

Mit System an die Spitze

Dieses Handbuch ist ein Muss für Segeltrainer und Regattasegler. Es bietet effiziente Übungen für das Regattatraining und stellt eine erstklassige Hilfe zur gründlichen Vorbereitung auf Wettfahrten dar.

Jede Übung ist unterteilt in verschiedene Schwierigkeitsgrade und nach demselben Schema aufgebaut: Zunächst werden die benötigten Trainingshilfen, die jeweiligen Regeln, die zu erreichenden Fertigkeiten und die Auslegung der Kurse erläutert. Anschließend werden Übungsvariationen aufgezeigt und trainerorientierte Instruktionen sowie eine Feedback-Anleitung gegeben.

In drei großen Abschnitten behandelt das Buch unter anderem folgende Themen:

- Praxistipps zur Führung von Gruppen und zur Auslegung von Regattakursen
- spezielle Trainingsübungen zur Bootsbeherrschung, zum kontrollierten Langsamfahren und Beschleunigen, zu Linienstarts sowie Tonnenrundungen
- generelle Trainingsübungen mit Teilnehmern unterschiedlicher Fähigkeitsstufen gegen Langeweile auf dem Wasser und zum eigenständigen Training

Damit hält dieses handliche Werk eine große Bandbreite an Übungseinheiten bereit, die die Kompetenzen des Seglers rund um den Regattakurs verbessern.

RYA

Olive / Hillary € 14,90 [D]

Regattatraining

Delius Klasing Verlag

ISBN 978-3-7688-3677-7



9 783768 836777

Alan Olive • Harvey Hillary

REGATTATRaining

Einfach schneller segeln



ng.de

EK
DELIUS KLASING

Alan Olive • Harvey Hillary

REGATTATRaining

Einfach schneller segeln

Delius Klasing Verlag



Copyright © RYA 2009

Die englische Originalausgabe mit dem Titel »RYA Race Training Exercises« erschien 2009 bei The Royal Yachting Association, Southampton.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

1. Auflage

ISBN 978-3-7688-3677-7

Die Rechte für die deutsche Ausgabe liegen beim Verlag
Delius, Klasing & Co. KG, Bielefeld

Aus dem Englischen von Dr. Malte Philipp

Lektorat: Felix Wagner, Petra Krumme

Technischer Berater: Mike Hart (RYA Coaching Development
Officer)

Fotos: Peter Bentley, David Cockerill

Zeichnungen: Philip Twining

Umschlaggestaltung und Layout: Gabriele Engel

Druck: DZA Druckerei zu Altenburg GmbH

Printed in Germany 2013

Alle Rechte vorbehalten! Ohne ausdrückliche Erlaubnis
des Verlages darf das Werk, weder komplett noch teilweise
reproduziert, übertragen oder kopiert werden, wie z. B. manuell
oder mithilfe elektronischer und mechanischer Systeme inklusive
Fotokopieren, Bandaufzeichnung und Datenspeicherung.

Delius Klasing Verlag, Siekerwall 21, D - 33602 Bielefeld

Tel.: 0521 / 559-0, Fax: 0521 / 559-115

E-Mail: info@delius-klasing.de

www.delius-klasing.de

Inhalt

Teil 1: Praxistipps für das Trainieren	7
Fünf Schritte zum Erfolg (die »Fünf Basics«)	7
Wie man dieses Buch benutzt	8
Tipps für effektives Trainieren	9
Wie man Gruppen führt	10
Standardisierte Handzeichen	11
Kurse legen	12
Übungen zur Zeitüberbrückung	14

Teil 2: Spezielle Trainingsübungen	15
Bootsbeherrschung	15
Kontrolliertes Langsamfahren	30
Beschleunigung	34
Linienstarts	38
Kreuzen	53
Bojenrundungen	59
Anliegelinien	62
Vorwindsegeln	66
Taktische Übungen	70
Trockenübungen mit Booten an Land	75

Teil 3: Generelles Training	77
Übungen mit unterschiedlichen Fähigkeitsniveaus	77
Langeweile-Töter	81
Übungen für eigenständiges Training	86

Teil 1: Praxistipps für das Trainieren

Fünf Schritte zum Erfolg (die »Fünf Basics«)

1. Erkläre die Übung an Land

Wenn eine Trainingsaufgabe zum ersten Mal umgesetzt wird, ist es wichtig, sie vor dem Auslaufen zu erklären, ihre Ziele zu benennen und die Regeln festzulegen. Ein kurzes Briefing (Erläuterungen/Diskussion) vor dem Training trägt dazu bei, Missverständnisse zu vermeiden und den Übergang von einer Übung zur anderen schnell und störungsfrei hinzubekommen. Versuche, die Gruppe aktiv in das Briefing einzubinden, und beziehe persönliche Erfahrungen in die Zielsetzung mit ein, damit Inhalt und Sinn der Übung ganz verstanden werden.

2. Demonstriere die Übung, an Land oder auf dem Wasser

Versuche, die Übung so realistisch wie möglich darzustellen, wann immer das möglich ist. In der einfachsten Form ist es vielleicht eine Zeichnung der Übung auf einem Whiteboard oder einer Tafel. Wenn es geht, benutze auch zuvor gedrehte Videoaufnahmen dieser Übung, wenn sie gut ausgeführt wurde, oder teile die Übung in kleinere Abschnitte auf, die sich auch zuvor an Land üben lassen.

Kinästhetische Lehrmethoden (Nachempfinden, Fühlen, Mitbewegen) sind oft viel effektiver als Erklärungen, um eine neue Technik zu lernen, und sie erhöhen damit den Erfolg des Wassertrainings.

3. Die Übung ausführen

Bleibe geduldig und verständnisvoll bei der ersten Ausführung der Übung, denn es läuft selten von Anfang an nach Plan.

Beginne die Übung mit der einfachsten Form, damit die Chancen gut stehen, dass die Gruppe sie erfolgreich umsetzen kann. Sobald mehrere Segler die Übung gut ausführen und sich an die Regeln halten können, kann man den Schwierigkeitsgrad erhöhen, um das Potenzial der Übung vollständig zu nutzen.

4. Unmittelbares Feedback auf dem Wasser

Das Ziel des Trainers ist es, den Sportlern gute Techniken beizubringen und schlechte Bewegungsmuster abzugewöhnen. Idealerweise ist der Trainer in der Lage, schlechtes Üben zu erkennen und Vorschläge zu machen, wie man Fehler auf dem Wasser korrigieren kann. Sprich nicht zu viele Fehler auf einmal an. Fokussiere zunächst auf die Basistechniken, und arbeite dann weiter in Richtung Feintuning spezifischer Fertigkeiten, sobald die Segler die Übung besser beherrschen.

5. Auswertung und Anpassung

Bei den meisten Seglern, besonders den Spitzenathleten, passiert das effektivste Lernen auf dem Wasser. Und dennoch, während der Auswertung an Land können Segler und Trainer das Training rekapitulieren, das Gelernte zusammenfassen und Unterschiede in der Gruppe ausmachen. Benutze dabei Videobilder und die Selbstwahrnehmung der Segler, um positive Erfahrungen noch mal besonders hervorzuheben und so zu verstärken, entweder am Ende der Trainingssession oder zu einem späteren Zeitpunkt. Der letzte Schritt ist dann, die Segler zu ermutigen, die geübten Techniken an unterschiedliche Situationen anzupassen oder für den eigenen persönlichen Stil maßzuschneidern.

Wie man dieses Buch benutzt

Trainingsübungen in diesem Buch werden wie folgt dargestellt:

Name der Übung – Standardisierte Namen verhelfen Trainern und Segelschülern zur Klarheit, was wiederum Verwirrungen beim Unterrichten neuer Gruppen oder in der Zusammenarbeit mit anderen Trainern vermeidet.

Farbkennzeichnung – zeigt die empfohlene Lernstufe der Gruppe für eine Übung an.

Anfänger

Fortgeschrittene

Köner

Beachte: Einige Übungen passen zu mehreren Lernstufen, jeweils abhängig von der Variation der Übung.

Ausrüstung – listet Bojen und weitere Trainingshilfen auf, die für die Übung benötigt werden.

Beschreibung – legt die Regeln einer Übung fest und auch, ob sie im Wettkampfmodus durchgeführt wird oder ob es darum geht, insbesondere Fertigkeiten zu schulen.

Ziel – Hier wird das Ziel der Übung erklärt, die Fertigkeiten, die entwickelt werden sollen, und in welcher Weise sie im Wettkampf relevant sind.

Übungsaufbau – zeigt auf, wie eine Übung durchgeführt wird, gibt Tipps zum Auslegen des Kurses und zusätzliche Praxisanmerkungen für Trainer.

Variationen – Ideen, wie die Übung am besten auf die unterschiedlichen Fähigkeiten und Gruppengrößen angepasst, wie sie weiterentwickelt werden kann oder wie Variationen hinzugefügt werden können.

Top-Tipps – Ratschläge, wie die Übung reibungsfrei durchgeführt werden kann.

Wichtige Punkte für Trainer – Praxistipps und trainerorientierte Hinweise, die helfen, das Maximale aus der Übung herauszuholen. Und eine Anleitung, wie der Trainer Feedback zur Übung geben kann.

Tipps für effektives Trainieren



- ▶ **Kiss** – »Keep it short and simple« – mache es kurz und einfach. Innerhalb einer Gruppe helfen fokussierte Trainings mit genau definierten Zielen besser bei der Aneignung von Fertigkeiten. Vermeide das Überladen einer Trainingseinheit mit zu vielen Inhalten, das erhöht nur die Vorbesprechungszeit, bringt die Segler durcheinander und konzentriertes Arbeiten in der Gruppe wird unmöglich.
- ▶ **Geplante Trainingseinheiten** – Lege Trainingsziele fest, die Fortschritte und Variationen beeinhaltet. Bereitet sich der Trainer entsprechend gut vor, wird die Vorbesprechung im Training viel klarer, und das ist schon die Hälfte der Mühe für eine gelungene Trainingseinheit.
- ▶ **Lernziele** – Teste die Segler am Ende des Tages, um festzustellen, ob deine Pläne für die Trainingssession zu einem effektiven Lernen geführt haben. Das ist viel nützlicher, als sich selbst nach der Session zu beurteilen.
- ▶ **Bewusstmachen des Trainings** – Versuche, nicht in einen Trott zu verfallen, bei dem Übungen ohne klare Zielsetzungen durchgeführt werden. Die Segler strengen sich mehr an, wenn sie die Technik zu persönlicher Erfahrung oder speziellen Rennsituationen auf dem Regattakurs in Beziehung setzen können.
- ▶ **Zeit zum Lernen** – Wenn neue Fertigkeiten eingeführt werden, lasse genügend Zeit zum Üben und ermutige die Segler, sich zwischen den Wiederholungen Zeit zum Nachdenken zu nehmen, um eigene Fortschritte festzustellen.
- ▶ **Lernstile** – Menschen lernen auf unterschiedliche Weisen, sei deshalb darauf vorbereitet, deine Lehrmethoden an jeden Einzelnen anzupassen. Fragen zu stellen eignet sich nicht nur dazu, einen Fortschritt festzustellen, sondern es hilft auch den Seglern, ihr Verständnis der Fertigkeit zu vertiefen, indem sie darüber sprechen.
- ▶ **Fortschritt** – Versuche, die Segler immer bis zu ihren Grenzen und ein Stück darüber hinaus zu führen. Druck ist ein exzellenter Weg, um Anpassungsprozesse sowohl im physischen Bereich als auch bei den motorischen Fähigkeiten auszulösen.

- ▶ Aufwärmen – Fertigkeit vorstellen/einführen – in kontrollierter Umgebung ausprobieren – in einer Rennsituation testen – verbessern und anpassen.

Wie man Gruppen führt

- ▶ **Zuverlässige Muster anwenden** – Kontrolle ist wichtig, gerade in Jugend- oder Skiffklassen oder bei wenig geübten Seglern, wo die Gruppe schnell auseinanderfallen kann. Um das zu verhindern, halte bestimmte Übungen und Kurse vor, auf die die Segler zurückkommen können, wenn du mal einem gekenterten Boot helfen oder den Kurs neu verlegen musst.
- ▶ **Windstärke und Temperatur** – beeinflussen direkt die Anzahl von Übungen, die in einer Einheit erfolgreich durchgeführt werden können. Ebenso tun dies größere oder stärker diversifizierte Gruppen.
- ▶ **Praxisroutine** – Ermuntere die Segler, nach jeder Übung zum Trainerboot zu kommen. So kann man leichter wichtige Punkte ansprechen und die Segler auf die nächste Aktivität vorbereiten. Außerdem hält es die Gruppe zusammen, und du musst nicht hinter jedem Einzelnen herfahren.
- ▶ **Kommunikation** – Warte, bis die Boote längsseits gekommen sind oder aufgestoppt haben, bevor du Instruktionen gibst. Benutze eine Pfeife, um Signale zu geben, und halte dich in Luv der Segler auf, damit sie dich verstehen können.
- ▶ **Benutze Vornamen** – Tapestreifen mit dem Vornamen des Seglers auf der Schwimmweste helfen dabei. Suche Augenkontakt und nutze eine engagierte Körpersprache.

Coaching-Checkliste

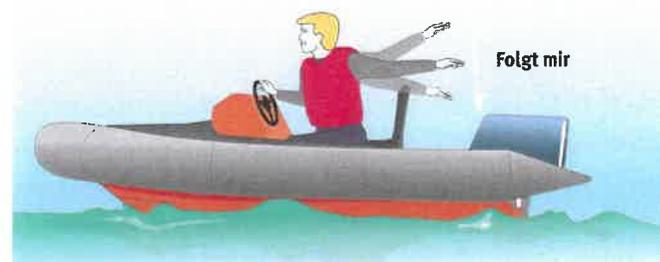
Wetter und Vorhersage	Verfügbare Zeit
Verhältnis der Anzahl von Sicherheitsbooten zu Seglern	Verfügbare Ausstattung
Bootstypen	Versicherung (Verein, Personal, Sicherheitsboot, Segler)
Rettungsmöglichkeiten	Medizinischer Zustand der Segler/Trainer/Helfer – medizinisches Formular
Fähigkeiten, Größe, Geschlecht und Alter der Segler	Kommunikation mit dem Land, den Seglern, Rettungsteams – Funk
Andere Aktivitäten des Vereins/der Segelschule	Gefahren im Zusammenhang mit dem Segeln in diesem Verein/Gebiet
Strömung und Gezeiten	Risikobewertung – Formular

Standardisierte Handzeichen

Starten



Anweisungen geben

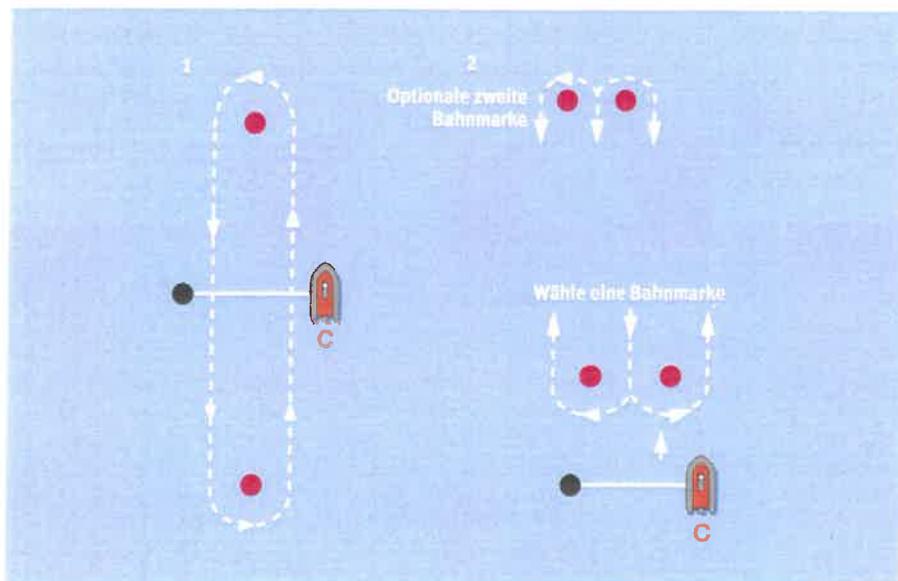




Kurse legen

1. Für schnelles Kurssetzen lege zuerst die linke Startboje aus und bestimme die Windrichtung von dort.
2. Fahre eine Strecke genau gegen den Wind, deren Länge zu der Windstärke und Boots-klasse passt. Lege die Luvboje aus und kehre zurück zur Startboje.
3. Addiere 90 Grad zur Windrichtung an der linken Startboje und fahre in diese Richtung, bis die Linienlänge passt. Fahre dann zwei bis drei Bootslängen nach Luv oder gegen die Strömung und bringe den Anker aus. Dann korrigiere die Lage der Linie mithilfe der Länge der Ankerleine.
4. Lege Leebojen 180 Grad entgegengesetzt zur Luvboje aus.
5. Seitliche Bojen sollten in Verlängerung der Startlinie liegen.
6. Benutze überlange Ankerleinen bei Startmarken, um Abweichungen schnell korrigieren zu können, ohne die Bojen neu auslegen zu müssen.

Kreuz-/Vorwind-Variationen

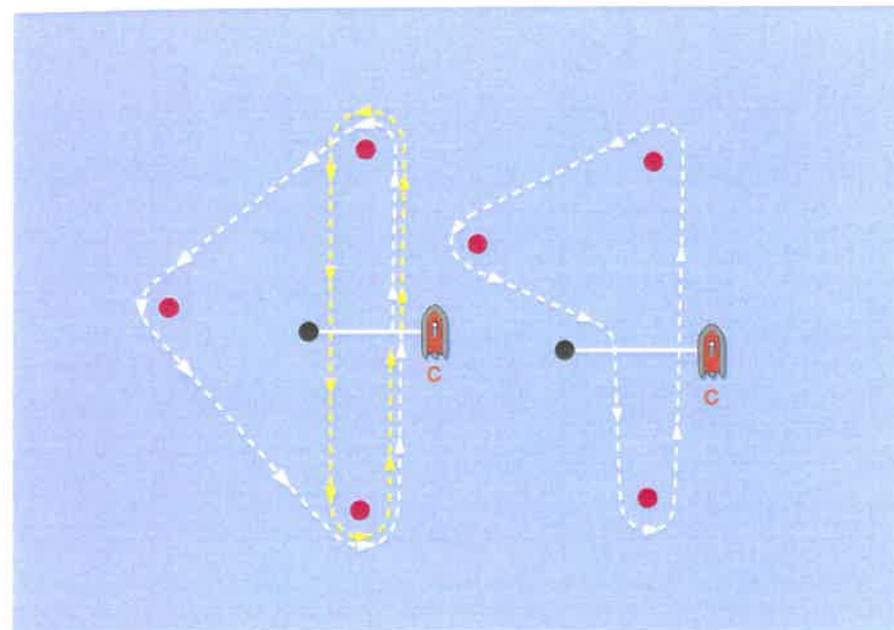


1. Diese Kursformen sind schnell auszulegen und erfordern minimalen Bojeneinsatz, weil alle Bojen backbord zu runden sind. Die Start-/Ziellinie kann als ein Tor in der Mitte des Kurses mitgenutzt werden (zwei Marken, zwischen denen das Feld auf der Kreuz oder dem Vorwindkurs durchsegeln muss). So ein Kurs kann leicht verkürzt werden und bietet Möglichkeiten für inhomogene Gruppen.



2. Diese Version trennt die Start- und Ziellinie vom Tor. Hier wird die vorgeschriebene Anzahl an Runden gesegelt, eine Leemarke eigener Wahl gerundet und das Tor auf der letzten Runde auf dem Weg ins Ziel passiert. In der finalen Variante wird in Luv noch eine extra Boje mit Abstand hinzugefügt, um Zusammenstöße zwischen noch kreuzenden Booten und solchen, die schon auf den Vorwindkurs abdrehen, zu vermeiden.

Dreieck/Vorwind und P-Kurs

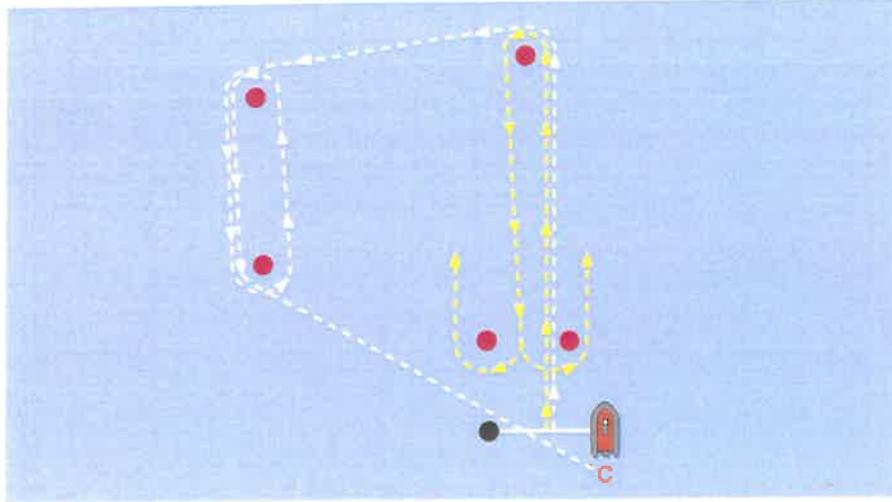


Das ist der alte olympische Kurs, immer noch sehr nützlich fürs Training, weil er alle Segel-situationen und Bojenrundungsmöglichkeiten einschließt. Das Schöne an diesem Kurs ist, dass die Gruppe entweder zuerst den Vorwind oder das Dreieck fahren kann.

Der P-Kurs ist eine Variante des alten olympischen Kurses, der sowohl Dreieck als auch Vorwind in einer Runde miteinander vereint. Durch die Nutzung der linken Startboje als Marke zum Abfallen am Ende des Dreiecks eröffnen sich viele Möglichkeiten für das Training.

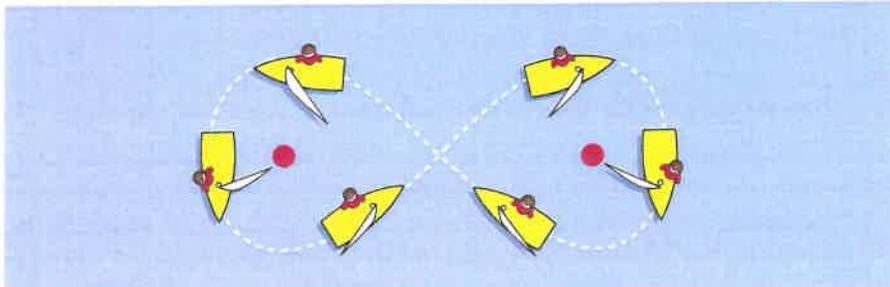
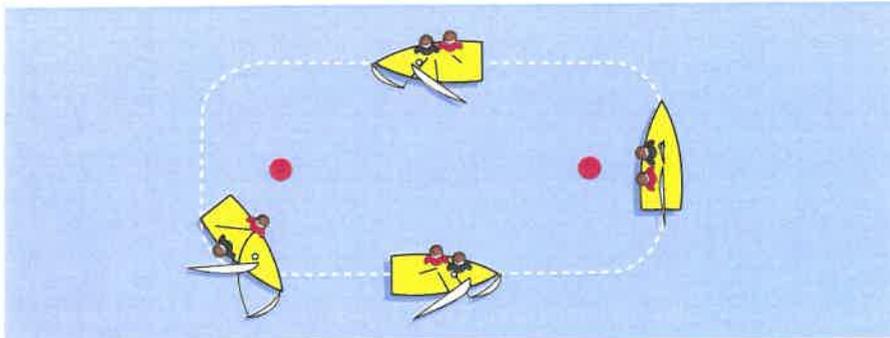
Trapezoid (»Inner Loop« und »Outer Loop«)

Dieser Kurs, von vielen olympischen Bootsklassen verwendet, verlangt einen spitz ausgelegten oberen Raumschotkurs, um das Spinnakersegeln schwierig zu gestalten. Der untere Raumschotkurs sollte etwas einfacher ausgelegt werden, um auch Überholmöglichkeiten zu bieten. Durch die Nutzung der inneren und äußeren Bahn kann man mit mehreren Bootsklassen auf einem Kurs segeln, das spart Zeit und Aufwand für den Trainer.



