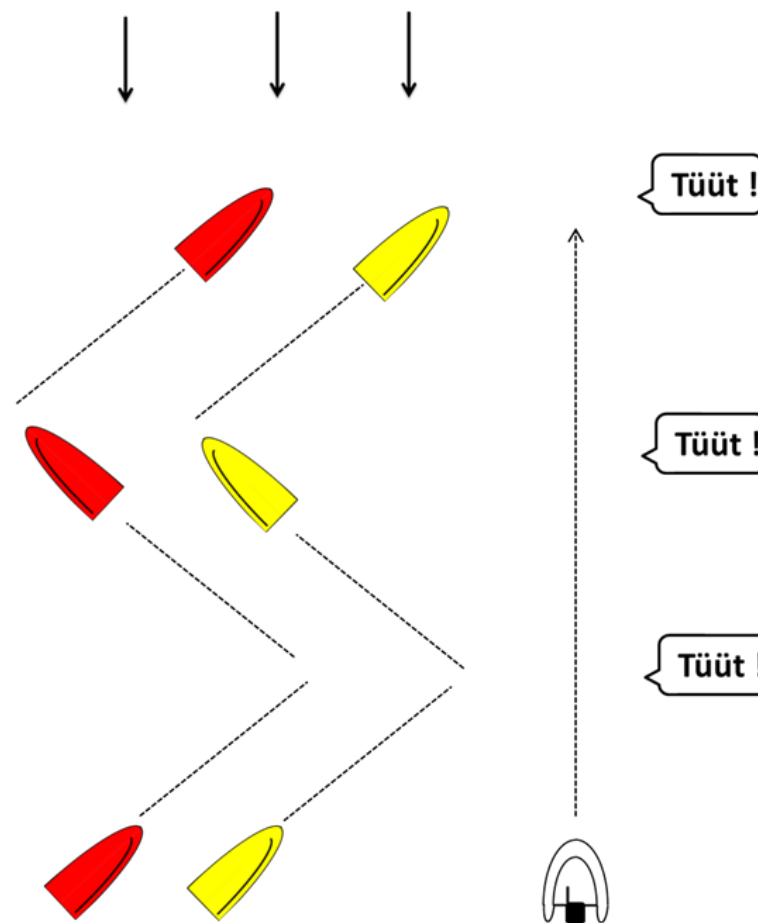
Gute Fahrt dosierung und
 gleiche Startbedingungen
 Geschwindigkeitsvergleich



04 - Wenden/ Halsen auf Kommando

Boote segeln versetzt senkrecht zum Wind.
Auf Signalton wenden (oder halsen) alle gleichzeitig auf denselben Bug.

Ziel der Übung:
Verbesserung der Manöver.

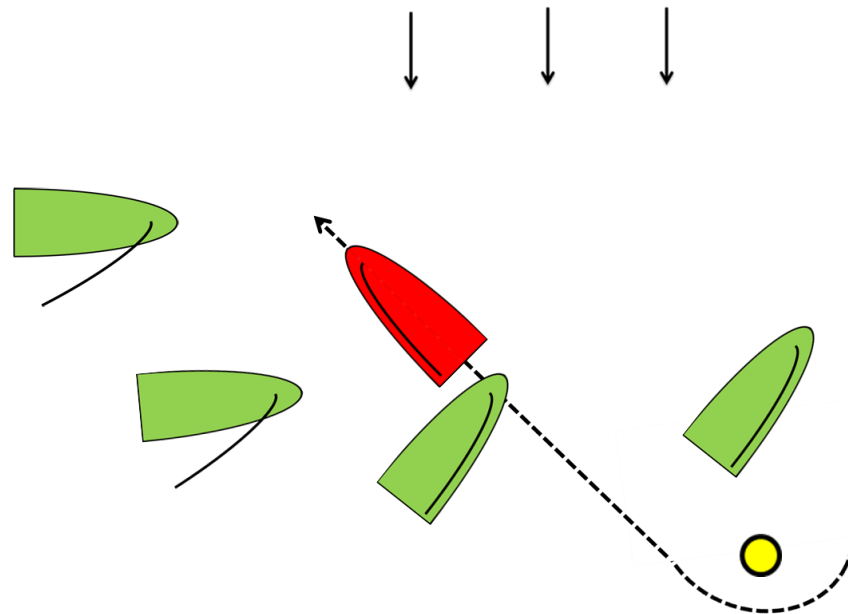


05 - Hasenstart

Beim Hasenstart (Torstart), der nur gegen den Wind geht, wird zunächst ein Hase (Pfadfinder) ausgewählt. Dieser segelt auf ein Signal des Übungsleiters mit Wind von Steuerbord hoch am Wind los. Er hat Wegerecht gegenüber allen anderen Trainingsteilnehmern, die am Heck des Pfadfinders mit Wind von Backbord passieren müssen. Nach etwa 100m wendet der Hase ebenfalls.

