

# Ideen für ein individuelles Training (1 Boot)

# 01 – Bojenmanöver

## Ziel der Übung:

Beherrschen der Bojenmanöver.

Erkennen der Layline.



# 03 – Stehen an der Bojen

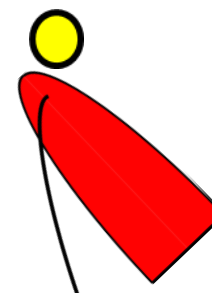
Jedes Boot bekommt eine Boje zugewiesen. Die Boote sollen langsam zu der Boje fahren (ev. ohne Fock) und dann sich möglichst lange an der Boje halten. Absegeln und möglichst schnell auf Top Speed kommen. Wie lange brauche ich, um voll zu beschleunigen?

## **Ziel der Übung:**

Beherrschen des Bootes in langsamer Fahrt.

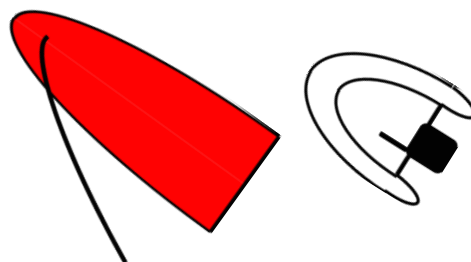
Abbremsen.

Rückwärts segeln.



# 04 – 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.

# 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

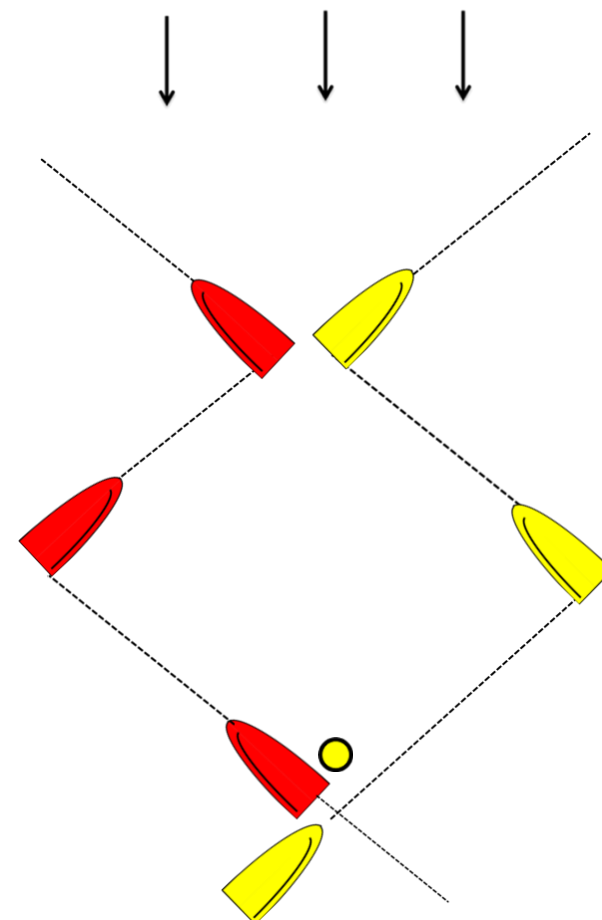
Systematisches Verbessern der Geschwindigkeit auf den wichtigsten Kursen.

# 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.

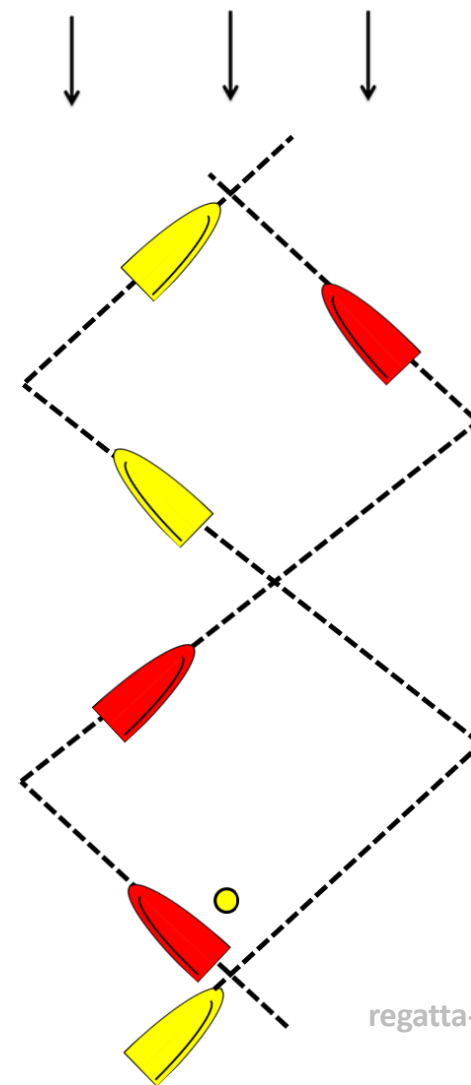


## 03 – Zick-Zack Luvwärts

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.