Übungen zur Zeitüberbrückung

Diese können sehr effektiv als Beschäftigung sein, um Gruppen nach dem Ablegen zusammenzubringen oder um die Zeit zu überbrücken, bis man sich um ein gekentertes Boot gekümmert oder den Kurs neu verlegt hat.



Teil 2: Spezielle Trainingsübungen



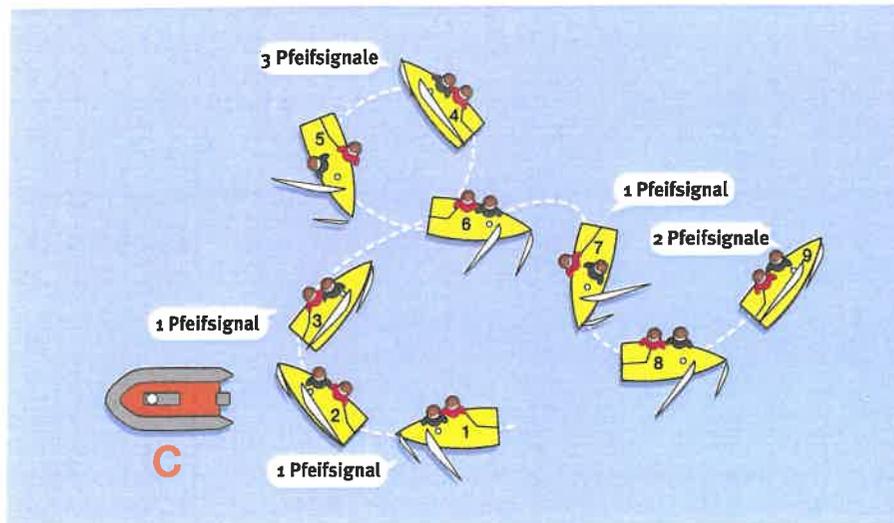
Bootsbeherrschung

Bootsbeherrschung ist unerlässlich für die Entwicklung von Rennfähigkeiten. Sie kann außerhalb eines Regattakurses geübt werden und oft auch ohne einen Trainer. Das Ziel ist es, diese Fähigkeit in Training und Regatta zu automatisieren, um den Fokus auf Taktik und Strategie legen zu können.

Pfeifsignale (ein und mehr Boote)

Anfänger Fortgeschrittene

Ausrüstung: Trainerboot und Pfeife



Beschreibung: Ähnlich wie die Übung »Wenden auf Signal«, aber mit etwas mehr Abwechslung. Auf das erste Signal hin gehen die Boote auf Amwindkurs, um die Übung zu starten, danach verlangen die Pfeifsignale folgende Manöver:

- ▶ 1 Signal = Wende oder Halse
- ▶ 2 Signale = Abfallen oder anluven (Spi setzen / Spi bergen)
- ▶ 3 Signale = Spi nach Halse setzen / Spi nach Halse bergen oder anfahren / aufstoppen

Ziel

- ▶ Hält die Gruppe zusammen und versetzt den Trainer in die Lage, verschiedene Manöver zu kombinieren und direkte Vergleiche in der Gruppe anzustellen.
- ▶ Ideal zum Aufwärmen, für intensives Wenden- und Halsenüben oder für körperliche Grenzbelastung.

Ablauf: Starte mit der Gruppe aufgereiht hinter dem Trainerboot, zwei bis drei Bootslängen Abstand untereinander, auf einem Raumschotskurs.

Variationen: Versuche, das Timing zwischen den Signalen zu variieren – schnell zur Erhöhung der Intensität oder langsam, um den Fokus auf die Aufrechterhaltung der Bootsgeschwindigkeit während der Manöver zu lenken. Versuche auch ein viertes Signal als Zeichen für eine 360-Grad-Strafdrehung zu geben.

TOP-TIPP

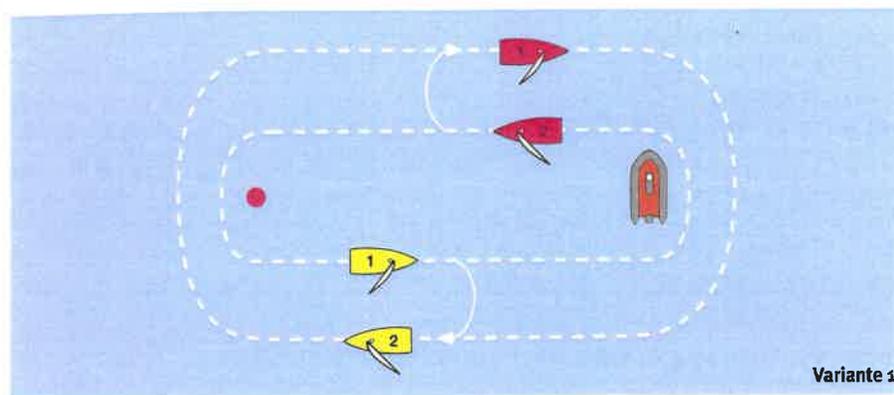
Abfallen und Anluven bringt die Gruppe näher zusammen, während Wenden und Halsen die Abstände vergrößern. Für die 360-Grad-Strafdrehung sollte man vereinbaren, dass alle mit einer Halse beginnen, um Kollisionen zu vermeiden.

Wichtig für Trainer

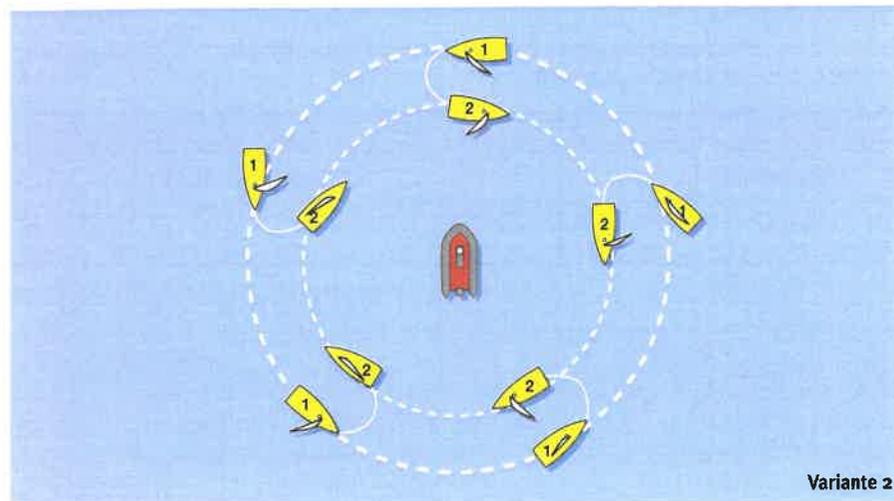
- ▶ **Fortgeschrittene:** Vor der Drehung muss die volle Bootskontrolle erlangt werden. Verwendet man vor der Drehung Zeit auf Trimm und Balance, wird dies die Reaktion des Bootes auf das Ruder und damit die gesamte Drehung verbessern.

Der magische Kreisverkehr (drei und mehr Boote) Anfänger Fortgeschrittene

Ausrüstung: 1 Boje und Trainerboot



Variante 1



Variante 2

Beschreibung: In Variante 1 (siehe Abbildung) müssen die Boote so schnell wie möglich um das Trainerboot und die Boje herumsegeln. Wenn der Trainer ein Signal gibt, kehren die Segler die Fahrtrichtung um.

In Variante 2 (siehe Abbildung) wird die Boje weggenommen, sodass die Gruppe jetzt einen Kreis segeln muss. Das Signal vom Trainer zeigt wieder die Änderung der Fahrtrichtung an, und zwar jeweils nach innen drehend, sodass der Kreis jedes Mal kleiner wird. Mit dem Fortschreiten der Übung wird der Kreis immer enger, und die Abstände zwischen den Signalen rücken näher zusammen.

Ziel

- ▶ Verbessert die Bootsbeherrschung.
- ▶ Spaß durch Wettkampfelement.

Ablauf: Beginne mit der Erklärung der Übung, dann reihen sich die Boote hinter dem Trainerboot auf wie bei der Übung »Folge dem Anführer«. Beim ersten Signal stoppt das Trainerboot, und die Gruppe beginnt das Umkreisen im Uhrzeigersinn. Achte darauf, dass der Kreis groß genug ist, dass zwischen den Booten ein Abstand von mindestens drei Bootslängen besteht. Auf das nächste Signal hin wechseln die Boote die Fahrtrichtung, indem sie zum Trainerboot hin drehen und so den Kreis etwas kleiner machen. Jetzt kreisen die Boote entgegen dem Uhrzeigersinn, und die Übung wird wiederholt. Setze sie so lange fort, bis der Kreis für das Fähigkeitslevel der Gruppe zu klein wird, und dann starte neu.

Variationen: Probiere eine Variante dieser Übung, bei der ein Boot durch Überholen rausgeworfen werden kann. Ein Boot wird nur rausgeworfen, wenn es auf der Außenseite des Kreises überholt wurde. Das verhindert das »Schneiden« von Kurven.

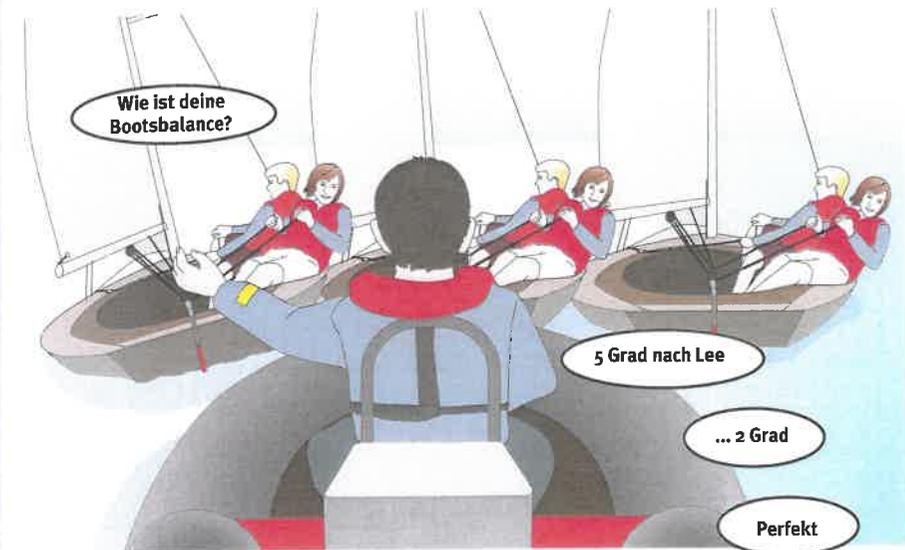
Wichtig für Trainer

- ▶ **Anfänger:** Halte die Übung einfach, fokussiere auf die »Fünf Basics« und darauf, wo das Überholen stattgefunden hat.
- ▶ **Fortgeschrittene:** Das Boot aus der Wende heraus gleich wieder auf Geschwindigkeit zu bringen ist ein hervorragender Weg, gegenüber dem Boot, das vor einem segelt, aufzuholen.

Trimm-Anzeiger (ein und mehr Boote)

Anfänger Fortgeschrittene

Ausrüstung: Trainerboot oder Trainingspartner



Beschreibung: Eine Selbsteinschätzungsübung, die auf richtigen Bootstrimm und das Aufrechtsegeln des Bootes abzielt. Der Segler beginnt auf Amwindkurs, perfekt aufrecht segelnd, und der Trainer oder Partner folgt dahinter. Das verfolgende Boot bewertet auf einer Skala von 1 bis 10 die Genauigkeit und Stabilität des Aufrechtsegelns für etwa eine Minute, inklusive Böen und Flautenlöcher.

Ziel

- ▶ Ein Gefühl dafür aufbauen, wann ein Boot aufrecht segelt, nach Luv oder Lee krängt und wie das die Geschwindigkeit und Steuerung des Bootes beeinflusst.

Ablauf: Das Boot segelt eine Minute lang auf einem Amwindkurs mit dem verfolgenden Boot direkt dahinter. Wenn ein Trainingspartner zur Verfügung steht, werden die Rollen getauscht und die Übung wiederholt.

Variationen: Der Segler versucht eine 5-Grad-Luvkrängung auf dem Amwindkurs zu halten. Dies wird auf Vorwindkurs wiederholt. Danach wird gemeinsam das relative Gefühl und Verhalten des Bootes besprochen.

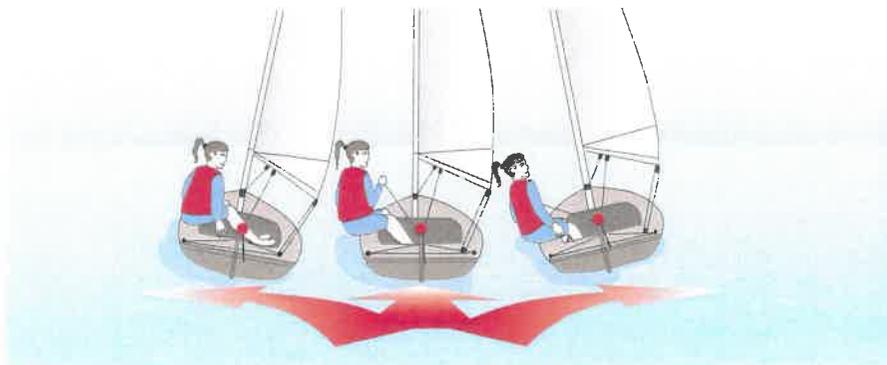
Wichtig für Trainer

- ▶ **Anfänger:** Es gilt, das Bootsgefühl mit theoretischem Wissen über Trimm zu verbinden und dies auf den Trimm in Böen und Flautenlöchern zu übertragen. Fordere die Segler auf, proaktiv mit Veränderungen der Windstärke umzugehen, statt nur zu reagieren.

Angebundene Ruder

Anfänger Fortgeschrittene

Ausrüstung: Dickes Gummiband für jedes Boot der Gruppe, Bojen auf Anforderung



Beschreibung: Eine Variation von »Ohne Ruder segeln« unter Nutzung eines Gummistropfs, um ein neutrales Ruder zu bewahren. Der Stropp wird von der Pinne zu einem fixen Punkt auf der Mittschiffslinie gebunden. Dann fahren die Segler einen gesetzten Kurs, während sie sich immer weniger auf die Pinne zum Steuern verlassen.

Ziel

- ▶ Das festgesetzte Ruder erfordert von den Seglern die Nutzung von Segeltrimm und Krängung, um das Boot zu steuern.
- ▶ Reduziert das Steuern mit dem Ruder durch den Steuermann.
- ▶ Entwickelt einen neutral ausbalancierten Bootstrimm.

Ablauf: Die Gruppe beginnt mit Geradeaussegeln, Wenden, Halsen und langsamen Manövern, ohne die Pinne festzuhalten, dann segelt sie einen einfachen Kurs ab und zuletzt ein Rennen.

Anpassung: Die Segler reduzieren die Spannung des Gummistropfs und versuchen normal weiterzusegeln. Das versetzt sie in die Lage, die Bremswirkung von Ruderbewegungen zu erkennen. Im Zusammenhang mit Übungen auf ein Signal hin wird das Übersteuern beseitigt.

Wichtig für Trainer

- ▶ **Anfänger:** Gehe während der Vorbesprechung auf die theoretischen Grundlagen des Riggtrimms ein und darauf, wie er sich auf das Steuern auswirkt. Betone die Einflüsse des Segeltrimms und der Schwimmlage des Bootes beim Anluven, Abfallen, Wenden, Halsen und beim Segeln in böigem Wetter.
- ▶ **Fortgeschrittene:** Es ist zentral, dass man gut auf die Manöver vorbereitet ist; dies macht es möglich, dass die kleinen Ruderbewegungen auch effektiv sind. Mache Videos von Booten, die die Übung gut ausführen, und bewerte Krängung und Segeltrimm zu Beginn eines jeden Manövers.

Segeln mit geschlossenen Augen (ein und mehr Boote)

Fortgeschrittene
Köner

Ausrüstung: 2–4 Bojen



Beschreibung: Das Ziel dieser Übung ist es, das Segelgefühl durch blindes Segeln zu verbessern, indem jeweils ein Segler zur Zeit seine Augen schließt und die Krängung des Bootes, die Geschwindigkeit und die Windstärke mit den anderen Sinnen wahrnimmt. Die Crew muss dann über andere Boote und Hindernisse informieren.

Ziel

- ▶ Verbessert automatische Segelfähigkeiten.
- ▶ Reduziert die visuelle Dominanz und belebt die anderen Sinne.
- ▶ Verstärkt die Bedeutung von Kommunikation an Bord.

Ablauf: Nutze einen Kurs deiner Wahl, erkläre den Seglern die Regeln und entscheide, wer zuerst blind segeln soll (Steuermann oder Vorschoter). Die Boote starten in 10-Sekunden-Abständen. Die Segler sollten jederzeit die Augen öffnen können, wenn sie sich unwohl fühlen. Das Ziel ist, die Zeit mit geschlossenen Augen zu verlängern.

TOP-TIPP

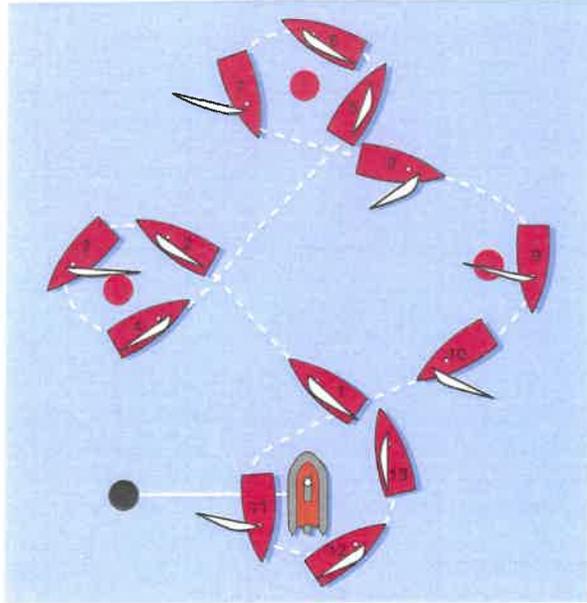
Gib den Teams ein Codewort zum Augenöffnen in gefährlichen Situationen, die zu Kollisionen führen können. Lege die Kurse mit deutlichem Abstand zueinander aus. Bei Einhandbooten werden die Augen jeweils für 10 Sekunden geschlossen, oder die Boote fahren paarweise, bei denen nur einer die Augen geschlossen hält.

Wichtig für Trainer

- ▶ **Fortgeschrittene:** Die Übung hilft dem Vorschoter, dem Steuermann im Rennen einen besseren Input hinsichtlich Timing und Aktionen zu geben.
- ▶ **Köner:** Verdeutliche den Seglern, dass ihre Augen der am wenigsten effektive Sensor zur Abschätzung der Bootsgeschwindigkeit sind. Das Gleichgewichtsgefühl ist mit geschlossenen Augen besser. Je mehr man lernt, den richtigen Kurswinkel zu fühlen, desto weniger muss man sich auf seine Windbändsel verlassen. Also, wofür brauchen wir unsere Augen?

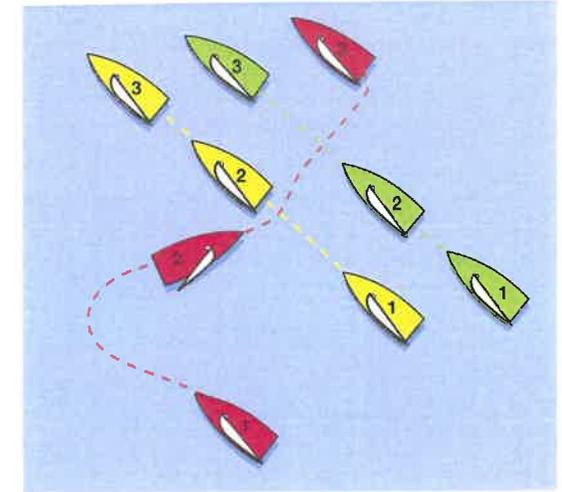
Diamant-Flügelstürmer (zwei und mehr Boote)

Ausrüstung: 4 Bojen und ein Trainerboot



Fortgeschrittene Könnern Wendeln und Am-Heck-Passieren (zwei und mehr Boote)

Ausrüstung: keine.



Beschreibung: Ähnlich wie der »Mumm-Zerstörer« (Seite 27), aber weniger anstrengend! Nachdem das Tor geöffnet ist, segeln die Boote auf Backbordbug und halsen um Boje 1 links herum (Frühstarter müssen eventuell eine Doppelwende machen). Boje 2 ist eine Steuerbordbug-Ansteuerung, die eine Wende und eine Halse erfordert, bevor es zur Boje 3 weitergeht. An dieser wird einfach auf Backbordbug gehalten, bevor das Trainerboot wieder links herum gerundet wird.

Beschreibung: Übt verschiedene Möglichkeiten des Begegnens und enges Passieren. Alle Boote starten auf Backbordbug, hoch am Wind und das jeweilige Boot in Lee leicht voraus. So bald wie möglich muss das leewärtigste Boot wenden und die Boote (in Luv) am Heck passieren. Danach wendet es zurück auf Backbordbug und wird zum neuen Luvboot. Wenn mehr als zwei Boote diese Übung machen, kann der auf Steuerbordbug Liegende sich aussuchen, ob er die anderen Boote vor dem Bug oder am Heck passiert. Das letzte Boot jedoch muss immer am Heck passiert werden, um die Übungsform aufrechtzuerhalten. Sobald ein Boot zum Leeboot in der Gruppe wird, muss es so bald wie möglich wenden, damit die Übung fortlaufend weitergeht.

Ziel

- Schafft ungewöhnliche Bojenrundungssituationen.
- Schließt so viele verschiedene Manöver wie möglich ein.

Ablauf: Lege drei Bojen in einem auf den Kopf gestellten V aus und positioniere das Trainerboot so, dass ein diamantförmiger Kurs gebildet wird. Beginne die Übung mit einem Pfadfinderstart, bei dem der Pfadfinder hinter dem Trainerboot durchfährt. Beende die Übung mit der Rundung des Trainerbootes.

Variationen: Für eine vereinfachte Variante dieses Kurses lege den Diamantkurs kleiner aus und lasse die Boote einzeln im Abstand von 30 Sekunden am Trainerboot starten.