Ziel der Übung:

Gleiche Windbedingungen für alle bei möglichst geringem Zeitaufwand.

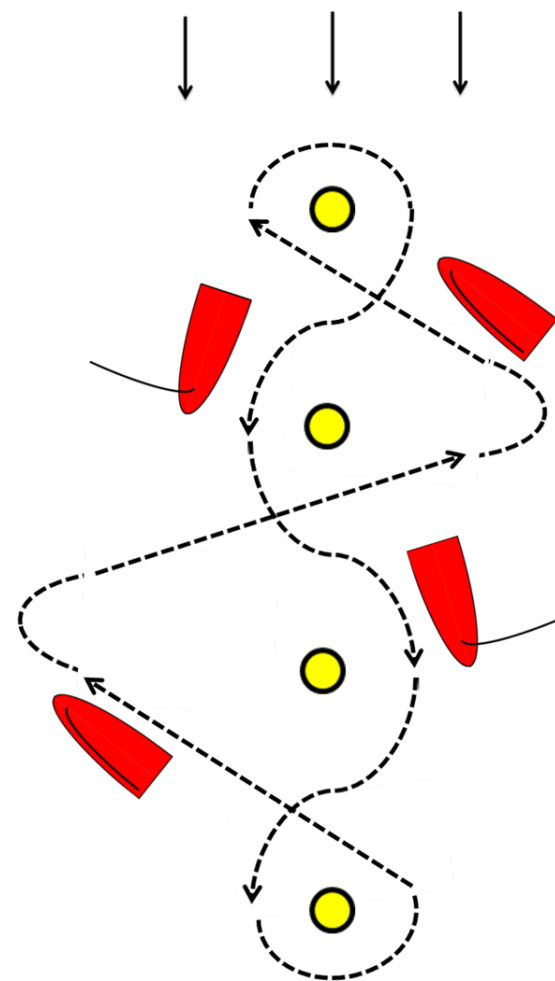


06 - Slalom

Bilde eine Bojenkette mit 4-5 Bojen, die sich im Abstand von etwa 15 - 20m befinden. Durch diesen Slalom kann Luvwärts mit Wenden und Leewwärts mit oder ohne Halsen gesegelt werden.

Ziel der Übung:

Einüben der Wende auch in kurzen Abständen.
 Sicheres und kurz aufeinanderfolgendes Halsen.
 Platt Vorwindsegeln zum Teil tiefer als der Wind.



Sonntag

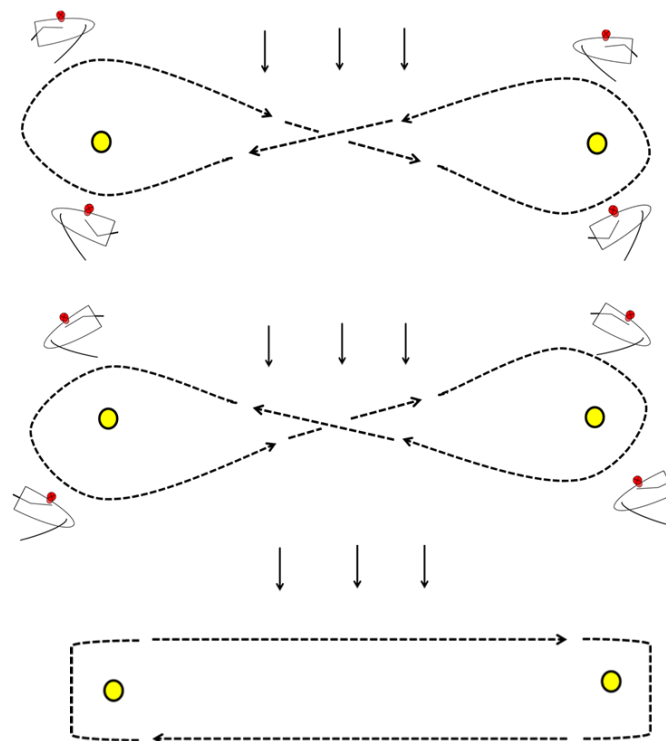
- Tagesziele:
- **Technik:** Automatismen der Bewegungsabläufen in den komplexeren Manövern (Runden der Bojen inkl. Trimm des Bootes verändern).
 - Decken, verteidigen, angreifen.
 - Das korrekte Einschätzen einer Startlinie.