# 04 – Up and Downs

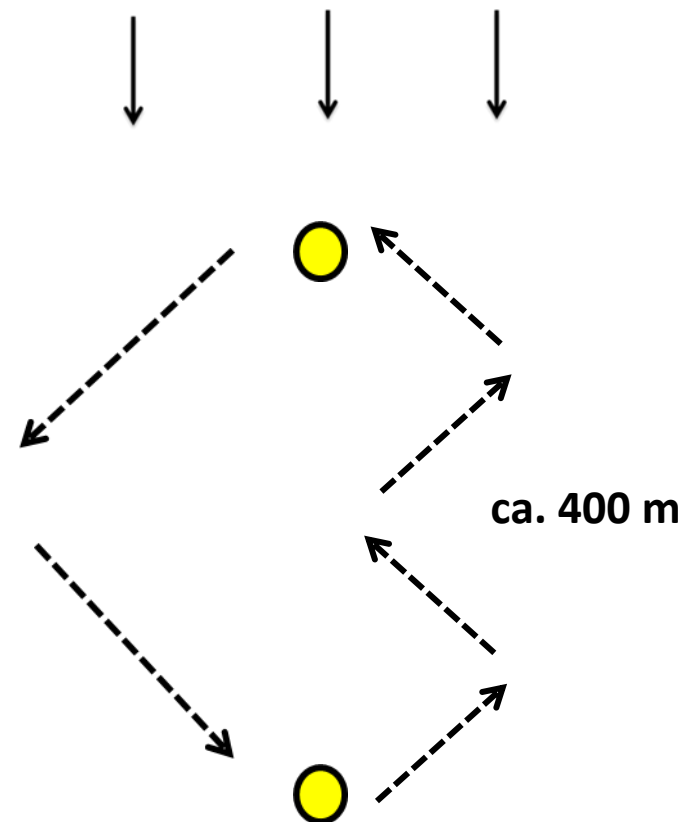
Um zwei Bojen ohne festen Start  
im gleichen Drehsinn segeln.

Ziel der Übung:

Einüben der Manöver

- Wende
- Luvboje
- Halse Raum-Raum
- Leeboje

Aufgabe: Pro Am-Wind Kreuz min. 3 Wenden  
Pro Vor-Wind Kreuz eine Halse.

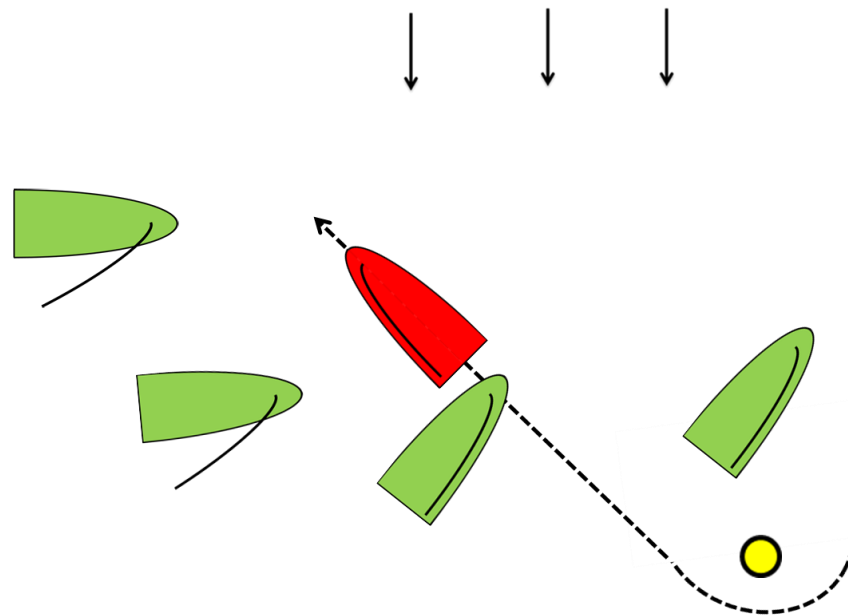


# 05 - Hasenstart

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 - Match-Race

Zwei Boote segeln gegeneinander.

**Hasenstart !**

**Ziel der Übung:**

Regattataktik, insbesondere Angriffs- und Verteidigungsstrategien.