Wichtig für Trainer

- **Fortgeschrittene:** Weise die Segler darauf hin, sich auf Routinen für jedes Manöver zu konzentrieren. Lege besonderes Augenmerk auf einen engen Ausgang bei der Bojenrundung an Marke 1 und die schwierige Steuerbordansteuerung zur Halse mit Spisetzten an Marke 2. Wenn in Gruppen gesegelt wird, müssen die Segler vorausdenken und auf mögliche Angriffe und Verteidigungsmöglichkeiten bei den Bojenrundungen vorbereitet sein.

Ziel

- Es wird geübt, sich Platz zum Wenden zu verschaffen, die Vorbereitungszeit zum Abfallen und Am-Heck-Passieren zu verkürzen und Passiermöglichkeiten einzuschätzen.

Ablauf: Reihe die Boote wie bei Trimmvergleichen auf. Oder benutze einen Pfadfinderstart, um die richtige Ausgangssituation herzustellen.

Variationen: Verschiebe den Fokus vom Passieren vor einem anderen Boot aufs Passieren am Heck und andersherum. Man kann die Übung auch dafür benutzen, Situationen zu simulieren, in denen man beispielsweise seinen Weg durch ein Feld, auf Steuerbordbug-Anliegerlinien oder kurz nach dem Start finden muss.

Wichtig für Trainer

- **Fortgeschrittene:** Die passierenden Boote sollen proaktiv versuchen, Lücken zu generieren, sodass sie das Luvboot vor dem Bug oder am Heck passieren können. Das wird die Führung verkürzen, die gesamte Übung schneller machen und den Schwierigkeitsgrad erhöhen.
- **Könnern:** Höhe zu knüppeln, unmittelbar bevor man am Heck passiert, hilft dabei, seinen Weg zu schützen, wenn man Boote in Lee hat, die dasselbe Boot am Heck passieren.

Scharfe Verfolgung

Ausrüstung: 4 Bojen und 2 Boote



Beschreibung: Eine Kreuzung aus »Folge dem Anführer« und Matchracing mit einem Boot, das versucht, den Partner abzudecken und den Abstand so gering wie möglich zu halten. Das führende Boot muss innerhalb eines festgelegten Gebietes bleiben, kann aber 3 Minuten lang jeden gewünschten Kurs segeln. Danach tauschen die Boote die Plätze und wiederholen die Übung.

Ziel

- ▶ Verbessert die Bootsbeherrschung.
- ▶ Reduziert die Reaktionszeit gegenüber anderen Booten durch verbesserte Kommunikation.

Ablauf: Lege vier oder mehr Bojen in einem Quadrat oder zufällig aus.

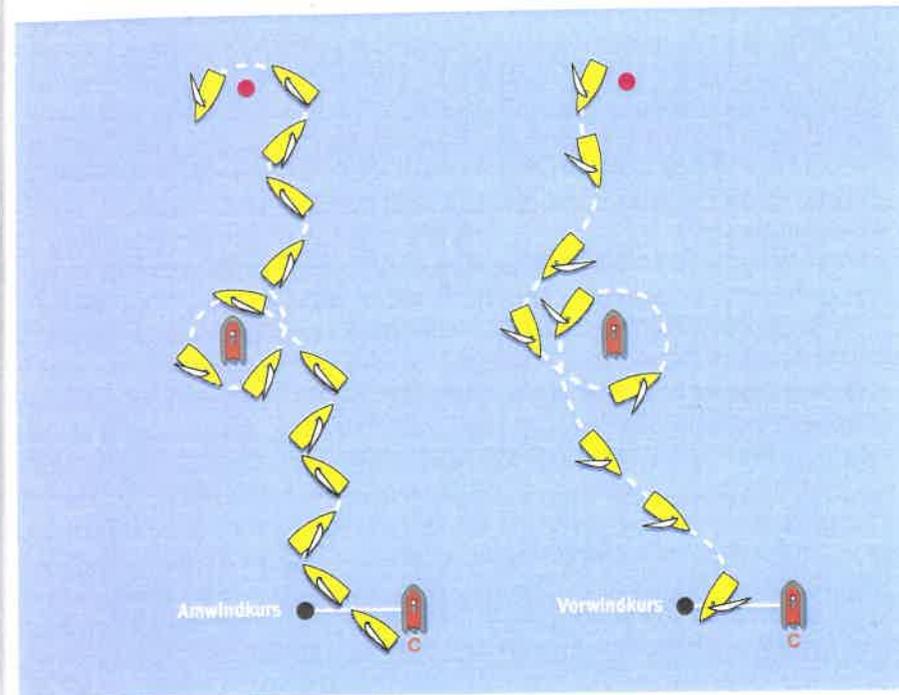
Variationen: Führe eine Regel ein, die dem jagenden Boot ermöglicht, das Match durch Überholen zu gewinnen und dafür einen Punkt zu kassieren. Das führende Boot gewinnt das Match, wenn es 3 Minuten lang die Führung behauptet. Wer zuerst 3 Punkte hat, gewinnt.

Wichtig für Trainer

- ▶ **Fortgeschrittene:** Markiere das Gebiet, wo die vergleichsweise größten Gewinne oder Verluste in der relativen Distanz der Boote zueinander gemacht werden. Dann vergleiche Techniken und diskutiere, wo Verbesserungen gemacht werden können.
- ▶ **Könnner:** Konzentriere dich auf Boote, die aus ihren Routinen herausfallen, wenn sie unter Druck stehen. Nutze Videos, um die Gründe dafür zu analysieren.

Fortgeschrittene Könnner Mumm-Zerstörer (drei und mehr Boote)

Ausrüstung: Trainerboot und 2 Bojen



Beschreibung: Nach dem Start müssen die Boote mindestens vier Wenden absolvieren, bevor sie das Trainerboot in der Mitte des Kurses erreichen. Dort machen sie eine 360-Grad-Drehung um das Trainerboot herum und danach weitere vier Wenden bis zur Luvmarke. Nach Rundung der Luvboje müssen die Boote mindestens drei Halsen fahren, bevor der Spi geborgen und erneut eine 360-Grad-Drehung um das Trainerboot herum ausgeführt wird. Nachdem der Spi wieder gesetzt ist, werden weitere drei Halsen gefahren, bevor mit einer Leemarkenrundung (rechtsherum) eine Runde fertig ist.

Ziel

- ▶ Fitness.
- ▶ Bootsbeherrschung und Üben von Strafdrehungen.
- ▶ Hält die Gruppe eng beieinander, erhöht den Druck und provoziert Fehler.

Ablauf: Lege einen kurzen Kurs mit nur einer Leemarke aus. Positioniere das Trainerboot auf der Steuerbordseite der Startlinie und führe einen 3-Minuten-Start durch. Nach dem Startsignal fährst du zum Mittelpunkt des Kurses und hältst dort Position als mittlere Boje.

Variationen: Nutze ein 30-Sekunden-Intervall zwischen den Startern mit der Zielsetzung, dass jeweils das vordere Boot zu überholen ist. Wenn die Boote auf diese Weise indivi-

duell segeln, ist die Übung mehr prozessorientiert und arbeitet auf einen guten Manöverablauf hin. In einer Rennsituation liegt die Betonung auf Taktik und Bootsbeherrschung unter Druck.

TOP-TIPP

Bei schwächeren Gruppen wähle eher das 30-Sekunden-Intervall zum Starten. Das Trainerboot für die erste 360-Grad-Drehung etwas höher im Kurs zu positionieren, gibt der Gruppe ebenfalls etwas Eingewöhnungszeit.

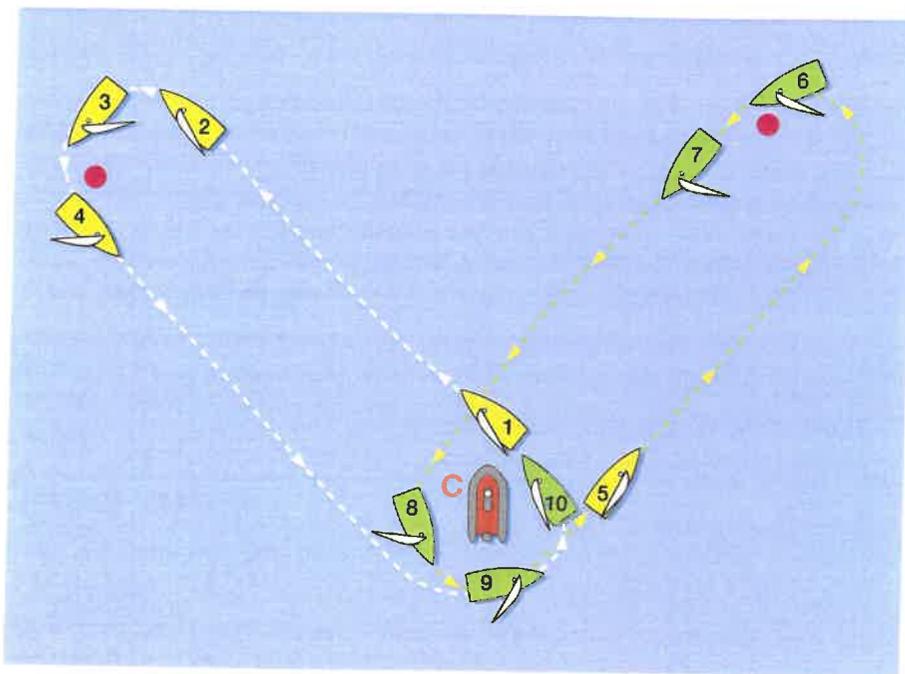
Wichtig für Trainer

- ▶ **Fortgeschrittene:** Ein üblicher Fehler ist es, die Übung zu schnell und anstrengend durchzuführen, das baut noch mehr Druck auf die Mannschaft auf. Wenn bei der Begegnung von Booten keine Routinen mehr ausgeführt werden, ist das ein Zeichen für Panik-Entscheidungen.
- ▶ **Könnner:** Erinnere die Segler an die »Fünf Basics«, sobald sie mit dem Druck der Übung besser klarkommen.

Der V-Kurs (zwei und mehr Boote)

Fortgeschrittene Könnner

Ausrüstung: 2 Bojen, Trainerboot, rote und grüne Flaggen



Beschreibung: Die Boote starten paarweise oder in Dreiergruppen in 30-Sekunden-Abständen. Dann geht es um die linke Luvboje, das Trainerboot und die rechte Luvboje herum, in dieser Reihenfolge. Die Luvmarken müssen linksherum gerundet werden, während die Rundungsrichtung für das Trainerboot mit grüner oder roter Flagge angezeigt wird. Die Boote setzen den Kurs so lange fort, bis der Trainer sie am Trainerboot durch Signale abbricht.

Ziel

- ▶ Üben und Verfeinern jeder Art von Bojenrundung unter Druck.
- ▶ Kann auch als Zweikampfübung genutzt werden, durch das Gewinnen von Überlappungen bei Annäherung an die Bahnmarken.
- ▶ Simuliert eine stark abweichende Leemarkenrundung einschließlich einer 270-Grad-Drehung.

Ablauf: Lege zwei Luvmarken etwa 200 bis 300 Meter voneinander entfernt aus. Positioniere das Trainerboot in der Mitte beider Marken, etwa 100 Meter nach Lee versetzt. Das Trainerboot wird zur Leeboje, kann aber mobil bleiben. Ein guter Tipp ist es, die Position des Trainerbootes dann festzulegen, wenn zu jeder Luvboje ein Boot auf der Anliegeline segelt.

Variationen: Diese Übung funktioniert gut als Ausscheidungsserie mit Einzelläufen, in denen die Finalisten eines Drei-Boot-Finales ermittelt werden. Um zu starten, umkreisen die Boote das Trainerboot. Lasse sie frei, wenn es dir fair erscheint. Nur das führende Boot kommt weiter (ins Finale); es können allerdings auch abhängig von der Gruppengröße andere Regeln vereinbart werden.

TOP-TIPP

Bringe die Segler auf Touren. Wenn sie nach dieser Übung noch plaudern können, ist der Kurs zu lang!

Wichtig für Trainer

- ▶ **Fortgeschrittene:** Die Segler müssen den Vorwindkurs-Winkel variabel halten. Diskutiere in der Nachbesprechung den Übergang vom leicht angeluften Modus zum vollständigen 180-Grad-Vorwindkurs.
- ▶ **Könnner:** Die Segler sollen vorausdenken im Hinblick aufs Gewinnen der Überlappung an der nächsten Bahnmarke. Wie beim Schach wird die Aktion lange vorher vorbereitet, in diesem Fall bei der vorhergehenden Bojenrundung.

Kontrolliertes Langsamfahren

Langsamfahr-Training ist eine zentrale Grundlage für gutes Starten und verlangt dieselben Schlüsselfähigkeiten wie das Segeln ohne Ruder. Erinnerung die Segler daran, dass Trimm und Gleichgewicht entgegengesetzt wirken, wenn man rückwärtsfährt, genauso wie die Bewegung des Ruders. Diese Übungen sind wunderbar dafür geeignet, ein grundlegendes Verständnis für die wichtigen Elemente der Bootsbeherrschung zu entwickeln.



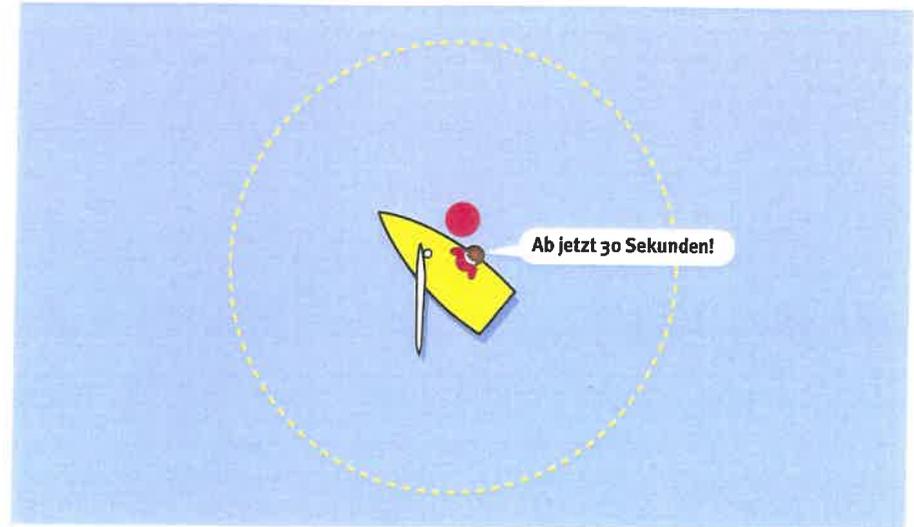
TOP-TIPP

In einem Zweihandboot muss eine kontinuierliche Kommunikation zwischen Steuermann und Vorschoter sichergestellt werden.

Position halten (ein Boot)

Anfänger Fortgeschrittene

Ausrüstung: 1 Boje



Beschreibung: Dies ist eine einfache Bootsbeherrschungsübung. Ein Boot segelt zur nächsten Boje und hält seine Position auf Backbordbug so lange wie möglich. Die Segler sollen das Boot so halten, dass Wegtreiben sowie Vor- oder Rückwärtsbewegungen minimiert werden. Die Zeit läuft von dem Moment an, an dem das Boot an der Boje steht, und endet, wenn es eine vorher festgelegte Distanz zur Boje überschreitet.

Ziel

- ▶ Zeigt das Prinzip des Driftens auf.
- ▶ Verbessert die Bootsbeherrschung beim Langsamfahren.
- ▶ Simuliert das Halten der Position an der Startlinie.

Aufbau: keiner.

Variation: Lass die Boote auf verschiedene Wege zur Boje gelangen, zum Beispiel von hinten, raumschots von oben kommend und von unterhalb hereinwendend. Füge das Element der Beschleunigung hinzu, indem die Boote, während sie die Position halten, auf ein Signal warten, auf das hin sie losfahren und auf maximalen Speed beschleunigen müssen.

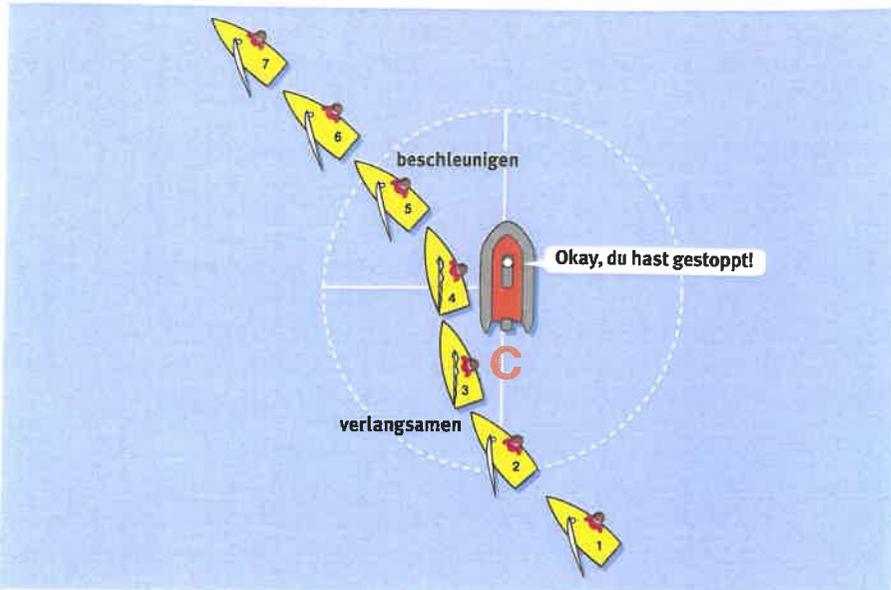
Wichtig für Trainer

- ▶ **Anfänger:** Wirke darauf hin, dass die Segler ihre Abdrift minimieren. Mit den verschiedenen Anläufen erkennen die Segler, welche Trägheit ihr Boot hat und wie das die Annäherung an die Boje beeinflusst.

Die Durchfahrt (ein und mehr Boote)

Fortgeschrittene

Ausrüstung: Trainerboot



Beschreibung: Das Ziel dieser spielerischen Übung ist es, in die Durchfahrtszone zu segeln, neben dem Trainerboot vollständig anzuhalten und dann so schnell wie möglich (regelkonform) wieder zu beschleunigen. Wenn ein Boot den Kreis verlässt, kann das nächste starten. Der Vorteil bei dieser Übung ist, dass der Trainer sofort ein Feedback geben kann, während das Boot im Kreis ist.

Ziel

- ▶ Macht Spaß, geht schnell und fordert vielfältige Fertigkeiten.
- ▶ Lehrt schnelle Wechsel der Geschwindigkeit.
- ▶ Kann in Startsituationen angewendet werden.

Ablauf: Wenn diese Übung mit mehr als einem Boot ausgeführt wird, halte die Gruppe in einer Warteposition außerhalb des Kreises. Wenn ein Boot den Kreis verlässt, kann das nächste starten. Das Boot, das aus dem Kreis hinausgefahren ist, reiht sich im Wartebereich am Ende wieder ein.

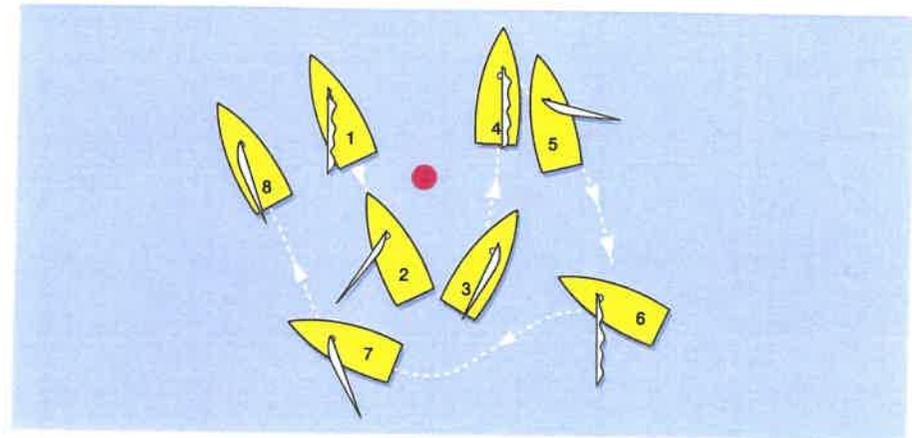
Wichtig für Trainer

- ▶ **Fortgeschrittene:** Hier konzentrieren wir uns auf die räumliche und zeitliche Wahrnehmung bis zum vollen Stillstand einerseits und bis zur maximalen Geschwindigkeit andererseits. Nimm jedes Boot mit der Kamera auf und kommentiere, was sich im Kreis abspielt.

Rückwärts parken (ein Boot)

Fortgeschrittene Könnner

Ausrüstung: 1 Boje



Beschreibung: Die Übung beginnt damit, dass die Segler ihre Position nah an der Marke auf Backbordbug halten. Nun initiieren und kontrollieren sie eine Rückwärtsbewegung und bleiben dabei so nah wie möglich an der Marke, bevor sie auf Steuerbordbug gehen. Dann holen sie die Schot dicht und segeln vorwärts, bis sie wieder nah an die Marke kommen und dort stoppen. Die Segler halten die Position eine Weile, bevor sie denselben Prozess umgekehrt ausführen.

Ziel

- ▶ Bootsbeherrschung bei geringer Geschwindigkeit.
- ▶ Simuliert das Hineinfahren und Herauskommen aus einer Position an der Startlinie.
- ▶ Wunderbar geeignet für die Kommunikation in Zweihandbooten.

Aufbau: keiner.

Variationen: Die Segler versuchen, dieselbe Übung ohne Rückwärtsfahren auszuführen, dafür aber das Wegerecht zu behalten. Leite die Aufmerksamkeit weg vom Halten neben der Boje hin zur Geschwindigkeit von der Start- bis zur Endposition.

Wichtig für Trainer

- ▶ **Fortgeschrittene:** Sie sollen auf den Gebrauch der Segel beim Einleiten und Aufrechterhalten des Rückwärtsfahrens achten. Backhalten hat je nach Seite einen unterschiedlichen Effekt.
- ▶ **Könnner:** Kontrolle ist wesentlich beim Rückwärtsfahren. Den Bug in den richtigen Winkel zum Wind zu bekommen, bevor man die Segel back hält, wird in einer sichereren Änderung der Fahrtrichtung resultieren. Das Bootsgleichgewicht hat auch einen Einfluss auf die Richtung beim Rückwärtssegeln, das sollte bei der Auswertung betont werden.

Beschleunigung

Fähigkeiten zum Langsamfahren sind nutzlos, wenn man nicht von der Startlinie weg beschleunigen kann. Dieses Kapitel zeigt, wie man diese Geschwindigkeit erreicht.



Den Abzug ziehen (zwei und mehr Boote)

Fortgeschrittene Köhner

Ausrüstung: Trainerboot

Beschreibung: Der Sinn der Übung liegt darin, zu versuchen, von allen im Feld am besten zu beschleunigen. Um den Besten herauszufinden, müssen alle Boote auf gleicher Höhe sein, bevor Gas gegeben wird. Für diese Übung gibt es eine fortlaufende 1-Minuten-Sequenz in folgender

Weise: Das erste Signal wird gegeben, um alle Boote auf gleiche Höhe zu bringen, das zweite bedeutet »Los« und das dritte »Stopp«. Alle Boote sollten eine Zeit zum Beginn des Beschleunigens vereinbaren, zum Beispiel 6 Sekunden. Zu der Zeit sollten sie noch zusammensein, weil es eigentlich um die Zeit kurz danach geht. Einmal gestartet, versuchen die Boote ihre »Spur« bis zum nächsten Signal zu halten.