01 - Bojenpaar

Zwei Bojen werden quer zum Wind fest verankert.
 Je nach Weisung des Trainers segeln die Boote
 eine Wende-8, eine Halse-8, ein Backbord-O
 oder ein Steuerbord-O.

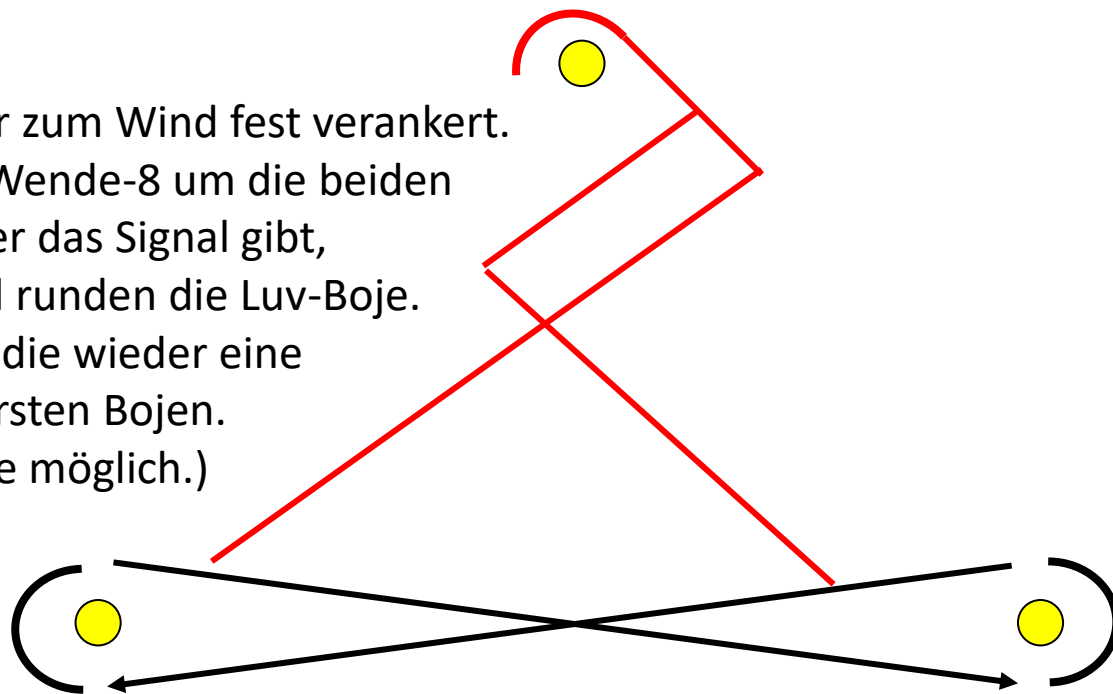
Ziel der Übung:

Einüben der Grundmanöver an fester vorgegebener
 Stelle ohne Berührung der Bahnmarken.



02 – Anfahren der Luv-Boje

Zwei Bojen werden quer zum Wind fest verankert.
 Die Boote fahren eine Wende-8 um die beiden Bojen. Sobald der Trainer das Signal gibt, Luven alle Boote an und runden die Luv-Boje. Nach der Übung fahren die wieder eine Wende-8 um die zwei ersten Bojen.
 (Auch mit einer Lee-Boje möglich.)



Ziel der Übung:

Einüben der Anfahrt der Luv-Boje.
 Einübung des Bojenmanövers.

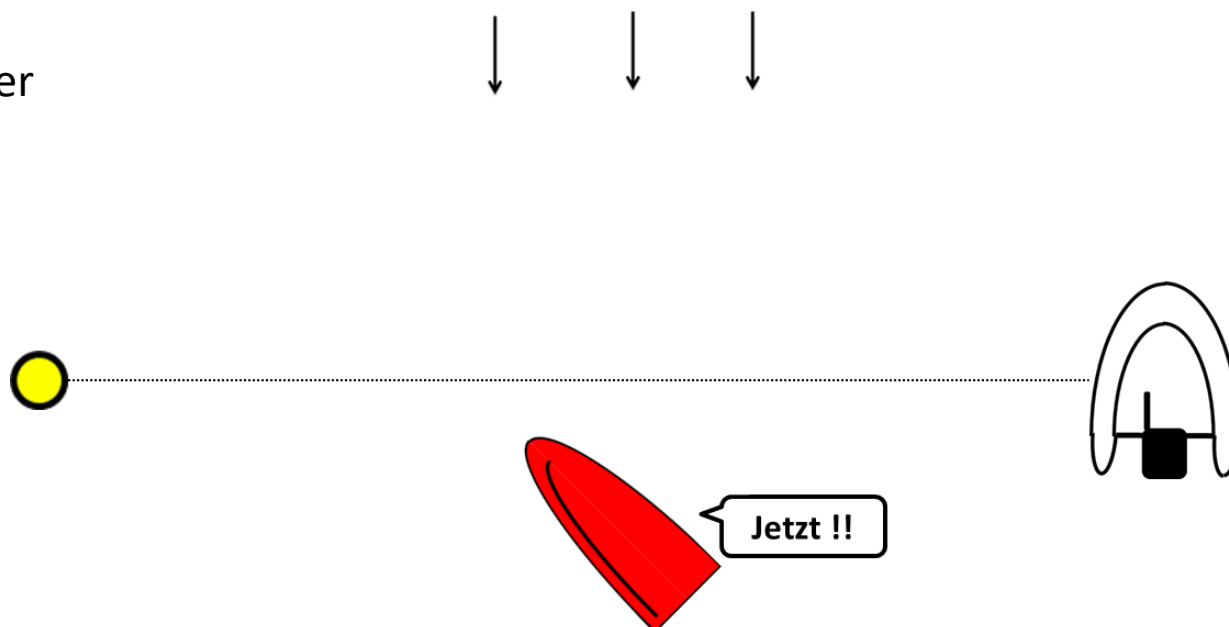


03 - Abschätzen der Linie

Der Trainer legt eine Startlinie aus (Boje und Motorboot). Die Boote segeln von hinten langsam einzeln über die Linie. Wenn der Segler meint, genau auf der Linie zu sein, hebt er die Hand.

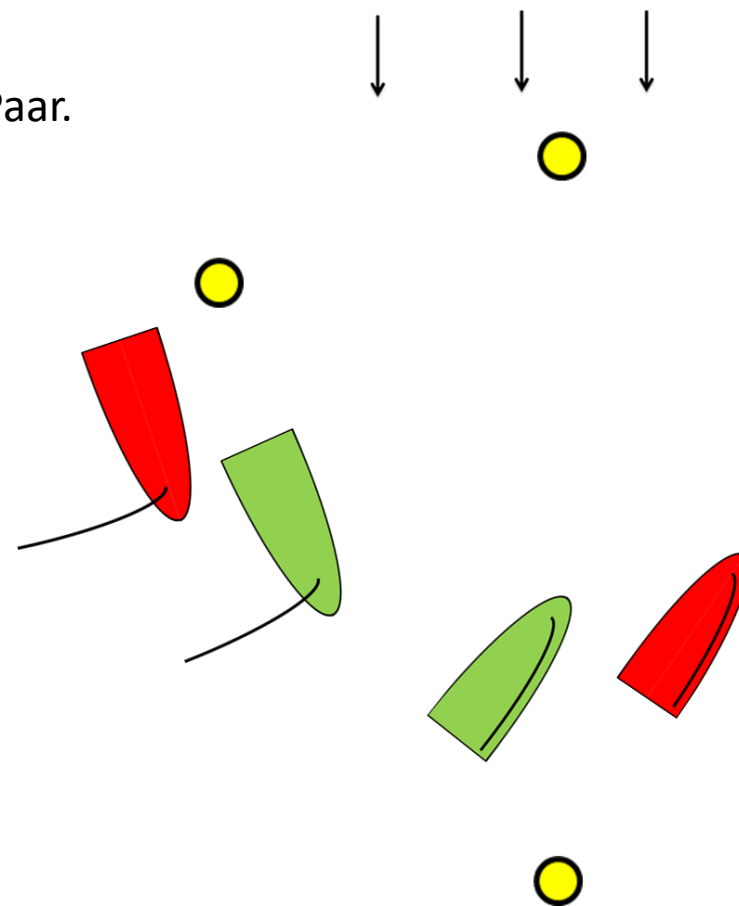
Ziel der Übung:

Richtiges Einschätzen der Startlinie erlernen und Peilhilfen verwenden.