Ziel

- ▶ Üben des Beschleunigungsprozesses.
- ▶ Gewöhnung an das Halten von »Fahrspuren«.
- ▶ Es werden so viele Starts wie möglich geübt mit einem Minimum an Vorbereitungszeit.

Ablauf: Bringe die Gruppe auf eine Höhe und kündige das erste Signal an. Lege das Trainerboot nach Luv, damit die Segler einen Bezugspunkt haben, und gib dann das erste Signal. Halte die Gruppe in einer Linie, indem du Instruktionen gibst, und nimm dann den Start auf Video auf. Gib Feedback nach jeder Runde. Es ist unabdingbar, dass die langsameren Boote schnell wieder eingereicht werden, damit die Übung nicht unterbrochen wird.

Variationen: Schwächere Gruppen können eine Linie hinter dem Trainerboot bilden. Auf das erste Signal hin müssen die Boote bis auf einen Amwindkurs anluven, aber mit flatternden Segeln. Auf das zweite Signal hin beschleunigen alle. Auf das dritte hin stoppen sie. Mische die Position der Boote nach jedem Start, um Positionsvorteile gerecht zu verteilen.

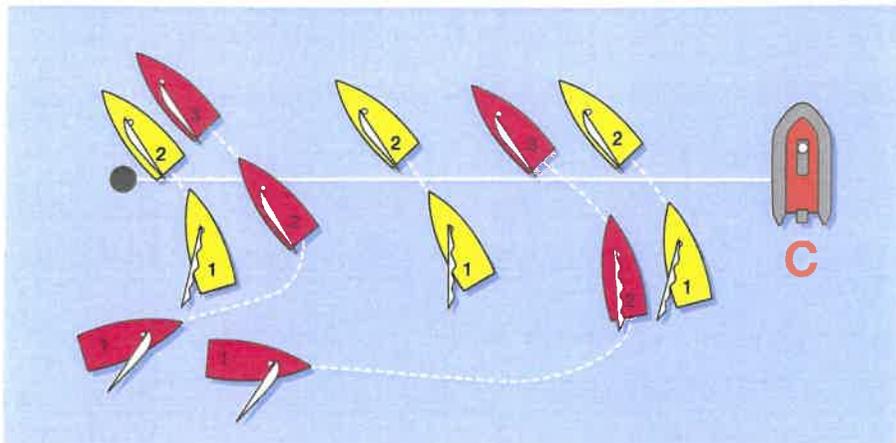
Wichtig für Trainer

- ▶ **Fortgeschrittene:** Vergleiche individuelle Techniken und diskutiere die effektivsten hinsichtlich Beschleunigungszeit und Verlust an Höhe.
- ▶ **Köhner:** Bringe die Boote dazu, eine Halteposition einzunehmen, die näher am Im-Wind-Liegen ist. Verändere die »Abzugszeit« auf 3 Sekunden, um ein zu frühes Losfahren zu verhindern.

Zeit bis zum Maximum (ein und mehr Boote)

Anfänger Fortgeschrittene

Ausstattung: 2 Bojen, Trainerboot und Videokamera



Beschreibung: Bei 1 Minute segelt das Boot ins Startgebiet und hält seine Position an der Linie. Ab dem Startsignal beschleunigt das Boot auf maximale Geschwindigkeit, bei deren Erreichen der Vorschoter die Hand hebt. Der Sinn der Übung ist, aus einem stehenden Start so schnell wie möglich auf die maximale Bootsgeschwindigkeit zu kommen.

Ziel

- ▶ Üben der Beschleunigungsfähigkeiten.
- ▶ Verständnis für die Zeitspanne, die benötigt wird, um die volle Bootsgeschwindigkeit zu erreichen.
- ▶ Verkürzung der Beschleunigungszeit.

Ablauf: Lege zwei Marken etwa drei Bootslängen voneinander entfernt in gleichem Winkel zum Wind aus. Platziere das Trainerboot in Lee der Startlinie und starte einen 3-Minuten-Countdown. Gib Signale bei 3, 1 und zum Start. Mit dem Startsignal folge dem Boot, bis es volle Geschwindigkeit erreicht hat, und kehre dann zur Linie zurück. Das nächste Boot kommt beim folgenden 1-Minuten-Signal zur Linie.

Variationen: Bringe die Segler dazu, mit unterschiedlich anliegenden Strömungen im Segel und an Schwert und Ruder zu starten, damit der Effekt auf die Beschleunigung deutlich wird. Wähle als Ausgangssituationen einmal leichte Fahrt voraus, kompletten Stillstand und leichte Fahrt achteraus.

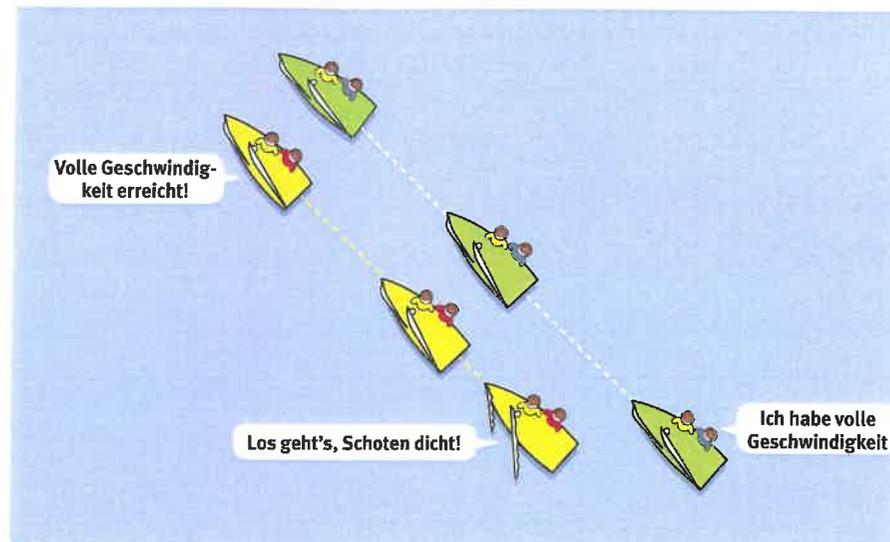
Wichtig für Trainer

- ▶ **Anfänger:** Achte auf Übereinstimmung, Rollenverteilung im Boot und Segelkontrolle.
- ▶ **Fortgeschrittene:** Vergleiche die Techniken, die angewendet werden, um die Zeit bis zum Erreichen der vollen Geschwindigkeit zu reduzieren.

Aus den Blöcken (zwei und mehr Boote)

Anfänger Fortgeschrittene

Ausstattung: 1 Boje, Trainerboot



Beschreibung: Eine paarweise Startübung mit einem Boot, das mit Anlauf zur Linie startet, und einem anderen, das aus einer stehenden Position zwei Bootslängen hinter der Linie losfährt. Die Boote fahren so lange weiter, bis eins von ihnen einen klaren Vorteil hat.

Ziel

- ▶ Verbessert die Raum-Zeit-Schätzung.
- ▶ Entwickelt die Fähigkeit zur Beschleunigung beim zunächst stehenden Boot.

Ablauf: Lege eine neutrale Startlinie aus, die lang genug für zwei Boote ist. Verwende eine fortlaufende 3-Minuten-Startsequenz. Wähle ein Boot aus, das einen 30-Sekunden-Anlauf zum Start nimmt, das andere hält seine Position zwei Bootslängen hinter der Startlinie. Nach jedem Start tauschen die Boote die Ausgangspositionen.

Variationen: Diese Übung kann auch mit mehreren Booten an der Linie ausgeführt werden.

Wichtig für Trainer

- ▶ **Anfänger:** Richte die Aufmerksamkeit auf gutes Timing. Die Segler sollen den Anlauf üben, um die Startlinie mit Höchstgeschwindigkeit zu überqueren.
- ▶ **Fortgeschrittene:** Vergleiche die Techniken, die angewendet werden, um die Zeit bis zum Erreichen der vollen Geschwindigkeit zu reduzieren.

Linienstarts

Die nächste Ebene in der Fähigkeitsentwicklung ist, sie in einer realen Situation anzuwenden. In diesem Kapitel geht es darum, die geübten Startfertigkeiten zu testen, und es stellt die taktischen Gesichtspunkte eines der wichtigsten Rennabschnitte vor.

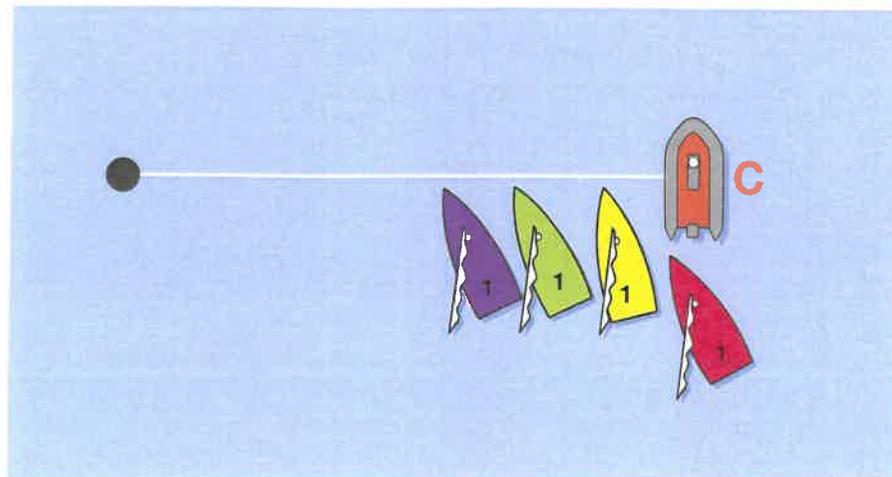
Von der Startlinie in der ersten Reihe wegzukommen, ist wahrscheinlich die bedeutendste Fähigkeit in Rennen. Das gibt dir dann die Möglichkeit, so zu segeln, wie du es willst, statt durch das Feld kontrolliert zu werden. Es ist von unschätzbarem Wert, zu lernen, wie man in die erste Reihe kommt und dann schnell beschleunigt.



Linienstarts (zwei und mehr Boote)

Anfänger Fortgeschrittene

Ausstattung: 1 Boje, Trainerboot und visuelle Signale (Latten, Flaggen oder Handsignale)



Beschreibung: Der Start ist ein fundamentaler Bestandteil des Regattasegelns. Diese Basisübung kann für jede Könnensstufe genutzt werden, um eine ganze Palette von Fähigkeiten zu testen. Es gibt verschiedene Optionen für Startsequenzen. 5, 4, 1, Start! 3, 2, 1, Start! Oder einfach fortlaufende 2-Minuten-Starts.

Ziel

- Eine Gelegenheit, alle Aspekte des Startens zu üben, vom Peilung-Nehmen bis zur Bootsbeherrschung beim Langsamfahren und Beschleunigen.

Ablauf: Lege eine Startlinie aus, die zur Größe und zum Fähigkeitslevel der Gruppe passt.

Variationen: Abhängig davon, auf welche Art von Start du fokussierst, legst du die Startlinie entweder neutral aus oder links oder rechts bevorteilt. Die Länge der Linie hängt auch vom Ziel der Übung ab. Kurze Linien verlangen Bootsbeherrschung beim Langsamfahren, längere Linien trainieren dagegen eher Positionierung, Annäherungen und Beschleunigung.

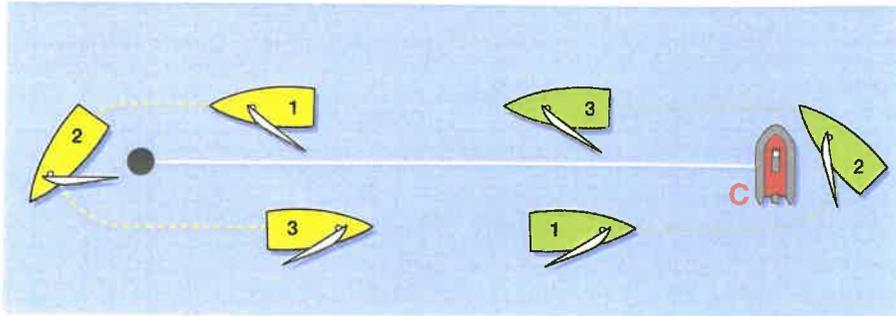
Wichtig für Trainer

- **Anfänger:** Schau nach möglichen Schwachstellen in der Gruppe, die dann mit spezifischeren Übungen abgestellt werden können. Versuche den besseren Startern in der Gruppe Positionen oder Ansätze vorzugeben. Das wird es ihnen schwerer machen und dadurch ebenfalls ermöglichen, vom Training zu profitieren.

Bevorteilte Seite finden (ein und mehr Boote)

Anfänger

Ausstattung: Startbahnmarke und Trainerboot



Beschreibung: Die Segler segeln entlang der Startlinie und lassen die Marken an Backbord liegen. Wenn sie die Segelstellung nach der Wende um das Startschiff beibehalten, können sie sagen, ob sie sich der bevorteilten Seite annähern oder sich von ihr entfernen. Wenn der Trainer ein Signal gibt, müssen alle so schnell wie möglich versuchen, zur bevorteilten Seite zu segeln. Der Schnellste auf der richtigen Seite gewinnt.

Ziel

- ▶ Gute Einführung ins Finden der bevorteilten Seite.
- ▶ Bringt die Segler dazu, die gelernten Techniken zum Erkennen der bevorteilten Seite zu nutzen.
- ▶ Fügt dem Training ein Wettkampfelement hinzu.

Ablauf: Fange mit einer 10 Grad rechts bevorteilten Seite an und verschiebe den Vorteil zur linken Seite für den zweiten Start. Wenn die Gruppe in der Auswahl der bevorteilten Seite besser wird, lege die Linie neutraler aus und reduziere die Zeit zwischen den Signalen.

Variation: Versuche die Übung in einen Wettkampf zu verwandeln, bei dem pro Runde ein Boot rausfliegt, bis es ein Zwei-Boot-Finale gibt. Verringere jedes Mal den Seitenvorteil und füge eine weitere Übung hinzu, damit die Gruppe dich nicht beim Verlegen der Linie beobachten kann.

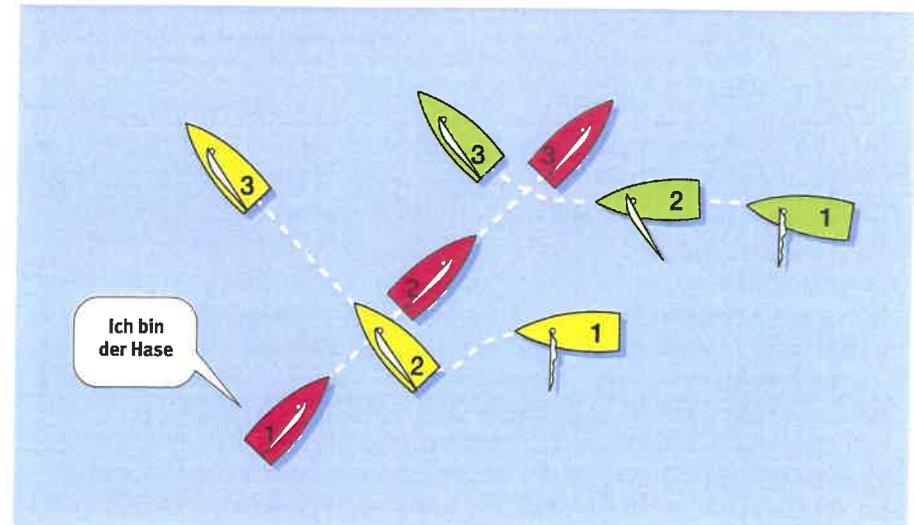
Wichtig für Trainer

- ▶ **Anfänger:** Bringe die Segler dazu, zu kommentieren, warum einige Linienabweichungen einfacher einzuschätzen sind als andere. Diskutiere verschiedene Methoden zur Feststellung der bevorteilten Seite und ihren jeweiligen Nutzen.

Hasenstarts (drei und mehr Boote)

Anfänger Fortgeschrittene

Ausstattung: Idealerweise eine Startboje, obwohl es nicht zwingend notwendig ist



Beschreibung: Der Hasenstart ist vom Grundsatz her ein Pfadfinderstart ohne die übliche Aufregung. Der Hase oder Pfadfinder fängt zu einer gegebenen Zeit an (entweder auf Signale hin oder zu einer vereinbarten Zeit) und öffnet das Tor, durch das die Boote starten, sodass sie den Hasen im Heck passieren. Wenn alle Boote hindurchgesegelt sind, wendet der Hase und schließt so das Tor.

Ziel

- ▶ Nimmt den Schwerpunkt etwas vom Start weg, weil alle Boote einen potenziell freien Weg haben.
- ▶ Hält die Gruppe zusammen, wenn zu Übungen gestartet wird.
- ▶ Hilft bei der Verbesserung des Einschätzens von Begegnungen und Anliegelinien.

Ablauf:

- ▶ Bestimme einen Hasen und lasse ihn auf Steuerbordbug segeln.
- ▶ Alle Boote müssen den Hasen auf Backbordbug im Heck passieren und dann auf einen Amwindkurs anluven. Der Hase kann zurückwenden, wenn alle Boote gestartet sind, damit ist das Tor geschlossen.
- ▶ Wenn ein Boot sich nach vorn abgesetzt hat, stoppt die Gruppe und positioniert sich neu für den nächsten Start.

Variationen: Hier ist die Überlegung, was man mit der Gruppe nach so einem Start macht. Man kann die Übung dazu benutzen, ein Rennen zu starten, Trimmvergleiche anstellen oder einfach die Gruppe zurückrufen, wenn ein Boot alle anderen überholt oder abkassiert hat.

TOP-TIPP

Wenn diese Übung das erste Mal ausgeführt wird, benutze das Trainerboot als Schutz, um den Hasen vor allzu munteren Startern zu schützen.

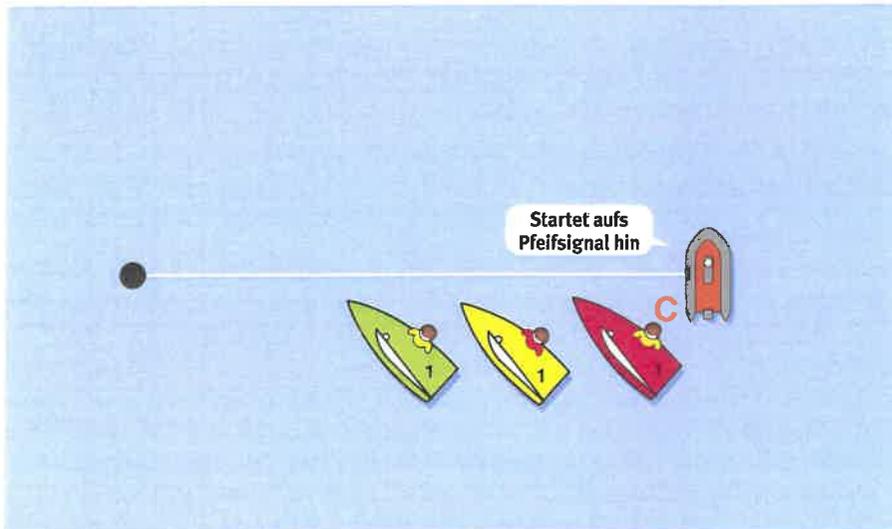
Wichtig für Trainer

- **Anfänger:** Zeit und Abstand. Die Segler üben, die Geschwindigkeit des Hasen einzuschätzen und zu entscheiden, von wo und wann beschleunigt werden muss, damit man im Heck passieren und maximale Geschwindigkeit auf dem Amwindkurs erreichen kann. Achte als Trainer auf Boote, die schlecht vom Hasen weggekommen sind, und beurteile, ob es an der Geschwindigkeit lag, an falscher Einschätzung oder daran, dass derjenige eingekeilt war.
- **Fortgeschrittene:** Aus taktischer Sicht geht es um das Positionieren und darum, ob man das Tor früh oder spät verlassen will. Frage die Segler nach den jeweiligen Vorteilen und warum das so ist.

30 + 30 (zwei und mehr Boote)

Anfänger Fortgeschrittene

Ausstattung: 1 Boje und Trainerboot



Beschreibung: Der Sinn der Übung ist es, 30 Sekunden vor dem Start an der Linie und dann darauf vorbereitet zu sein, zwischen 30 Sekunden vor dem Start und 30 Sekunden nach dem Start auch loszufahren. Die Boote müssen ihre Position halten und dann auf das Startsignal reagieren. Der Gewinner ist das Boot, das am weitesten voraus segelt, anschließend wird der Start wiederholt.

Ziel

- Die Gruppe ist frühzeitig an der Startlinie.
- Verbessert die Bootsbeherrschung.
- Hilft dabei, die Beschleunigung aus dem Stillstand heraus zu verbessern.
- Reaktion auf externe Startsignale.

Ablauf: Lege zuerst eine neutrale Linie von adäquater Länge für die Größe der Gruppe aus, sie kann auch etwas kürzer sein. Benutze eine 3-1-Start-Sequenz und gib das Signal, wenn du das Gefühl hast, es ist die richtige Zeit dafür. Gib es früh, wenn die Gruppe spät an die Linie kommt, oder spät, wenn sie zu nah an der Linie ist. Wende die 1-Minuten-Regel an und disqualifiziere jeden, der seinen Fehler nicht korrigiert.

Variationen: Setze die Übung mit unterschiedlich bevorteilten Linien um, um die Wichtigkeit des frühen Herankommens oder der richtigen Peilung zu verstärken.

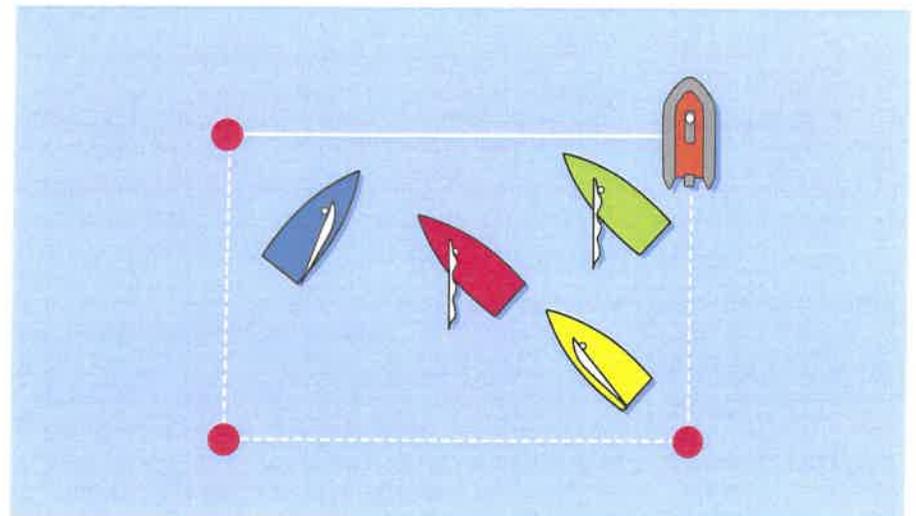
Wichtig für Trainer

- **Anfänger:** Sorge dafür, dass die Segler frühzeitig an der Linie sind und in der ersten Reihe starten, auch wenn ihre Bootsbeherrschung dafür noch nicht ausreicht.
- **Fortgeschrittene:** Verbinde die Fähigkeit, auf das Startsignal zu reagieren, mit der des Losfahrens, wenn das Luvboot beschleunigt. Diese externen Signale brauchen hohe Aufmerksamkeit, gutes Reagieren und ein Boot, das beschleunigungsbereit ist und nicht voll im Wind liegt.