04 - Match-Race

Jeweils zwei Boote segeln gegeneinander. In
 Zwei-Minuten-Abständen starten das nächste Paar.
 Wer gewinnt kommt eine Runde weiter
 (einfaches K.O.-System).



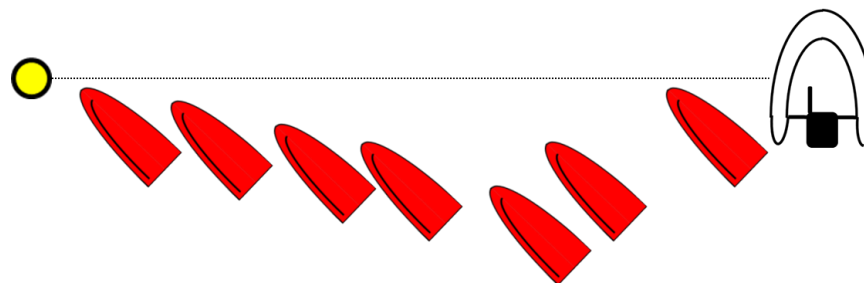
Ziel der Übung:

Regattataktik, insbesondere Angriffs- und
 Verteidigungsstrategien.

05 - Linienstart

Der Linienstart im Training wird gegenüber dem üblichen Startverfahren vom zeitlichen Ablauf her stark verkürzt und von der Signalgebung vereinfacht.

Signalgebung mit Trillerpfeife. Start alle 3 Minuten...



Varianten:

1. Den einzelnen Seglern startspezifisches Aufgaben geben: z.B. Starte als Drängler, wartender Wrigger, Lückensucher, Steuerbordglücksritter oder Linienrasierer.
2. Bevorzugte Linienseite oft ändern und so Segler zur Aufmerksamkeit zwingen.

Ideen für ein individuelles Training (2 Boote)

01 - Geschwindigkeitsvergleich

Die Boote müssen unter gleichen Windbedingungen ungestört in geringem Abstand den gleichen vorgegebenen Kurs segeln. Dabei sollten stets nur zwei oder drei Boote eine Gruppe bilden. Ein Boot ändert dabei seinen Trimm nicht und dient als Massstab. Das andere Boot variiert den Trimm solange, bis es Geschwindigkeitsvorteile erlangt. Die Übung läuft unter der Anleitung des Trainers und Festhalten der Veränderungen in einem Protokoll solange, bis beide Boote maximale Geschwindigkeit erreichen.



Ziel der Übung

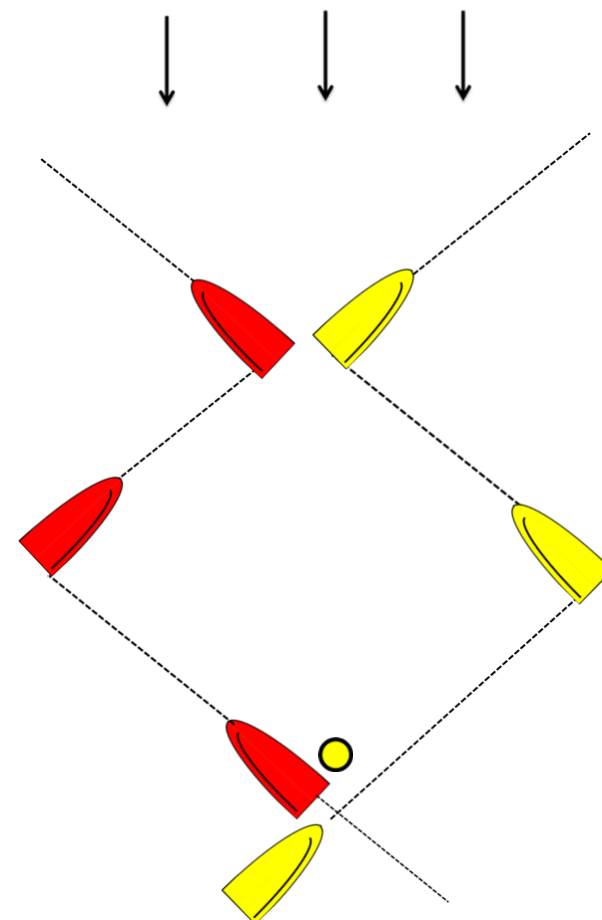
Systematisches Verbessern der Geschwindigkeit auf den wichtigsten Kursen.

02 - Tannenbaum Luvwärts

Es werden je eine Luv- und Leebojen ausgelegt. Paarweiser Start an der Leeboje im Torstartverfahren. Die beiden Boote segeln luvwärts synchron etwa 20 Sekunden auseinander und dann wieder zusammen. Vor jedem Zusammentreffen wenden beide Boote gleichzeitig und knapp nebeneinander. Auf dem Weg zur Luvboje werden die Wenden in zunehmend kleineren Abständen ausgeführt.

Ziel der Übung:

Schnelles und sicheres Wenden. Eigenvergleich der Manöversicherheit und Manövergeschwindigkeit. Kombination mit einer Vorwindübung ist sinnvoll.

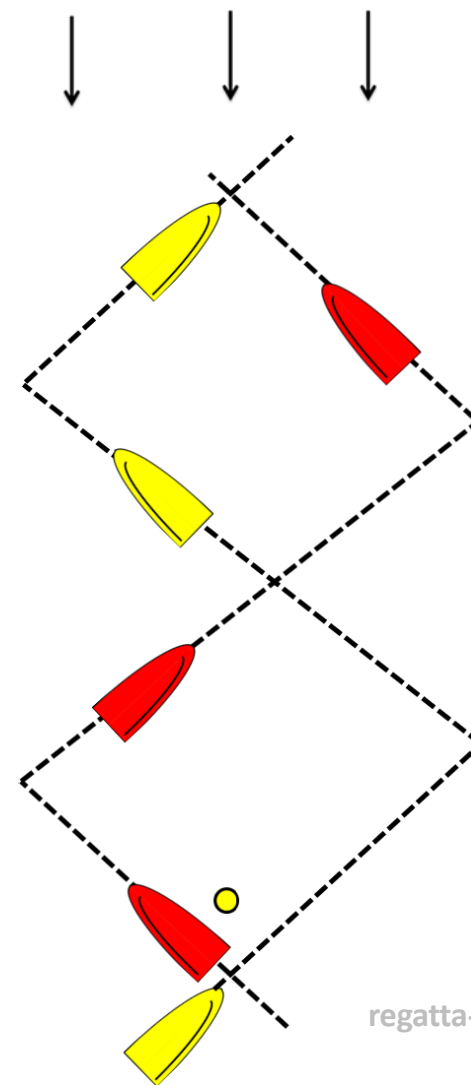


03 – Zick-Zack Luvwärts

Es werden je eine Luv- und Leebojen ausgelegt. Paarweiser Start an der Leeboje im Torstartverfahren. Die beiden Boote segeln luvwärts synchron etwa 30 bis 40 Sekunden lang Am-Wind-Kurse, die einander regelmässig kreuzen. Das Boot mit Wind von Backbord muss stets das Boot mit Wind von Steuerbord vorbeilassen. Auf dem Weg zur Luvboje werden die Ausweichmanöver zunehmend knapper und später ausgeführt. Der Rückweg wird analog organisiert.

Ziel der Übung:

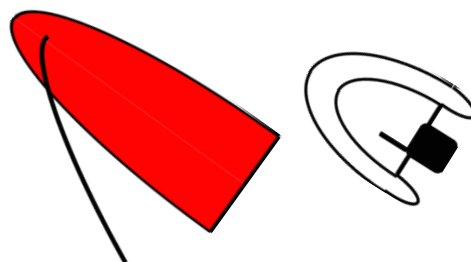
Schnelles und sicheres Wenden. Abschätzen der gegenseitigen Geschwindigkeit. Sicheres Ausweichen ohne wesentlichen Fahrtverlust. Verbessern der Kreuzeigenschaften.



Ideen für ein individuelles Training (1 Boot)

01 – Blinde Kuh

Die Segler haben die Augen verbunden (z. B. mit einer Mütze). Der Lotse (Trainer oder Mitsegler) dirigiert das Boot, indem er aus kurzer Distanz Anweisungen gibt. Bei drohender Gefahr bricht er die Übung ab.



Zielsetzung:

Der Segler soll unter Ausschaltung seines wichtigsten Sinnesorgans, des Auges, bewusst die anderen Sinne wie Gehör, Gleichgewichtssinn, Windbedingtes Kälte- und Wärmeempfinden, Winddruck etc. schärfen.