Boxenstarts (zwei und mehr Boote)

Anfänger Fortgeschrittene

Ausstattung: 3 Bojen, optional 1 Luvboje, Trainerboot



Beschreibung: Alle Boote müssen zu einer festgelegten Zeit innerhalb der Box sein, die durch die Bojen und das Trainerboot begrenzt wird. Jedes Boot, das außerhalb der Box segelt, wird disqualifiziert. Um die Übung zu beenden, kann man die Gruppe nach einer Minute zurückrufen, warten, bis ein Boot klar voraus ist, oder eine Luvboje auslegen und wieder an der Startlinie den Zieldurchgang machen.

Ziel

- ▶ Die Einengung simuliert Rennsituationen in größeren Feldern.
- ▶ Legt die Betonung auf Bootsbeherrschung im langsamen Geschwindigkeitsbereich.
- ▶ Verlangt einen Start aus einer nahezu stehenden Position, verbessert die Beschleunigung.

Ablauf: Lege die Linie neutral und lang genug aus, sodass alle Boote Platz finden können. Lege dann zwei weitere Marken aus, jeweils in Lee von der Startboje und dem Startschiff. Dadurch entsteht eine Box, deren Größe durch das Leistungsvermögen der Gruppe und die Bootsklasse bestimmt wird.

Variationen: Mit der Verbesserung der Fähigkeiten der Gruppe wird die Box verkleinert, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen. Eine gute Möglichkeit ist auch, nur eine Boje der Box zu verändern, weil dann weniger Raum zum Manövrieren auf nur einer Seite der Linie entsteht. Das Variieren der Zeit in der Box ist eine weitere Option. Je mehr Zeit man in der Box sein muss, desto schwieriger ist die Übung.

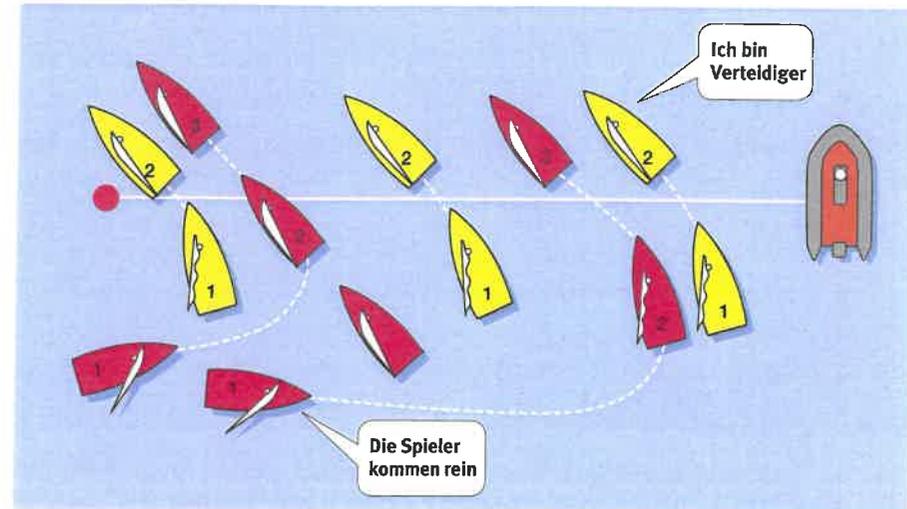
Wichtig für Trainer

- ▶ **Anfänger:** Nimm die Segler, deren Bootsbeherrschung dafür noch nicht ausreicht, heraus und lasse sie beobachten.
- ▶ **Fortgeschrittene:** Sei konsequent bei der Ahndung von Fehlern, damit sich die Gruppe an die Regeln hält.

Steuerbordbug-Spieler (drei und mehr Boote)

Fortgeschrittene

Ausstattung: Startboje und Trainerboot



Beschreibung: Teile das Feld auf in Steuerbordbug-Spieler und Backbordbug-Verteidiger. Die Verteidiger müssen 2 Minuten vor dem Start an der Linie sein, während die Spieler erst ab 1 Minute von der linken Seite her zur Linie fahren dürfen. Spieler können entweder früh starten, also in eine Lücke hineinwenden und auf Backbordbug starten, oder ihren Anlauf so abschätzen, dass sie irgendwo an der Linie auf Steuerbordbug starten. Der Start kann entweder zurückgerufen werden oder die Gruppe rundet eine Luvboje, bevor an der Startlinie der Zieldurchgang stattfindet.

Ziel

- ▶ Übt verschiedene Steuerbordbug-Ansätze.
- ▶ Lehrt die Backbordbug-Boote, ihre Lücken zu verteidigen.
- ▶ Verbessert Bootsbeherrschung, Zeitgefühl, Weggefühl und Beschleunigung.

Ablauf: Beginne mit einer neutralen Linie, die genug Platz lässt für einen guten Start. Entscheide, wer Spieler und wer Verteidiger ist, und mache zwei Starts, einen mit neutraler Linie und einen mit bevorteilter Seite. Danach werden die Rollen getauscht.

Variationen: Erlaube den Spielern erst 15 Sekunden vor dem Start einzufahren, um die Wendemöglichkeiten zu begrenzen.

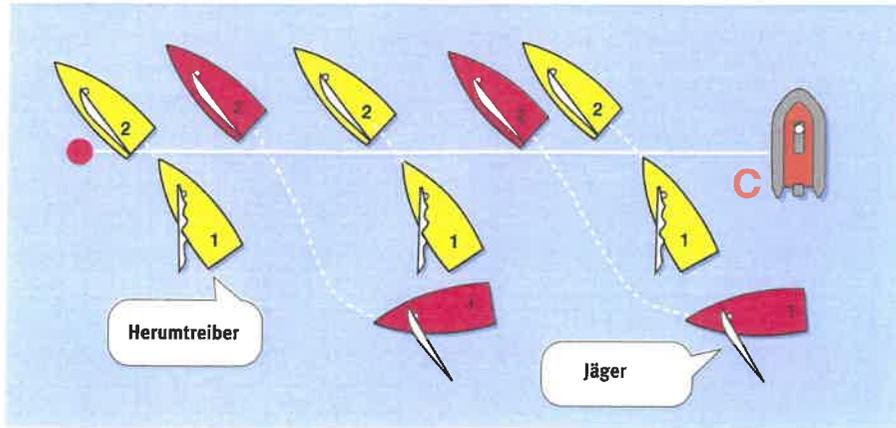
Wichtig für Trainer

- ▶ **Fortgeschrittene:** Ermutige die Segler, unterschiedliche Ansätze zu nutzen, um eine Vielzahl von Startmöglichkeiten zu testen und Verständnis für ihren strategischen Einfluss auf das Rennen zu entwickeln.

Herumtreiber & Jäger (drei und mehr Boote)

Fortgeschrittene Köhner

Ausstattung: 1 Boje und Trainerboot



Beschreibung: Teile das Feld in Herumtreiber und Jäger auf. Die Herumtreiber müssen 1 Minute vor Start an der Startlinie sein und ihre Position halten. Die Jäger dürfen erst in den letzten 30 Sekunden vor dem Start zur Linie, idealerweise treffen sie mit maximaler Geschwindigkeit zum Startsignal ein. Die Herumtreiber dürfen die Jäger blockieren und von der Linie fernhalten, müssen sich dabei aber an die Regeln halten. Die Übung geht so lange weiter, bis entweder ein Boot klar voraus ist oder das Feld kreuzen kann.

Ziel

- ▶ Simuliert späte Linienansteuerungen und hilft den Seglern zu erkennen, welche Lücken an der Linie gut und welche risikobehaftet sind.
- ▶ Übt Angriffs- und Verteidigungsstrategien an der Linie.

Ablauf: Beginne mit einer neutralen Linie, die genug Platz für die Gruppe zum guten Starten lässt. Entscheide, wer Herumtreiber und wer Jäger sein soll, und führe zwei Starts durch, einen mit neutraler Linie und einen mit bevorteilter Seite. Danach tausche die Rollen.

Variationen: Ändere die Regeln so, dass die Herumtreiber nicht höher als auf Amwindkurs luvén und die Jäger nicht mehr bremsen dürfen, wenn sie einmal losgefahren sind. Das verschiebt den Schwerpunkt auf das Beschleunigen für die Herumtreiber und das Weg-Zeit-Gefühl für die Jäger.

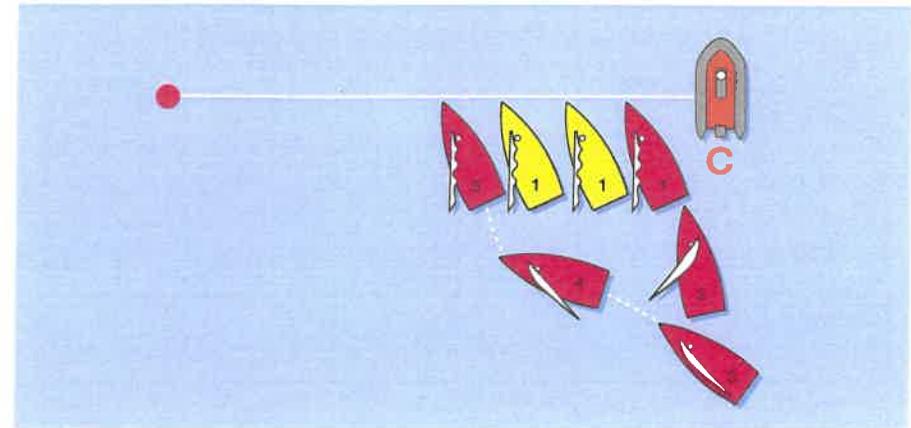
Wichtig für Trainer

- ▶ **Fortgeschrittene:** Nimm die Starts auf Video auf und stelle fest, welche Ansätze sicher und welche risikobehaftet sind. Zeige Alternativen auf.
- ▶ **Köhner:** Zeige Verteidigungs- und Angriffsmöglichkeiten auf.

Rückwärts-Durchquerung (drei und mehr Boote)

Anfänger Fortgeschrittene

Ausstattung: 1 Boje und Trainerboot



Beschreibung: Es wird am Startschiff gestartet, alle Boote liegen dort mit etwa einer Bootsbreite Abstand. Auf das erste Signal hin muss das erste Boot (am Startschiff) rückwärts aus der Lücke heraus und sich in Lee von allen anderen wieder einordnen. Dann kommt das nächste Signal, und wieder muss das Boot am Startschiff entsprechend reagieren. Dieser Prozess wiederholt sich fortlaufend.

Ziel

- ▶ Simuliert das Neupositionieren an der Startlinie.
- ▶ Gute Bootsbeherrschungsübung.

Ablauf: Lege eine neutrale Linie von ungefähr 50 Meter Länge aus. Signalisiere der Gruppe, sich auf der Steuerbordseite der Linie aufzustellen, dann beginnt die Übung.

Variation: Die Übung kann dahingehend variiert werden, dass das erste Boot am Startschiff auf Signal hin eine Doppelwende fahren muss, um wieder näher zum Schiff zu kommen, und dass jedes Boot auf weitere Signale hin das Gleiche tun muss. Mische die Übung, zum Beispiel bedeutet ein Signal »Beweg dich hoch« (Doppelwende) und ein anderes »Gehe runter« (rückwärts raus und nach Lee).

Wichtig für Trainer

- ▶ **Anfänger:** Bring Sicherheit in die Übung, indem du auf korrektes Freihalten und Verhindern von Regelverletzungen achtest. Mache ein Video von der Bootskontrolle beim Einleiten des Rückwärtssegelns.
- ▶ **Fortgeschrittene:** Betone Manöverschnelligkeit, Teamarbeit, Segeltrimm und Boots-gleichgewicht, um die Bootskontrolle zu verbessern.

Mystische Boje (drei und mehr Boote)

Fortgeschrittene Köhner

Ausstattung: 2 bis 3 Bojen und Trainerboot



Beschreibung: Lege eine Startlinie mit zwei Bojen auf der linken Seite aus. Die Idee ist, dass Boje 1 die linke Seite der Linie bevorteilen soll und Boje 2 die rechte Seite. Bei einer Minute oder 30 Sekunden vor dem Start wird bekannt gegeben, welche Boje die gültige Startmarke ist. Das erfordert vom Feld eine Repositionierung, um den Linienvorteil zu nutzen. Das Rennen wird normal gestartet, und es gibt entweder einen Rückruf, nachdem ein Boot klar voraus ist oder das Feld kreuzen konnte, oder man nutzt eine Luvboje und die Start- wird wieder zur Ziellinie.

Ziel

- ▶ Eine großartige Übung, um Flexibilität beim Starten zu trainieren.
- ▶ Die Segler müssen das Beste aus der gegebenen Startsituation machen.
- ▶ Simuliert das Starten bei ständig drehenden Winden und simuliert ebenso das Neupositionieren, wenn man seine Lücke an der Linie verloren hat.

Ablauf: Wenn die Übung zum ersten Mal angewendet wird, lege zwei Linien mit jeweils 10 Grad Abweichung in beide Richtungen aus. Der Unterschied ist groß genug, um beide Linien(-vorteile) klar zu erkennen. Lege die Linie lang genug aus, dass ausreichend Platz zum Manövrieren und Starten für das gesamte Feld bleibt. Wenn die Bevorteilung bei einer der Linien zu groß wird, kann einfach das Startschiff verlegt werden.

Variationen: Verkürze die Zeit für die Neupositionierung der Boote von 1 Minute auf 30 Sekunden. Man kann auch festlegen, dass jenes Ende der Linie, das die Segler vor Bekanntgabe der gültigen Startboje ausgewählt haben, die Seite ist, auf der sie starten müssen. Das wird die Fähigkeiten zum Starten an der nicht bevorteilten Seite stärken.

TOP-TIPP

Versuche, Angriffs- und Verteidigungssituationen in den letzten 30 Sekunden zu filmen.

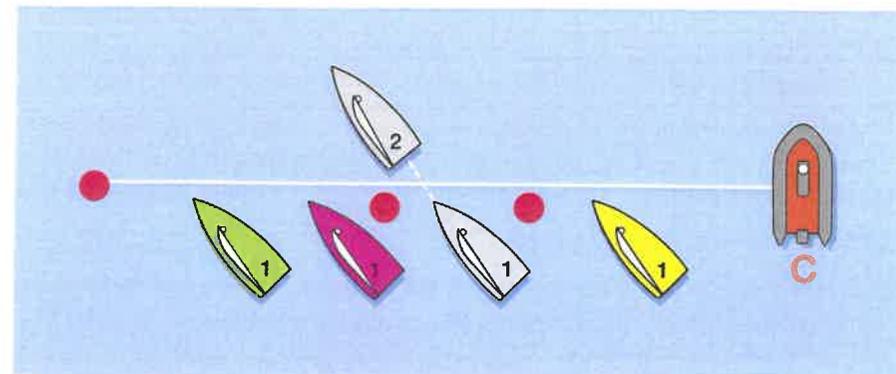
Wichtig für Trainer

- ▶ **Fortgeschrittene:** Konsequentes Entscheiden und Aufmerksamkeit sind Fähigkeiten, die beim Neupositionieren vor dem Start erforderlich sind.
- ▶ **Köhner:** Welche ist die beste Lösung für eine Vorpositionierung? Risiken und Nutzen?

Privates Tor (drei und mehr Boote)

Anfänger Fortgeschrittene

Ausstattung: 3 Bojen, Trainerboot und optional 1 Luvboje



Beschreibung: Die Regeln dieser Übung sind sehr einfach. Zwei zusätzliche Bojen werden auf der Startlinie ausgelegt, und ein Boot wird zum Torwächter ernannt. Nur dieses Boot darf zwischen den beiden Bojen starten, alle anderen Boote müssen in den freien Gebieten außerhalb des Tores starten. Der Start kann zurückgerufen werden, wenn es einen klaren Gewinner gibt; alternativ erfolgt nach Rundung der Luvboje der Zieldurchgang an der Startlinie.

Ziel

- ▶ Fokussiert auf ein Boot.
- ▶ Gibt die Möglichkeit, einen guten Start zu machen.
- ▶ Übt, Positionen an der Linie im Vorhinein zu planen.

Ablauf: Lege eine Startlinie aus, die lang genug ist für das Feld, um gut starten zu können. Positioniere zwei Bojen in der Mitte der Linie, etwa eine Bootslänge auseinander. Dies kann auf der Linie geschehen oder etwa eine Bootslänge darunter, falls du nicht willst, dass sie als Peilung benutzt werden können.

Variationen: Durch Verschieben des Tores zur bevorteilten Seite der Linie kann man dem Torwächter sogar einen noch besseren Start zusichern. Alternativ kann man die Schwierigkeit erhöhen, indem die freien Boote (regelkonform) den Torwächter daran hindern können, in seine Position zu kommen. Hier kann man ein Wettkampfelement einführen, indem

Beschreibung: Gib jedem Boot der Gruppe eine Nummer und positioniere die kleinste Nummer an der Startboje, die größte am Startschiff. Das Feld muss in der richtigen Reihenfolge starten, jedes Boot mit falscher Position wird disqualifiziert. Der Sieger ist das erste Boot, das das Feld kreuzen kann oder überläuft. Wenn das Rennen auf diese Art entschieden ist, kehren alle zurück zur Startlinie. Die Reihenfolge verschiebt sich so, dass jeder einen Platz nach links rutscht, und das Boot an der Startboje geht jetzt hoch zum Startschiff.

Ziel

- ▶ Übt das Starten aus bestimmten Positionen.
- ▶ Übt das »Gangwechseln«, um die richtige Startposition in Relation zum Feld und zur bevorteilten Seite einzunehmen.
- ▶ Verstärkt die Wichtigkeit, beim Starten flexibel zu sein.

Ablauf: Beginne damit, eine neutrale Linie auszulegen, lang genug, dass die Gruppe gut starten kann. Stelle sicher, dass ein vollständiger Durchlauf stattfindet, damit alle Boote von allen Positionen an der neutralen Linie gestartet sind.

Variationen: Diese Startform ist die beste, um Starts an der bevorteilten Seite zu üben. Die Abweichung muss für einen vollständigen Durchlauf der Gruppe gleich bleiben. Bevorzuege mal die rechte und mal die linke Seite, aber denke daran: Je größer ein Seitenvorteil wird, desto enger wird es dort. Bedenke also auch die Fähigkeiten in der Gruppe.

Wichtig für Trainer

- ▶ **Anfänger:** Es gibt mehr als nur eine Stelle zum Starten. Bringe die Segler dazu, zu diskutieren, wie das ihr Startverhalten in großen Feldern beeinflusst.
- ▶ **Fortgeschrittene:** Hebe hervor, wie die Segler je nach ihrer Position im Feld und zur Linie unterschiedlich agieren müssen. Auf Geschwindigkeit segeln oder Höhe fahren im richtigen Moment macht den Unterschied zwischen einem gewonnenen und einem verlorenen Start aus.
- ▶ **Könnner:** Je größer der Vorteil zu einer Seite, umso weniger Platz hat man, das heißt, vor dem Start Platz zu halten, zu generieren oder zu verteidigen ist sehr wichtig.

Kreuzen

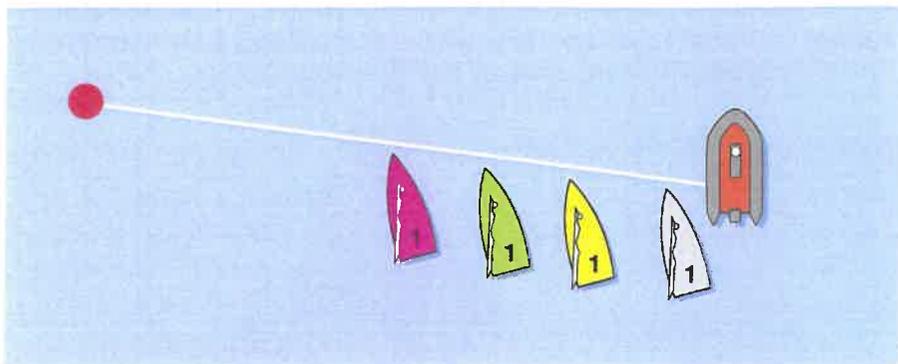
Je besser die Gruppe die Regeln und die Übungen in diesem Kapitel versteht, desto effektiver wird das Training werden. Der beste Weg, dies zu erreichen, ist, die Übungen an Land »aufzubauen« und konkret umzusetzen und erst dann aufs Wasser zu gehen, wenn sicher ist, dass alle Segler verstanden haben, was von ihnen erwartet wird.



Kreuz-Vorteil (drei und mehr Boote)

Anfänger Fortgeschrittene

Ausstattung: 2 Bojen und Trainerboot



Beschreibung: Die Regeln sind einfach: Starte, kreuze zur Luvboje, runde sie an Backbord und kehre zurück zum Ziel.

Ziel

- ▶ Ergänzt die Strategie um Kursvorteil-Kenntnisse.
- ▶ Verlangt von den Seglern, zwischen verschiedenen Arten des Segelns zu wechseln, um in der eigenen Spur zu bleiben.
- ▶ Macht klar, dass die bevorteilte Seite am Start nicht immer der beste Platz zum Starten ist.

Ablauf: Beginne mit einer neutralen Linie, die Luvboje 200 Meter gegen den Wind und 20 Grad abweichend von der wahren Windrichtung nach links ausgelegt. Mache eine 3-1-Start-Sequenz und beende das Rennen an der Start-/Ziellinie, bevor neu begonnen wird.

Variationen: Lege den Kurs mit einem Vorteil auf der linken Kreuzseite aus und die Startlinie mit einem Vorteil rechts und umgekehrt.

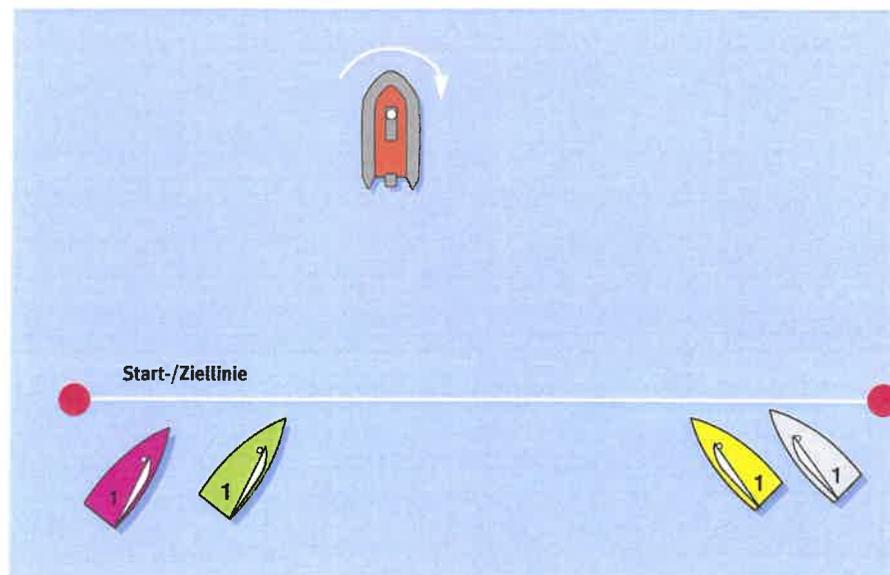
Wichtig für Trainer

- ▶ **Anfänger:** Stelle heraus, wenn Segler an der Luvmarke als Erste angekommen sind, welche nicht von der bevorteilten Startlinienseite aus losgefahren sind. Frage nach, warum das so ist.
- ▶ **Fortgeschrittene:** Die Segler sollen sich die Wendemöglichkeiten bewusst machen, bevor sie zu nah an die Anliegelinien kommen. Zeige auf, wie ein links bevorteilter Kurs auf der linken Anliegelinie überfüllt wird und dass ein rechts bevorteilter Kurs dazu führt, dass die rechte Anliegelinie meist überstanden wird, weil die Boote nach einer freien Spur suchen.

Anliegelinien gewinnen (zwei und mehr Boote)

Anfänger

Ausstattung: 2 Bojen und Trainerboot



Beschreibung: Die Boote müssen an der Startlinie sein, entweder auf der rechten oder auf der linken Seite. Zu einer gegebenen Zeit segeln die Boote Richtung Trainerboot los, runden es backbord und kehren zur Start- und Ziellinie zurück. Die Boote müssen auf die Regeln achten und dabei versuchen zu gewinnen. Dann wechseln die Boote jeweils zur anderen Anliegelinie und wiederholen die Übung.

Ziel

- ▶ Einschätzen der Anliegelinien.
- ▶ Vorausschauend-aktives Entscheiden bei der Begegnung von Booten.
- ▶ Trainieren der Regeln.
- ▶ Simuliert Bojenrundungen wie bei großen Meisterschaften.

Ablauf: Lege zwei Marken in einem Abstand von etwa 100 Meter aus. Weise den Booten der Gruppe jeweils eine Anliegelinie zu und beginne mit einem 3-Minuten-Start. Fahre in der Mitte des Kurses 50 Meter gegen den Wind und halte diese Position. Nimm die Boote filmisch auf, wenn sie sich nähern, und kommentiere die Situationen.

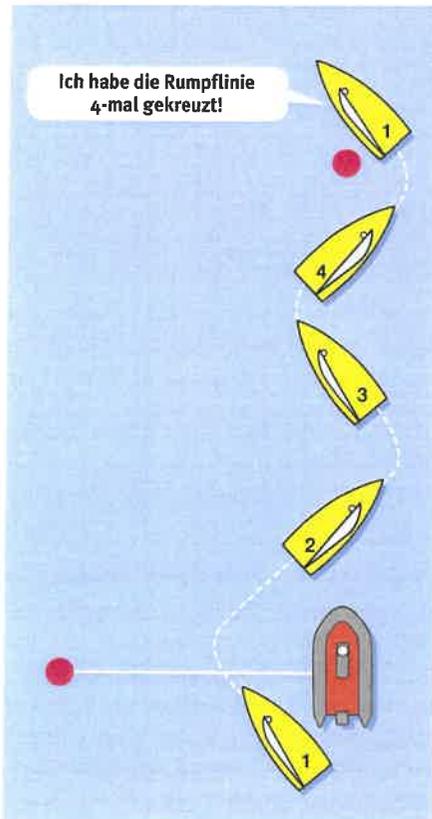
Variationen: Wenn das Trainerboot nach Backbord oder Steuerbord bewegt wird, ändert sich der Anliegelinienvorteil. Weiteres Fortbewegen gegen den Wind bewirkt, dass alle Boote noch einmal wenden müssen und so neue Situationen und Resultate hervorgebracht werden.

Wichtig für Trainer

- ▶ **Anfänger:** Die Segler sind gefordert, gut zu beobachten, im Boot zu kommunizieren und vorzudenken.
- ▶ **Fortgeschrittene:** Die Segler sollen besonders auf die Änderung des Fahrmodus (hoch/tief) beim Passieren von Booten achten.

Kreuz die Mittellinie (ein und mehr Boote)

Anfänger Fortgeschrittene

Ausstattung: 2 Bojen und Trainerboot

Beschreibung: Bei dieser Übung geht es darum, die Mittellinie des Kurses so bald wie möglich nach dem Start zu kreuzen und dann weiterhin diese Linie so oft wie möglich zu überqueren, bevor man die Luvboje erreicht. Das Boot, welches sie am häufigsten überquert hat, ist Sieger.

Ziel

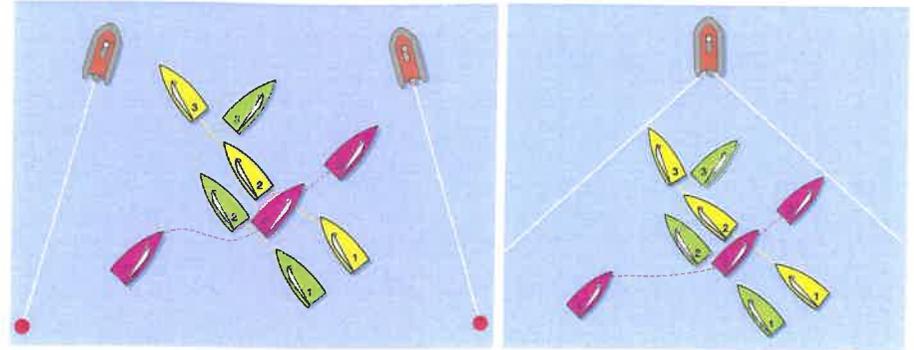
- ▶ Verdeutlicht die Vorteile des Segelns in der Kursmitte.
- ▶ Verbessert die Wahrnehmung der eigenen Position im Verhältnis zur Kursmittellinie.
- ▶ Verhindert das zu frühe Erreichen der Anliegelinien.

Ablauf: Lege eine neutrale Startlinie aus und eine Luvmarke, die etwa 5 bis 10 Grad vom rechtwinkligen Kurs abweicht. Starte die Boote in 10-Sekunden-Intervallen, und jedes Boot muss sich die Anzahl der Mittellinienüberquerungen merken. Wenn ein kompletter Durchlauf absolviert ist, verlege die Luvmarke nach links und wiederhole die Übung.

Variationen: Versuche die Übung als Wettfahrt mit einem Linienstart zu gestalten. Lege fest, wie oft jedes Boot die Linie am Wind und vor dem Wind kreuzen muss. Der Sieger ist dann der Erste im Ziel.

Der Kanal (zwei und mehr Boote)

Anfänger Fortgeschrittene

Ausstattung: 2 Trainerboote

Beschreibung: Hier werden die Trainerboote benutzt, um ein Gebiet festzulegen, in dem gesegelt werden darf. Das Kielwasser der Trainerboote darf nicht überfahren werden. Die Idee ist, die Schwierigkeit der Übung mit ihrem Fortschreiten zu erhöhen.

Ziel

- ▶ Simuliert größere Felder.
- ▶ Zwingt Boote in enge Situationen.
- ▶ Führt in die Regeln ein, die sich kreuzende Boote betreffen.
- ▶ Belastungssteigerung, je besser die Segler werden.

Ablauf: Beginne in der »Folge dem Anführer«-Position, raumschots segelnd hinter dem linken Trainerboot. Auf das erste Signal hin luven alle an und segeln Amwindkurs. Dann fahren die Trainerboote für einige Minuten parallel zueinander gegen den Wind. Wenn sich das Feld etwas geordnet hat, verkürzt das linke Trainerboot langsam die Distanz zum anderen und erhöht so den Schwierigkeitsgrad.

Variationen: Möglichkeit 1: Benutze nur ein Trainerboot mit imaginären 45-Grad-Anliegelinien zum Heck. Möglichkeit 2: Erfordert zwei Trainerboote, das jeweilige Kielwasser gilt als Kursbegrenzung.

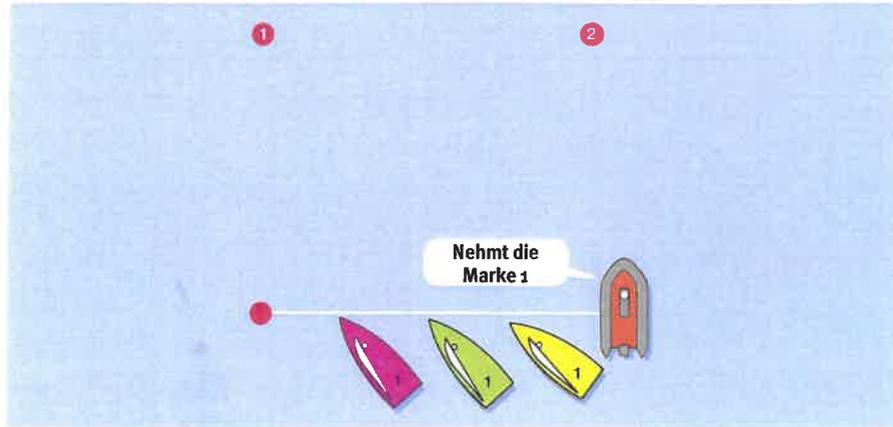
Wichtig für Trainer

- ▶ **Anfänger:** Segler sollen Raum zur Wende fordern, wenn sie an die Kursgrenze kommen.
- ▶ **Fortgeschrittene:** Bringe die Segler dazu, vorzudenken und unter Ausnutzung der Regeln zu ihrem Vorteil zu versuchen zu überholen.

Winddrehungssimulator (drei und mehr Boote)

Fortgeschrittene Köhner

Ausstattung: 3 Bojen, grüne und rote Flaggen, Trainerboot



Beschreibung: Vorbereitung wie bei einem normalen Start, dann, bei 1 Minute, zeigt der Trainer an, ob die rechte oder linke Luvboje zu runden ist. Wer zuerst im Ziel ist, hat gewonnen.

Ziel

- ▶ Simuliert eine Winddrehung kurz vor dem Start.
- ▶ Ermutigt zu schnellen Positionswechseln, wenn man auf Änderungen auf dem Kurs reagieren muss.

Ablauf: Lege eine Startlinie aus, die groß genug für die Gruppe ist, plus ein Drittel. Fahre 100 bis 200 Meter gegen den Wind und lege zwei Luvbojen aus, auf gleicher Höhe zum Wind und etwa 100 Meter auseinander. Kehre zur rechten Startlinienseite zurück und beginne die Startsequenz. Halte 1 Minute vor Start entweder die rote oder grüne Fahne hoch. Nimm das darauffolgende Positionieren des Feldes auf Video auf, gib Feedback nach jedem Rennen und bei der Auswertung an Land.

Variationen: Ändere den Abstand zwischen den Luvbojen und die Länge des Kurses, um den Fokus zu verschieben. Kürzere Kurse mit weiter auseinanderliegenden Bojen betonen den Start. Bei längeren Kursen geht es mehr um den Segelmodus (hoch/tief) und darum, freie Spuren zu gewinnen.

Wichtig für Trainer

- ▶ **Fortgeschrittene:** Betone die Zeit und die Möglichkeit, die Boote haben, um sich neu zu positionieren. Manchmal ist es effektiver, in der Position zu bleiben und dafür den Segelmodus zum Start zu verändern.
- ▶ **Köhner:** Ermutige die Boote, über die Anliegeline zu segeln, um sich einen Vorteil zu sichern oder aber sich Wendemöglichkeiten zu eröffnen.

Bojenrundungen

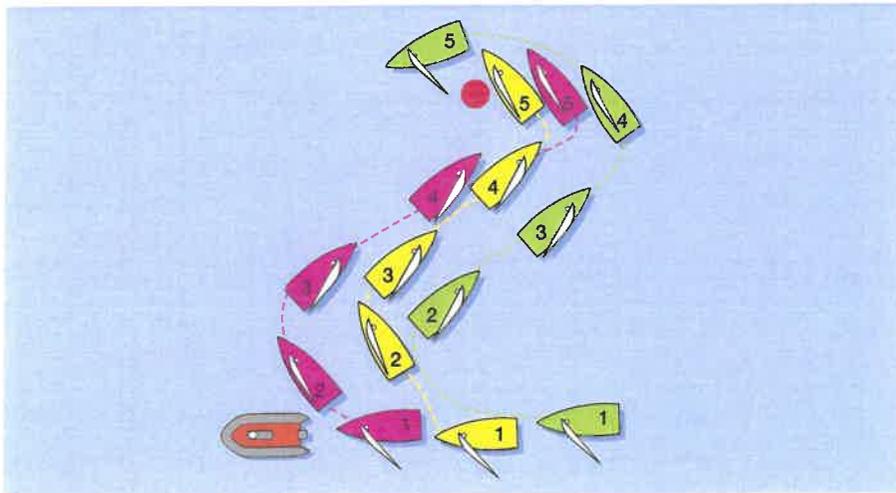
Ein zentraler Bereich, in dem man viele Plätze gewinnen oder verlieren kann, sind die Bojenrundungen. Dies ist eine großartige Sammlung von Übungen, die helfen, das Bewusstsein für Taktik und Regeln zu entwickeln. Der Schlüssel zum Verständnis dieser Übungen ist der Aufbau und das Durchführen der Aktionen an Land (siehe Seite 75), sodass auf langsame Weise und in dreidimensionalem Raum Regeln und Taktik begriffen werden können.



Kleiner Kurs (zwei und mehr Boote)

Anfänger

Ausstattung: 1 Boje und Trainerboot



Beschreibung: Die Boote folgen dem Trainerboot auf einem Halbwindkurs. Auf ein Signal hin luvten alle an auf Amwindkurs und segeln zur Luvboje. Diese wird linksherum gerundet, dann wird zurücksegelt, das Ziel ist am Trainerboot.

Ziel

- ▶ Hält das Feld nah beieinander für die Luvbojenrundung.
- ▶ Wegerechtsregeln bei überfüllten Bojenrundungen.
- ▶ Lehrt die Segler sichere und hochriskante Ansteuerungen an die Luvboje.

Ablauf: Verwende die »Folge dem Anführer«-Übung, um die Gruppe hinter dem Trainerboot in einer Linie aufzureihen, das Ganze etwa 100 Meter in Lee von der Luvboje. Gib das Feld mit einem Pfeifsignal frei und halte die Position für den Zieldurchgang.

Variationen: Versuche das Feld auf beiden Bugen, Backbordbug und Steuerbordbug, loszuschicken. Du kannst die Boote durchmischen, indem du jeweils das erste Boot der Startlinie zum Ende der Reihe schickst, besonders dann, wenn die Übung für bestimmte Boote schwerer oder leichter werden soll. Dieselbe Übung kann für Leebahnmarkenrundungen genutzt werden, mit demselben Ablauf und einer Leeboje.

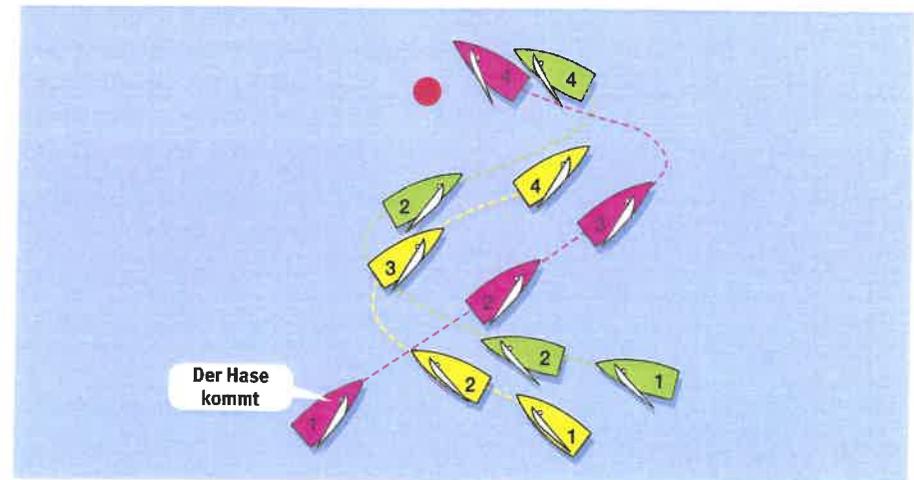
Wichtig für Trainer

- ▶ **Anfänger:** Je früher man zur Anlegelinie kommt, desto weniger Möglichkeiten hat man. Die Marke auf Steuerbordbug anzusteuern bedeutet hohes Risiko, es sei denn, man führt klar. Die Segler sollen auch auf Boote achten, die vor dem Wind auf entgegengesetztem Bug kommen.

Hasen-Ansteuerung (drei und mehr Boote)

Fortgeschrittene Könner

Ausstattung: 1 Boje



Beschreibung: Diese Übung benutzt einen Hasenstart (Pfadfinderstart) relativ nah an einer Luvboje. Der Hase startet, sobald die Gruppe bereit ist, und wendet eventuell zurück, wenn alle gestartet sind. Das Ziel der Übung ist es, den schnellsten Weg zu segeln, während man auf andere Boote achten muss.

Ziel

- ▶ Lehrt die Ansteuerung.
- ▶ Taktik.
- ▶ Hält das Feld nah beisammen.
- ▶ Verursacht Strafsituationen.

Ablauf: Wähle einen Hasen für den ersten Start aus. Bei allen weiteren Starts ist jeweils das letzte Boot aus dem vorherigen Rennen der neue Hase. In Abhängigkeit von den Wetterbedingungen und der Bootsklasse startet der Hase etwa 100 bis 150 Meter unterhalb der Luvbahnmarke, genau in Windrichtung. Wenn alle Boote die Luvboje gerundet haben, ist das Rennen zu Ende. Wenn du ein Trainerboot hast, zeige an, wo der Hase starten soll.

Variationen: Verändere die Distanz zwischen Start und Luvboje, um das Feld weiter auseinanderzuziehen oder näher zusammenzubringen. Füge auch die Aufgabe hinzu, dass der Hase nach dem Start wenden muss, damit der Vorteil nicht zu groß wird.

Wichtig für Trainer

- ▶ **Fortgeschrittene:** Es gilt darauf zu achten, nicht so lange zu warten, bis Situationen noch schlechter werden. Wer eingekesselt ist, verschaffe sich Platz zum Wenden.
- ▶ **Könner:** Die Segler sollen versuchen, die Boote um sich herum zu kontrollieren, über die Bedrohungen und Möglichkeiten nachdenken und wie sie sich positionieren können, um die Situationen vorteilhaft zu nutzen.

Anliegelnien

Anliegelnien sind ein bedeutender Faktor in der Entwicklung des taktischen Wissens bei den Seglern. Diese Übungen helfen, reale Situationen zu kreieren, die auch im Rennen vorkommen.



Anliegelnien-Wechsel (ein und mehr Boote)

Anfänger

Ausstattung: 2 Bojen und Trainerboot

Beschreibung: Die Boote fahren entweder auf Steuer- oder Backbordbug um die Leeboje herum und machen dann nur eine Wende an der Kreuz. Wenn sie die Marke erreichen, starten sie neu und segeln zur nächsten Marke auf der gegenüberliegenden Anliegelnie. Die Boote beurteilen ihren Erfolg durch die Abstandsveränderung untereinander bei jedem Zusammentreffen. Die Segler sollten versuchen, nicht zu früh auf eine Anliegelnie zu kommen, weil schon kleine Winddreher Plätze kosten können. Bei Strömungsbedingungen muss man die Strömungsrichtung kennen und wissen, wie sie sich auf die Bojensteuerung auswirkt.

Ziel

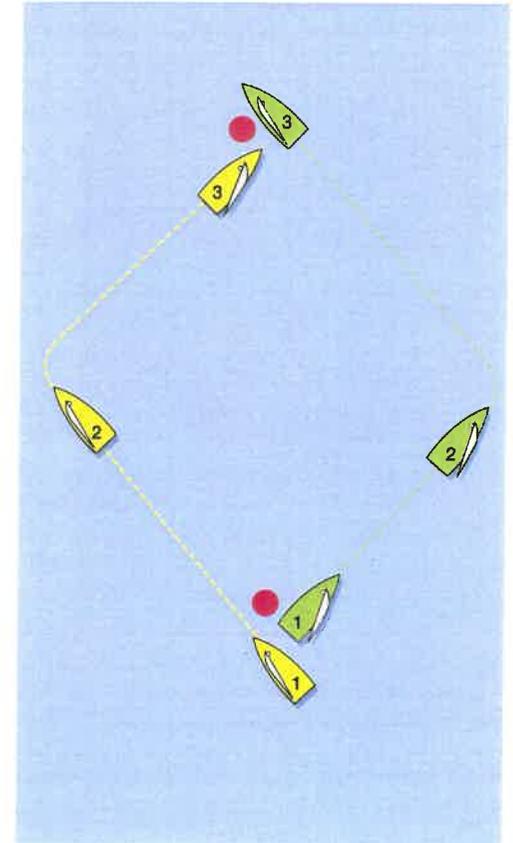
- ▶ Anliegelnien treffen.
- ▶ Lässt man die Übung stets fortlaufen, sind maximale Wiederholungen möglich.
- ▶ Verdeutlicht die Bedeutung freier Spuren.

Ablauf: Lege zwei Bojen im Abstand von 50 Metern aus. Kehre zurück zur Leeboje und starte die Gruppe in Zweierpärchen im 15-Sekunden-Abstand. Nimm die Leeboje auf und lege sie als neue Luvboje aus. Wiederhole das.

Variationen: Wenn die Bojen weiter auseinandergezogen werden, ist es schwieriger, die Anliegelnie richtig einzuschätzen. Um den Seglern die Bedeutung freier Spuren näherzubringen, startet man das Feld mit einem Hasenstart.

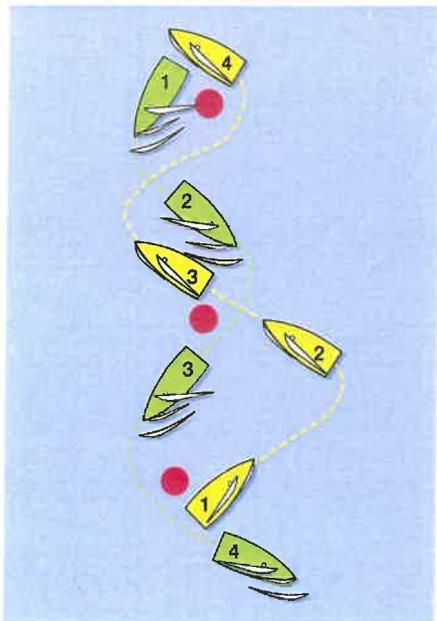
Wichtig für Trainer

- ▶ **Anfänger:** Ermuntere die Segler, zum Abschätzen der Anliegelnien über die Schulter zu gucken. Wenn ein Boot auf derselben Anliegelnie voraus ist, sollten die Segler beurteilen, ob sie sich im Verhältnis dazu hoch, tief oder genau darauf befinden, und ihre Ansteuerung entsprechend anpassen.



Zebs Anlieger (ein und mehr Boote)

Ausstattung: 3 Bojen



Beschreibung: Eine gute Alternativübung für Kreuz- und Vorwind-Anliegelinien. Die Boote segeln Backbordanlieger, Steuerbordanlieger und wieder Backbordanlieger und runden alle Marken backbord. Auf dem Vorwindkurs gehen sie auf die jeweils entgegengesetzten Anlieger. Die Boote müssen versuchen, die Anliegelinie auf zwei Längen genau zu treffen, wenn sie eine Boje auf Steuerbordbug ansteuern.

Ziel

- ▶ Treffen der Anliegelinien auf Kreuz und Vorwind.
- ▶ Simuliert Backbord- und Steuerbordansteuerungen.
- ▶ Kann verkürzt werden, um die Übung mehr auf Bootsbeherrschung abzustellen.

Ablauf: Lege drei Bojen in Windrichtung hintereinander in einem Abstand von ungefähr 50 Metern aus. Kehre zur Leeboje zurück und schicke die Boote im 30-Sekunden-Abstand los.

Variationen: Versuche, ein Verfolgungsrennen über zwei Runden zu machen, bei dem die Boote im 15-Sekunden-Abstand gestartet werden. Weniger gute Segler sollten zuerst starten, die schnellen später.

Wichtig für Trainer

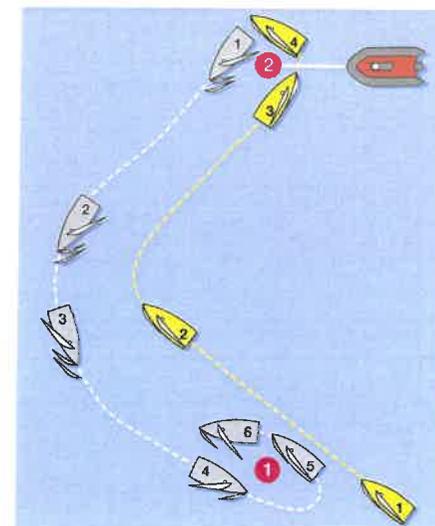
- ▶ **Fortgeschrittene:** Wenn sie eine Anliegelinie falsch eingeschätzt haben, sollten sie den Fehler im Kopf behalten und ihn das nächste Mal korrigieren. Ein Punkt am Großbaum kann zum Peilen benutzt werden, um den Vorwind-Anlieger einzuschätzen.

Fortgeschrittene Köhner

Vorwind-Himmel-und-Hölle (zwei und mehr Boote)

Köhner

Ausstattung: 2 Bojen und ein Trainerboot



Beschreibung: Eine komplizierte Übung, aber dafür eine wirkliche Schönheit. Sie beginnt mit einem Hasenstart an Boje 1, und der Hase muss wenden, nachdem alle Boote gestartet sind. Die Boote kreuzen zur Luvboje hoch, runden sie und halsen auf der Steuerbordbug-Anliegelinie. In der Zwischenzeit sammelt der Trainer Boje 2 ein und legt sie in Lee der Boje 1 wieder aus. Das Feld rundet Boje 1 linksherum und wartet auf das letzte Boot, welches dann als »Vorwind-Hase« zum Neustart des Feldes dient. Alle Boote segeln Vorwindkurs zur neuen Marke und sollten frühzeitig halsen, um auf den Backbordbug-Anlieger zur Marke zu kommen. Das Leebojenmanöver wird dann ein Spiberge- und Halsemanöver. Das Rennen geht weiter mit der Backbordrundung der Marke, dem erneuten Setzen des Spi, Segeln zum Steuerbordbug-Anlieger und dem Ziel mit Spibergeren und Runden der Leemarke linksherum. Das letzte Boot im Ziel ist der Hase für das nächste Rennen.

Ziel

- ▶ Üben der Anliegelinien.
- ▶ Überholen.
- ▶ Bootsbeherrschung unter Druck.
- ▶ Hält das Feld dicht zusammen.

Ablauf: Lege einen Kreuz-Vorwind-Kurs von etwa 200 Meter Länge aus, je nach Windbedingungen, Bootsklasse und Leistungsstand der Gruppe. Kehre zur Leemarke zurück und wähle ein Boot als Hasen aus für die 3-Minuten-Startsequenz. Der Hase muss die Boje 1 in Lee passieren, um den Start freizugeben. Fahre dann mit dem Trainerboot hoch zur Boje 2. Wenn das letzte Boot die Boje gerundet hat, nimm sie auf und fahre nach Lee, etwa 100 Meter hinter die Boje 1. Jetzt wird Boje 2 zur neuen Leeboje. Warte hier für den Zieldurchgang. Das letzte Boot ist der Hase für den neuen Start.

Variationen: Verlange von den Seglern, an der Luvboje immer ein Halse/Spisetzen- (Gybeset-)Manöver zu fahren und folglich an der Leemarke den Spi zu bergen und zu halsen, um die Boje linksherum zu runden. Man kann die verschiedenen Rundungsvarianten nach dem Vorwindkurs auch abwechselnd fahren.

Wichtig für Trainer

- ▶ **Köhner:** Es geht nicht nur um die Anliegelinien, die Segler sollen auch über Halsemöglichkeiten bei Überlappung und freien Wind nach der Halse nachdenken.

Vorwindsegeln

Ein großer Anteil des Wettkampftrainings fokussiert auf Kreuzgeschwindigkeit und Taktik, aber die größten Geschwindigkeitsunterschiede gibt es auf dem Vorwindkurs. Dieses Kapitel hilft Seglern und Trainern, Fähigkeiten zum Maximieren der Vorwindgeschwindigkeit zu trainieren.



Vorwind-Flieger (1 und mehr Boote)

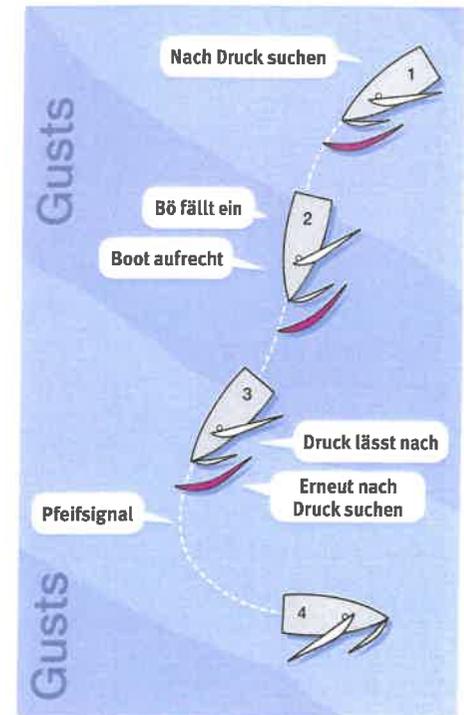
Anfänger

Ausstattung: optional ein Trainerboot

Beschreibung: Sorge dafür, dass die Segler (Steuer- und Vorschoter) ihre Positionen im Boot halten, sodass der Abstand immer gleich bleibt. Wenn der Winddruck steigt, dürfen sie nur steuern, um das Bootsgleichgewicht zu halten und maximale Geschwindigkeit zu segeln. Lässt der Druck nach, müssen sie wiederum durch richtiges Steuern reagieren, um das Boot gerade zu halten. Einzelsignale bedeuten eine Halse, wiederholte Signale bedeuten »Halt und neu hinter dem Trainerboot aufstellen«.

Ziel

- ▶ Verbindet Steuern mit dem Bootstrimm auf Vorwindkurs und zeigt die Änderungen des Einfallswinkels des scheinbaren Windes auf.
- ▶ Ermutigt die Segler, mehr auf Windstärkenänderungen zu achten als auf den Kurs.



Ablauf: Starte mit dem Feld, das in einer Linie auf Backbordbug aufgereiht ist, mit einem Abstand von drei bis vier Bootslängen zueinander. Auf ein Signal hin wird abgefallen (Spiegel gesetzt) und vorm Wind gesegelt.

Variationen: Dieselbe Methode kann für Einhandklassen verwendet werden, wo die Krängung des Bootes das Steuerverhalten beeinflusst. Genaueres Steuern resultiert in geringeren Steuerausschlägen.

Wichtig für Trainer

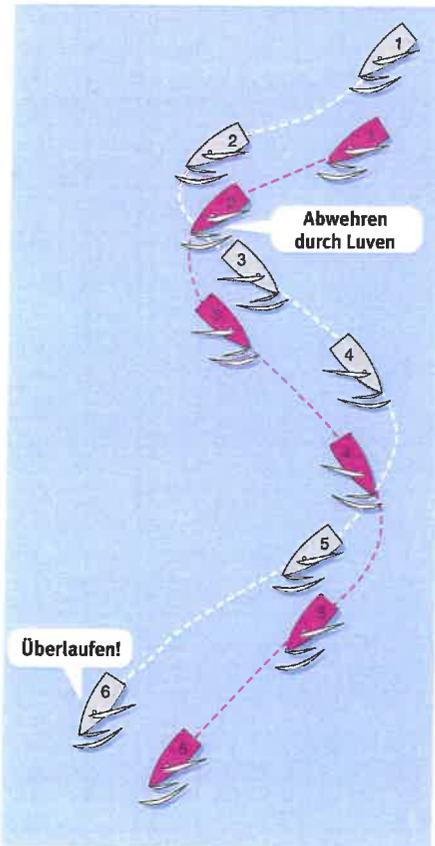
- ▶ **Anfänger:** Der Vorschoter sollte dem Steuermann Informationen über den Winddruck geben, damit dieser noch genauer steuern kann. Man sollte bei Druckzunahme zuerst beschleunigen und dann abfallen, um die Änderung des Einfallswinkels des scheinbaren Windes zu nutzen.

TOP-TIPP

Wenn man immer über die Schulter schaut, Böen sucht und versucht, im stärkeren Wind zu bleiben, kann man tiefer und schneller segeln.

Fahr den Kumpel über (zwei Boote)

Ausstattung: keine



Beschreibung: Eine Paarübung, die im Wesentlichen eine Vorwind-Matchrace-Übung ist. Die beiden Boote starten überlappt, und das Luvboot muss versuchen, den Partner zu überlaufen. Das Leeboot muss seinen freien Wind verteidigen und versuchen, nach vorn wegzufahren oder Tiefe zu gewinnen. Wenn das Leeboot überlaufen wird, sollte es weghalsen und eine Möglichkeit suchen, den Vorteil zurückzugewinnen. Das andere Boot halst mit und versucht, bei der nächsten Begegnung genau auf den Gegner zu halsen. Wenn ein Boot auf dem anderen Bug klar voraus kommt, wird die Übung neu gestartet.

Ziel

- ▶ Angriff und Verteidigung auf dem Vorwindkurs.
- ▶ Bootsbeherrschung.

Ablauf: Die Segler starten auf einem Halbwindkurs, Bug an Heck. Es wird bis drei gezählt, dann auf einen Vorwindkurs abgefallen. Die Boote sollten darauf achten, nicht voneinander getrennt zu werden oder zu stark anzuluvten, weil das in Bezug auf

eine Rennsituation eher unrealistisch ist. Wenn ein Boot das andere auf entgegengesetztem Bug vorn kreuzen kann, beginne neu und tausche die Ausgangsposition.

Wichtig für Trainer

- ▶ **Könnner:** Es geht um das Timing; darum, wann man hoch segelt, um mehr Geschwindigkeit zu erreichen, oder tief, um Tiefe zu gewinnen.

Fortgeschrittene Könnner

Todeszone (zwei und mehr Boote)

Ausstattung: 3 Bojen

Beschreibung: Dies ist eine Übung mit verzerrtem Kurs, deren Fokus auf dem Vorwindsegeln liegt. Die Boote runden die Luvmarke Bug an Heck auf der Backbordbug-Anliegelinie. Dann haben sie drei Überholmöglichkeiten: abfallen, halsen oder die Leemarkenrundung. Abhängig davon, wo sich das Boot befindet, muss es angreifen oder verteidigen. Es geht darum, Erster an der Luvboje zu sein, indem man nach rechts oder links verteidigt, je nachdem, welche Seite des Kurses bevorteilt ist. Wenn man die Leemarke auf der nicht bevorteilten Seite wählt, muss man sobald wie möglich wenden, um die Übung realistisch zu halten. Wenn die Boote wieder an der Luvmarke ankommen, warten sie auf den Letzten, der die nächste Runde als Führender neu startet.



Ziel

- ▶ Zeigt, wie wichtig Schlüsselstellen zum Überholen sind.
- ▶ Mischt das Feld durch, verschiedene Levels kommen an die Spitze.
- ▶ Übt das Überholen bei verzogenen Kursen.

Ablauf: Lege ein Leetor aus und danach die Luvboje etwa 100 bis 200 Meter gegen den Wind, je nach Bootsklasse und Fähigkeitslevel. Abhängig von der Seite, die bevorteilt werden soll, wird die Luvboje mit etwa 15 bis 20 Grad Abweichung nach links oder rechts ausgelegt. Dann startet das Feld leicht über der Backbordbug-Anliegelinie mit einer Segelzeit von etwa 10 Sekunden bis zur Boje.

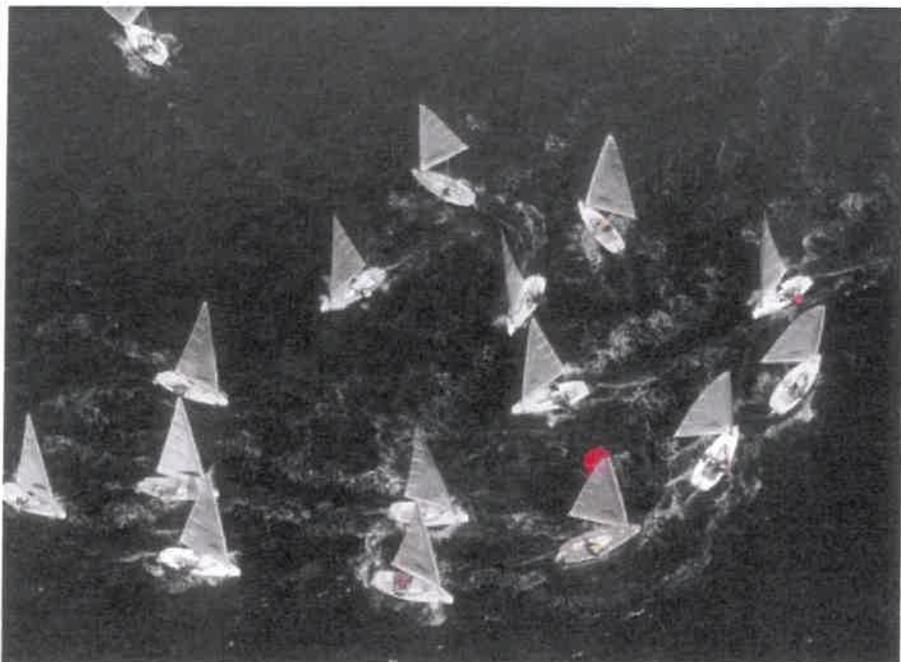
Variationen: Benutze beide Seiten abwechselnd und unterschiedlich große Verzerrungen, um die Übung zu variieren. Versuche auch eine Steuerbordbug-Ansteuerung, am besten mit einem Hasenstart.

Wichtig für Trainer

- ▶ **Könnner:** Lege die Betonung darauf, wann es wichtig ist, auf Geschwindigkeit zu segeln, und wann auf Tiefe. Genaue Kenntnis der Anliegelinien und Druckverhältnisse sind der Schlüssel zum gelungenen Überholen.

Taktische Übungen

Die meisten Übungen können mit einem taktischen Fokus umgesetzt werden, nicht nur jene, die speziell dafür erdacht wurden. Noch einmal, wenn bestimmte Abläufe zum ersten Mal eingeführt werden, sollte die Übung zuvor mit den Booten an Land durchgespielt werden (siehe Seite 75).



Die Crew sagt an (zwei und mehr Boote)

Anfänger

Ausstattung: 2 bis 4 Bojen, Trainerboot



Okay, ich hätte die Halse etwas früher beginnen sollen ...

Beschreibung: Während dieser Übung darf nur der Vorschoter sprechen. Demnach werden alle Entscheidungen vom Vorschoter getroffen, und jegliche Information geht von ihm aus. Die Boote segeln einen Kurs nach Wahl ab und müssen alle Regeln befolgen.

Ziel

- ▶ Verbessert die taktischen Fähigkeiten der Vorschoter.
- ▶ Steigert das Selbstwertgefühl der Vorschoter.
- ▶ Hebt die Bedeutung von Kommunikation und geteilter Verantwortung hervor.

Ablauf: Lege einen Kreuz-Vorwind-Kurs, ein Dreieck oder Trapez aus und benutze eine 3-1-Start-Sequenz.

Variationen: Nachdem die Übung ein paar Mal durchgelaufen ist, wird getauscht, und die Steuerleute übernehmen die Ansagen.

Wichtig für Trainer

- ▶ **Anfänger:** Nach dem Rollentausch geht es in der Nachbesprechung um den Einfluss der Entscheidungen auf die Gruppe. Bringe die Segler dazu, zu diskutieren, welche Unterschiede es zwischen den Booten gegeben hat und was man daraus lernen kann.

Einzel-Schweinchen (zwei oder vier Boote)

Anfänger

Ausstattung: 2 bis 3 Bojen



Beschreibung: Eine einfache Einführung in das Decken. Ein Boot wird zum Schweinchen erklärt und muss versuchen, der Deckung des anderen Bootes zu entkommen. Das deckende Boot muss sich zwischen dem Schweinchen und der nächsten Marke halten oder das Schweinchen durch enge Deckung ausbremsen. Nach einer Runde auf dem Kurs werden die Positionen getauscht. Wenn an irgendeinem Punkt das Schweinchen die Deckung durchbricht und sich befreit, wird es zum deckenden Boot.

Ziel

- ▶ Übt enge und lose Deckung.
- ▶ Zeigt, wie sich die Abwindtheorie praktisch auswirkt.

Ablauf: Lege einen Kurs nach Wahl mit festgelegter Rundenzahl aus. Starte mit einer 3-1-Start-Sequenz.

Wichtig für Trainer

- ▶ **Anfänger:** Stelle in der Vorbesprechung die theoretischen Grundlagen der engen Deckung und der sicheren Leestellung vor. Die Segler sollen die Theorie in die Praxis umsetzen und danach die Effektivität kommentieren.

Schweinchen in der Mitte (drei oder sechs Boote)

Fortgeschrittene
Anfänger

Ausstattung: 2 bis 3 Bojen

Beschreibung: Die Regeln für dieses Spiel sind einfach. Das führende Boot muss versuchen, das mittlere ans Ende der Gruppe zu segeln. Das kann erreicht werden durch Abdeckung, Blocken, Über-die-Anliegerlinie-Mitnehmen oder durchs Verpassen eines Strafringels. Sobald der Letzte ein anderer geworden ist, werden die Rollen neu verteilt. Der Sieger ist das Boot, das als Schweinchen ins Ziel kommt, das letztplatzierte Boot ist der Verlierer.

Ziel

- ▶ Lehrt Techniken der Deckung.
- ▶ Matchrace-Übung.
- ▶ Trainiert die Regeln.

Ablauf: Lege einen Kurs nach Wahl mit festgelegter Rundenzahl aus. Beginne mit einer 3-1-Start-Sequenz. Die Übung beginnt mit dem Start, und der Trainer agiert als Schiedsrichter und Video-Boot.

Wichtig für Trainer

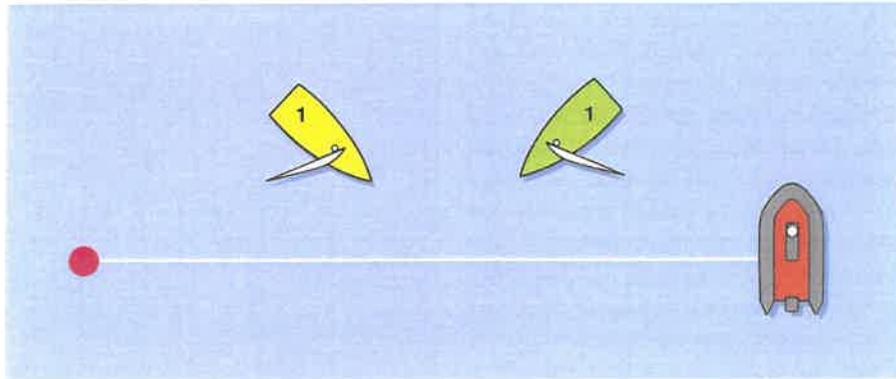
- ▶ **Anfänger:** In der Vorbesprechung sollte auf die Theorie der engen Deckung und der sicheren Leestellung eingegangen werden. Die Segler sollen dann die Theorie in die Praxis umsetzen und ihre Effektivität kommentieren.
- ▶ **Fortgeschrittene:** In der Vorbesprechung sollten Ideen entwickelt werden, wie man eine Deckung durchbricht. Wenn die Gruppe zu unbeweglich ist, benutze das Trainerboot, um eine Eröffnung oder einen Neustart zu machen.



Matchracer (gerade Anzahl von Booten)

Fortgeschrittene

Ausstattung: 3 Bojen



Beschreibung: Beginne mit der Zuweisung der linken und rechten Startseite und benutze eine 3-2-1-Start-Sequenz. Beim 2-Minuten-Signal segeln die Boote vom Wind über die Linie, und das Match beginnt. Von da an ist es das Ziel, unter Ausnutzung der Regeln und mithilfe der Bootsbeherrschung den Start gegen das andere Boot zu gewinnen und es dann auf zwei Runden eines Kreuz-Vorwind-Kurses zu schlagen. Dann wird das Match mit getauschten Startseiten wiederholt.

Ziel

- ▶ Verbessert die Kenntnis der Regeln.
- ▶ Verbessert die Bootsbeherrschung und die Fähigkeiten zur engen Deckung.

Ablauf: Lege einen Kreuz-Vorwind-Kurs von etwa 200 bis 400 Meter Länge aus. Lege die Startlinie unterhalb der Leemarke und beginne die Sequenz. Sobald das Rennen gestartet ist, übernimmt der Trainer die Rolle des Schiedsrichters und verteilt Wenden- oder Halsenstrafen für Regelverletzungen. Wiederhole das Match bis zu einer Best-of-3- oder Best-of-5-Regatta. Wenn mehrere Starts hintereinander zu geben sind, müssen die einzelnen Gegner selbst über Regelverletzungen entscheiden. Kommt es zu keiner Entscheidung, ist davon auszugehen, dass beide Boote eine Regelverletzung begangen haben.

Variationen: Die Segler müssen versuchen, alle Bojen an Steuerbord zu lassen, um die Situationen bei den Bojensteuerungen zu verändern.

Wichtig für Trainer

- ▶ **Fortgeschrittene:** In der Nachbesprechung sollte dargelegt werden, wie man eine bevorteilte Seite verteidigt und was den Unterschied zwischen enger und loser Deckung ausmacht. Gehe auf jede Regelsituation ein, die eine Erklärung benötigt.

Trockenübung mit Booten an Land

Dies ist eine großartige Methode, um Regeln, Taktik und generelle Rennfähigkeiten auf dreidimensionale Weise zu trainieren. Es sollte immer eine landbasierte Übung stattfinden, bevor Regeln, Taktik oder Aufgaben, bei denen es um Weg- und Zeitschätzung geht, auf dem Wasser umgesetzt werden.

Das grundsätzliche Prinzip ist einfach. Binde die Boote am Slipwagen an und schiebe sie entsprechend auf dem Bootsplatz oder einem Parkplatz umher, um Rennsituationen zu simulieren.

Diese Methode wurde für das Teamracing entwickelt, aber wir haben schnell herausgefunden, dass sie für Anfänger und Experten gleichermaßen wunderbar für das Trainieren von Regeln und Taktik geeignet ist.

Peilungen üben

Übung A (ohne Boote)

- ▶ Baue eine Startlinie aus alten Reifen oder Hütchen auf.
- ▶ Jeder Segler sollte auf einer Seite stehen und ein weiter entferntes Objekt als Peilung nehmen.



- ▶ Wenn alle damit fertig sind, sollen sie in Lee der Startlinie stehen, der Linie entgegengehen und anhalten, wenn sie glauben, dass sie auf der Linie sind. Anschließend wird festgestellt, wie gut ihre Peilung gewesen ist.
- ▶ Alle Segler müssen jetzt zwei Schritte vorwärtsgehen und dem Trainer sagen, was mit ihrer Peilung passiert ist. Sie sollte nun vor der Startboje oder dem Startschiff liegen. Die Regel ist: Wenn die Peilung vor der Boje oder dem Schiff ist, sind sie über der Linie.
- ▶ Jetzt gehen alle Segler zwei Schritte hinter die Linie und wiederholen den Prozess. Die Regel ist: Wenn die Peilung hinter der Boje ist, sind sie hinter der Linie.

Übung B (mit Booten)

Dieses Mal sollen die Segler die Boote am Slipwagen festbinden, sie vom Heckspiegel aus gegen den Wind zur Startlinie schieben und anhalten, wenn sie glauben, dass der Bug an der Linie ist. Idealerweise sollten sie sich der Linie auf einem Amwindkurs nähern. Wenn die Boote so positioniert sind, gehen die Segler zum Trainer am Startschiff und überprüfen, wie nah ihr Boot an der Linie liegt. Wiederhole den Prozess so lange, bis die Segler jedes Mal sicher die Linie treffen.

Taktik und Regeln vermitteln

Beispiel: Bojenrundungen (Regel 18)

Übung A: Drei Bootslängen!

- ▶ Benutze die Großschot oder ein Seil und miss 3,5 Bootslängen ab.
- ▶ Platziere eine Boje (Reifen oder Hütchen) in der Mitte des Platzes und arrangiere die Segler im Kreis, Blickrichtung nach innen, ungefähr im Abstand von zehn Bootslängen um die Boje herum.
- ▶ Alle Segler müssen jetzt auf die Boje zugehen und anhalten, wenn sie glauben, ihr Boot würde an dieser Stelle den Drei-Längen-Kreis berühren. Weil sie ungefähr in der Mitte des Bootes sitzen, ist die tatsächliche Länge 3,5 Bootslängen.
- ▶ Durch das Spannen des Seils zur Boje kann man einen 3,5-Längen-Kreis anzeigen und überprüfen, wie gut die Segler im Schätzen von Entfernungen sind.

Diese Übung kann mit einer Vorgabe von 4,5 Bootslängen wiederholt werden: Dies ist der Punkt, an dem man bei Überlappung anfangen würde Raum zu verlangen.

Übung B: Regel 18

Lege eine Luvboje aus, und zwei Segler schieben ihre Boote vom Heck aus voran. Boot 1 soll anhalten, wenn es glaubt, dass der Bug gerade den 3-Längen-Kreis berührt. Boot 2 wird so in Lee von Boot 1 platziert, dass es eine knappe Überlappung gibt. Dies erfordert gutes Einschätzungsvermögen für Distanzen und erfordert möglicherweise etwas »Kneifen«, damit es gelingt.

Jetzt kann der Trainer anfangen, die Segler nach dem Unterschied in den Verantwortlichkeiten jedes Bootes zu fragen, wenn sie die Marke mal mit und mal ohne Überlappung runden. In jedem Fall muss sich der Trainer auf die Definitionen von Freihalten, Bahnmarken-Raum und richtiger Kurs beziehen. Wichtige Regeln, die gelesen werden müssen, sind Regel 11 (Lee vor Luv)

Regel 18 (Bahnmarken-Raum)

Regel 14 (Berührung vermeiden).

Wichtig für Trainer

Fokussiere darauf, was jedes Boot tun muss, und verbinde dies mit der erforderlichen Taktik. Eine andere Möglichkeit, die Regeln zu vermitteln, ist, das Geschehen um die Bahnmarke mit Autos in einem Kreisverkehr zu vergleichen: Jedes Boot gibt dem anderen Boot genügend Zeit und Gelegenheit, um gut und sicher um die Marke zu kommen.

Teil 3: Generelles Training

Übungen mit unterschiedlichen Fähigkeitsniveaus

Alle Segler lernen auf unterschiedliche Weise, und der Trainer sollte in der Lage sein, ein Lernumfeld zu kreieren, welches jeden zum Lernen-Wollen anregt. Dieses Kapitel versetzt den Trainer in die Lage, zu kontrollieren, wer das Rennen führt, es entwickelt Vertrauen, hilft dabei, die Gruppe zusammenzuhalten, fordert die besseren Segler und gibt weniger erfahrenen Seglern die Möglichkeit, zu sehen, wie es die Spitzensegler machen.



Durchlaufendes Rennen (vier und mehr Boote)

Anfänger Fortgeschrittene
Köner

Ausstattung: 3 Bojen, Trainerboot

Beschreibung: Am Anfang starten die Boote zusammen, anschließend werden nach jeder Runde die jeweils führenden Boote zurückgehalten, um das Feld neu zu sortieren. Das Rennen wird fortgesetzt mit einer vorher festgelegten Rundenzahl.

Ziel

- ▶ Schwächere Segler bekommen die Chance, mit anderen über das ganze Rennen hinweg zu konkurrieren.
- ▶ Hält das Feld zusammen und entwickelt enge Boot-zu-Boot-Situationen.
- ▶ Macht das Rennen für die besseren Segler zu einer Herausforderung.

Ablauf: Lege einen Kreuz-Vorwind-Kurs von etwa 200 bis 300 Meter Länge aus, mit der Start- und Ziellinie, die auch als mittleres Tor genutzt wird, in der Mitte des Kurses. Starte das Rennen normal und lasse die Boote sowohl an der Kreuz als auch auf Vorwind das Tor passieren. Wenn eine Lücke entstanden ist, halte die führenden Boote am Tor so lange auf, bis das Feld wieder zusammen ist.

Variationen: Bei der spaßorientierten Variante wird pro Durchgang das jeweils führende Boot beim Passieren des Tores an das Ende des Feldes versetzt.

Wichtig für Trainer

- ▶ **Anfänger:** Wenn sie neben einem stärkeren Segler segeln, können sie die Zeit nutzen und Segelstellung, Bootsgleichgewicht, Trimm und Technik vergleichen. Irgendwas macht er besser, also, was ist es?
- ▶ **Köner:** Das Feld von hinten aufzurollen verlangt mehr Aufmerksamkeit für den Kompass, weil das Feld möglicherweise nicht alle Winddreher genau erwischt.



Aufgeteilte Starts (vier und mehr Boote)

Anfänger

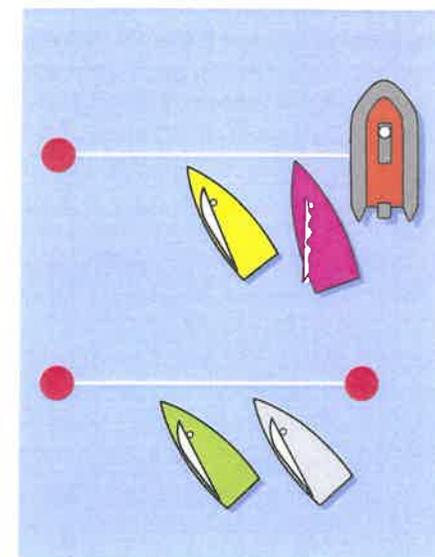
Ausstattung: 4 Bojen, Trainerboot

Beschreibung: Ein einfacher Weg zum Starten von inhomogenen Gruppen.

- ▶ Weniger starke Segler starten in Luv der stärkeren Gruppe, sodass die Boote ungefähr zur gleichen Zeit an der Luvboje ankommen.
- ▶ Die besseren Segler werden sich durch Abwinde durchkämpfen müssen, um die Führung zu erobern, während die anderen freien Wind und eine gute Möglichkeit haben, das Rennen anzuführen.

Ziel

- ▶ Versetzt Segler in ungewohnte Situationen.
- ▶ Sorgt für ein produktives Rennen in einer inhomogenen Gruppe.



Variationen: Teile die Segler paarweise so auf, dass jeweils ein Boot der vorderen und hinteren Linie ein Paar bilden. Das Team mit der besten kombinierten Punktzahl ist Sieger.

Wichtig für Trainer

- ▶ **Anfänger/Köner:** Teile die Paare so ein, dass die Segler voneinander lernen können. Auf diese Art bekommen die Anfänger Anweisungen von Leuten, die wirklich wissen, was sie tun, und Köner müssen darüber nachdenken, was sie schnell macht, was wiederum ihr Verständnis der eigenen Fähigkeiten vertieft.

Handicap-Verfolgung (vier und mehr Boote)

Anfänger Fortgeschrittene
Köner

Ausstattung: 2 bis 4 Bojen, Trainerboot

Beschreibung: Lege einen Kurs nach Wahl und ordne die Segler entsprechend ihren Fähigkeiten in eine Reihenfolge ein, beginnend mit dem Schwächsten. In Abhängigkeit von der Länge des Kurses werden die Segler in 10- oder 30-Sekunden-Abständen gestartet. Dann segeln die Boote eine vorher festgelegte Anzahl an Runden, und die Reihenfolge im Ziel ist das Ergebnis des Rennens.

Ziel

- ▶ Findet das Gleichgewicht im Feld, alle Segler müssen gleichermaßen hart arbeiten.
- ▶ Im Ziel sollten alle Boote nah beieinander sein.

Variation: In kleineren Feldern kann man die Zielreihenfolge eines Rennens umkehren und als neue Startreihenfolge nutzen. Wenn die Anzahl der Boote gleich der Anzahl der Rennen ist, gilt das Resultat des letzten Rennens als Tageswertung. Wenn dieses System genutzt wird, sollte es geheim bleiben, damit die Segler nicht zum Finale hin tricksen können.

Langeweile-Töter

Spaß MUSS sein

Spaß ist der Aspekt des Segelns, den wir leicht vergessen können, wenn wir im Rennen um die Bojen jagen. Aber er ist der Faktor, der Menschen beim Sport hält, besonders wenn sie jung sind. Die Spiele in diesem Kapitel sollen in erster Linie Spaß machen, und sie haben den zusätzlichen Nutzen, dass den Seglern Fähigkeiten beigebracht werden, ohne dass sie es groß bemerken. Denke daran, zu lächeln, und erinnere auch die Segler daran, es zu tun!



Eine-Regel-Rennen (zwei und mehr Boote)

Anfänger

Ausstattung: 2 bis 4 Bojen, Trainerboot

Beschreibung: Lege einen Standardkurs aus. Die einzige Regel des Rennens ist: Keine Kollisionen. Wenn es doch passiert, werden beide Boote disqualifiziert. Übertriebenes Rollwenden, Halsen und Pumpen ist erlaubt. Bei Leichtwetter funktioniert das am besten.

Ziel

- ▶ Zeigt Techniken der Geschwindigkeitserhöhung auf und Möglichkeiten, sie zu verfeinern.
- ▶ Bringt Spaß und ist physisch anspruchsvoll.

Ablauf: Standardkurs und normale Startsequenz.

Wichtig für Trainer

- ▶ **Anfänger:** Nimm ein Video von denjenigen auf, die besonders effektiv die Geschwindigkeit erhöhen, und lasse die Segler kommentieren, was sie tun.

Umkehr-Rennen

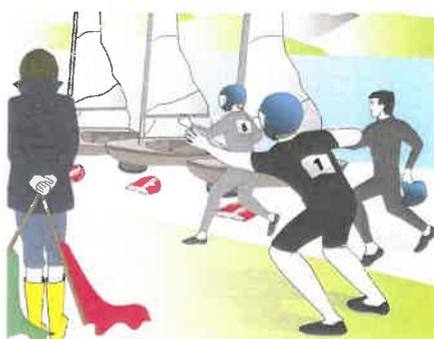
Anfänger

Eine Abweichung von gewöhnlichen Rennen ist es, einfach das Rennen umzukehren, wann immer der Trainer ein Signal gibt. Das bedeutet, dass das Feld immer nah zusammenbleibt und die schnelleren Boote Plätze zurückgewinnen müssen, während die langsameren Boote sehen können, was die schnelleren machen.

Grand-Prix-Starts (zwei und mehr Boote)

Anfänger

Beschreibung: Dieses Rennen startet mit allen Booten an Land (man kann sogar das Segelsetzen mit einschließen). Die Segler stellen sich in einer Linie auf, und wenn das Signal ertönt, laufen sie zu ihren Booten, setzen die Segel und lassen es zu Wasser, bevor sie einen Kurs absegeln. Das Ziel ist erreicht, wenn das Boot wieder im Ausgangszustand an Land steht.



Ziel

- ▶ Eine spaßige Alternative zu konventionellen Rennen.

Variation: Dieses Format kann als Staffelrennen ausgeführt werden. Jedes Team gibt das Boot an das nächste weiter usw.

Rückwärts-Rennen (drei und mehr Boote)

Anfänger

Ausstattung: 2 Bojen, Trainerboot



Beschreibung: Zwischen dem Trainerboot und einer Boje startend, müssen die Segler vor dem Wind rückwärtssegeln zu einer Zielboje. Der Erste an der Boje gewinnt.

Ziel

- ▶ Verbessert die Bootsbeherrschung beim Rückwärtsfahren.
- ▶ Fordert sämtliche Fähigkeiten durch eine ungewöhnliche Beanspruchung heraus.
- ▶ Spaß und mal etwas ganz anderes.

Ablauf: Lege eine Luv- und eine Leeboje im Abstand von etwa 100 Metern aus. Die Boote liegen in einer Reihe, in Luv der verlängerten Linie zwischen Lee- und Luvboje. Mit einem 10-Sekunden-Countdown werden die Boote gestartet, der Trainer folgt ihnen bis zum Ziel an der Leeboje.

Sicherheit geht vor – Der Steuermann drückt die Pinne in Richtung Großbaum, um das Rückwärtssegeln zu beenden.

Variationen: Es ist auch möglich, diese Übung als Kreuz-Vorwind-Teamstaffel durchzuführen.

Wichtig für Trainer

- ▶ **Anfänger:** Die Richtung, in die das Ruder zeigt, ist die Richtung, in die das Boot steuert.
- ▶ **Fortgeschrittene:** Zu Beginn des Rückwärtssegelns wird der Bug genau in Windrichtung gedreht, bevor die Segler den Baum rausdrücken. Das verhindert, dass sich das Boot wieder in die Ausgangsposition zurückdreht.
- ▶ **Könnner:** In Hochleistungsbooten wird der Steuermann den Großbaum kontrollieren, während der Vorschoter das Boot absolut gerade hält!

Hundekampf (zwei und mehr Boote)

Fortgeschrittene

Ausstattung: 1 Flasche mit Leine für jedes Boot, 4 Bojen (optional), Trainerboot

Beschreibung: Das Ziel dieses Spiels ist es, die Plastikflasche, angebunden am Heckspiegel der Boote, bei einem anderen Boot zu berühren, während man seine eigene Flasche davor schützt, von anderen berührt zu werden. Die Segler bekommen ein Zeitlimit und ein Gebiet, in dem sie sich aufhalten dürfen. Für das Treffen einer fremden Flasche gibt es einen Pluspunkt, wird die eigene Flasche getroffen, gibt es einen Minuspunkt.

Ziel

- ▶ Spaßwettkampf.
- ▶ Bootsbeherrschung.
- ▶ Räumliche Aufmerksamkeit.

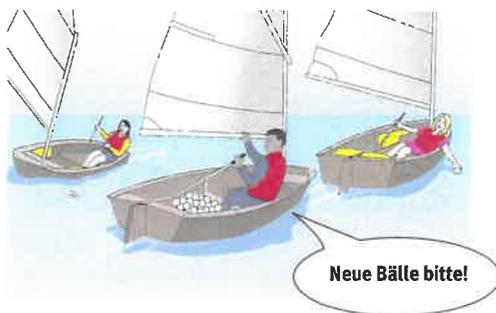
Ablauf: Erkläre den Seglern das Spielfeld und schicke sie einmal in jede Ecke, bevor gestartet wird. Vier Bojen oder andere geografische Gegebenheiten markieren das Spielfeld. Eine Zeitbegrenzung kann auch gesetzt werden.

Neue Bälle bitte (ein und mehr Boote)

Anfänger

Ausstattung: 8 farbige Tennisbälle, 4 Bojen und ein Trainerboot

Beschreibung: Eine Spaßübung zur Bootsbeherrschung, bei der man so viele Bälle wie möglich in einer bestimmten Zeit einsammeln muss. Alle Boote halten sich zunächst außerhalb einer Box auf, die von vier Bojen gekennzeichnet wird. Auf das Startsignal hin segeln die Boote in die Box und fangen an, die Bälle einzusammeln. Das nächste Signal zeigt das Ende des Spiels an. Das Boot, welches die meisten Bälle eingesammelt hat, ist der Sieger.



Ziel

- ▶ Kontrolle der Geschwindigkeit.
- ▶ Bootsbeherrschung.
- ▶ Wettkampf mit Spaßfaktor.

Ablauf: Lege vier Bojen mit einem Abstand von ungefähr 50 Metern im Quadrat aus. Hole die Segler aus der Box heraus und wirf die farbigen Bälle hinein (die Farbe kennzeichnet den Wert eines Balles). Gib ein 1-Minuten-Signal für den Start und rufe jedes Boot zurück, das beim Startsignal schon in der Box ist. Nach zwei Minuten wird das Spiel beendet und die Bälle werden gezählt, um den Sieger festzustellen.

Nasser Käpt'n (zwei und mehr Boote)

Anfänger

Beschreibung: Das Ziel des Spiels ist es, auf ein Signal hin zu kentern und eine Reihe von festgelegten Aufgaben in kürzester Zeit zu erfüllen, bevor das Boot wieder aufgerichtet wird. Die Aufgaben können eine Auswahl aus dem Folgenden sein: Schwert herunterziehen; Großschot, Niederholer oder Fockschot aushaken; Spi bergen; den Bug durch den Wind schieben; durchkentern und auf die andere Seite drehen. Dann muss das Boot aufgerichtet und auf Geschwindigkeit gebracht werden, bevor die Übung endet.

Ziel

- ▶ Betont die Bedeutung bestimmter Aktionen, die das Aufrichten nach einer Kentern leichter und weniger anstrengend machen.
- ▶ Nimmt die Angst vor Kentern ab.

Ablauf: Bringe das Feld in ein vorgegebenes Gebiet und gib ein Startsignal. Wenn das erste Boot aufgerichtet und in voller Fahrt ist, gib wieder ein Signal, um die Übung zu beenden.

Sicherheit geht vor – Vergewissere dich, dass die Bedingungen und das Fähigkeitsniveau der Gruppe für die Übung passend sind. Generell sollte diese Übung am Ende einer Trainingseinheit durchgeführt werden, um Unterkühlung zu vermeiden. Stelle sicher, dass du ausreichend absichern kannst, und behalte alle gekenterten Boote und ihre Besatzungen im Blick.

Übungen für eigenständiges Training

Bringe dem Segler bei, sein eigener Trainer zu sein. Der Trainer sollte sich immer bemühen, dass die Segler in die Lage kommen, sich selbst zu trainieren. Die Mehrzahl der Übungen in diesem Buch kann so modifiziert werden, dass sie von einem einzelnen Segler einer Gruppe durchgeführt werden können. Dieses Kapitel stellt einige weitere Übungen vor, die speziell darauf abzielen, dem Segler dabei zu helfen, Wettkampffähigkeiten zu entwickeln. Eigenständiges Training ist sehr wichtig, um den Umgang mit dem Boot „weich“ und kontrolliert werden zu lassen.



Übungen an Land (ein Boot)

Anfänger Fortgeschrittene Köhner

Ausstattung: 1 Boot, Seile zum Anbinden des Bootswagens, Punkte zum Festbinden der Boote am Boden, eine aufblasbare Boje und eine Videokamera



Beschreibung: Das ist der effektivste Weg, um neue Segeltechniken zu vermitteln oder Routinen im Boot zu verfeinern. Suche dir einfach eine Technik aus, an der du arbeiten willst, und mache es an Land so, wie du es auf dem Wasser machen würdest. Nutze eine Videokamera, um die Segler dabei aufzunehmen, und kommentiere die Bilder. Wenn möglich, schau auf die Bilder, welche die am besten ausgeführte Technik eines Manövers zeigen, und stelle Gleiches und Unterschiede heraus. Arbeite an der Verfeinerung der Technik, indem die Segler die herausgefundenen Dinge umsetzen.

Ziel

- ▶ Verbessert Geschwindigkeit, Fehlerfreiheit, reibungslosen Ablauf und das Gleichgewicht im Boot.
- ▶ Identifiziert Asymmetrien.
- ▶ Stellt eine Umgebung frei von Einflüssen zur Verfügung, um eine neue Technik zu erlernen.

Ablauf: Platziere das Boot auf einem gut passenden Slipwagen und hebe den Bug so weit, dass das Boot gerade steht. Lege die aufblasbare Boje unter den Spiegel, um das Heck des Bootes zu unterstützen, und binde dann das Boot am Bug und an den Wanten nach unten zum Boden hin fest. Bei Trapezbooten ist es auch gut, den Mast zu stützen.

Wichtig für Trainer

Der beste Weg, komplexe Fertigkeiten zu vermitteln, ist das Aufteilen in kleinere Komponenten. Der Lernprozess wird vereinfacht, wenn jede Komponente im Detail dargestellt wird. Wiederhole den Teil, bis er beherrscht wird, dann wird er in die komplette Technik eingebunden. Das Ganze – ein Teil – das Ganze.

Die Standardstunde (ein Boot)

Anfänger Fortgeschrittene Köhner



Beschreibung: Eine abgestimmte Routine, die Boote jedes Mal üben, wenn sie allein segeln gehen. Das verhindert Zeitverschwendung und stellt sicher, dass die notwendigen Dinge geübt werden, bevor sich andere Ablenkungen einschleichen. In der einfachsten Form kann das so aussehen:

- ▶ 20 Wenden.
- ▶ 20 Halsen.
- ▶ 5 Minuten auf jedem Bug mit perfektem Trimm, während die Kompasszahlen kontrolliert werden.
- ▶ 5-mal Spi setzen, 5-mal Spi bergen (Backbordrundung).
- ▶ 5-mal Spi setzen nach Halse, 5-mal Spi bergen nach Halse.
- ▶ 2 Strafdrehungen.
- ▶ 3 Übungsstarts auf Backbordbug.
- ▶ 1 Start auf Steuerbordbug.
- ▶ Rückwärtssegeln, Doppelwende und Stehen/Positionhalten.
- ▶ Mumm-Zerstörer.

Ziel

- ▶ Erhält konzentriertes Segeln und stellt sicher, dass die Basis guter Bootsbeherrschung schön geölt bleibt!

Ablauf: Verständige dich über die Zeit, wann man sich trifft und wann man aufs Wasser geht. Es ist gut, die Übungsliste im Kopf zu haben; höre nicht auf, bevor alles erledigt ist.

Variation: Wenn in einer Regatta eine Schwäche erkannt wurde, diskutiere, wie diese Technik geübt werden kann, und füge es in die Standardstunde ein. Dafür wird eine andere Übung herausgenommen, die entweder ineffektiv ist oder nicht länger im Fokus steht.

Wichtig für Trainer

Mache nach jeder Trainingseinheit eine Nachbesprechung. Analysiere und identifiziere Verfeinerungen und setze sie beim nächsten Mal praktisch um.