

Samstag

Allgemein: - alle Boote bilden ein «Rudel» - das Trainerboot ist das α -Tier. **Alle schauen auf und orientieren sich am Trainerboot.** (Wer auf der anderen Seeseite segelt, nimmt nicht am Training teil.)

-> Kollisionen vermeiden !!

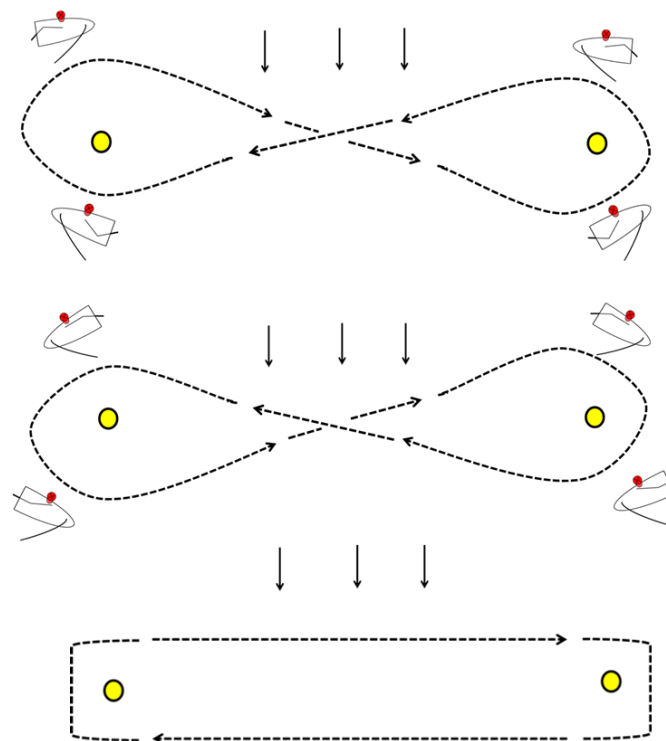
Tagesziele: - sich an den **engen Raum** zwischen den Booten gewöhnen.
- **Technik:** Automatismen der Bewegungsabläufen in den Grundmanöver.
- **Technik:** Automatismen der Bewegungsabläufen in den komplexeren Manöver (Runden der Bojen inkl. Trimm des Bootes verändern).

01 - Bojenpaar

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

Ziel der Übung:

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

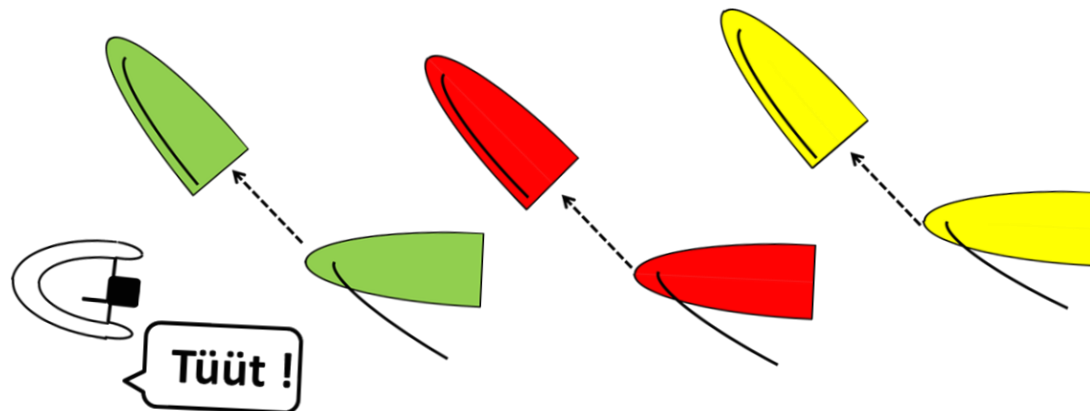


02 - Start aus der Schlangenlinie

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

Ziel der Übung:

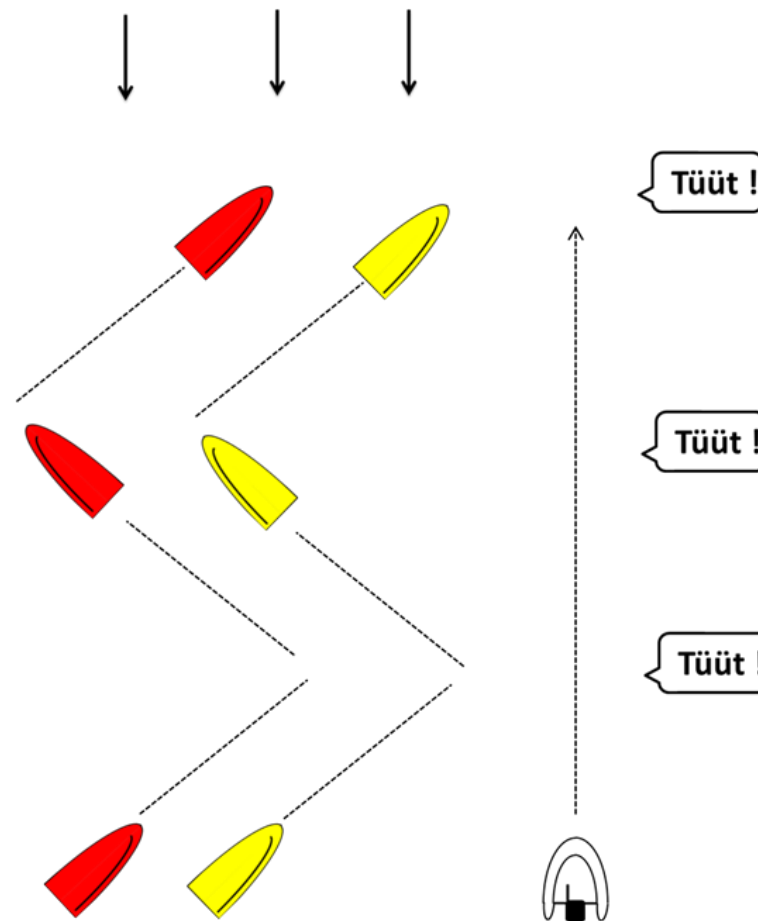
Gute Fahrt dosierung und
 gleiche Startbedingungen
 Geschwindigkeitsvergleich



03 - Wenden/ Halsen auf Kommando

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

Ziel der Übung:
Verbesserung der Manöver.



04 – Up and Downs

Um zwei Bojen ohne festen Start
im gleichen Drehsinn segeln.

Ziel der Übung:

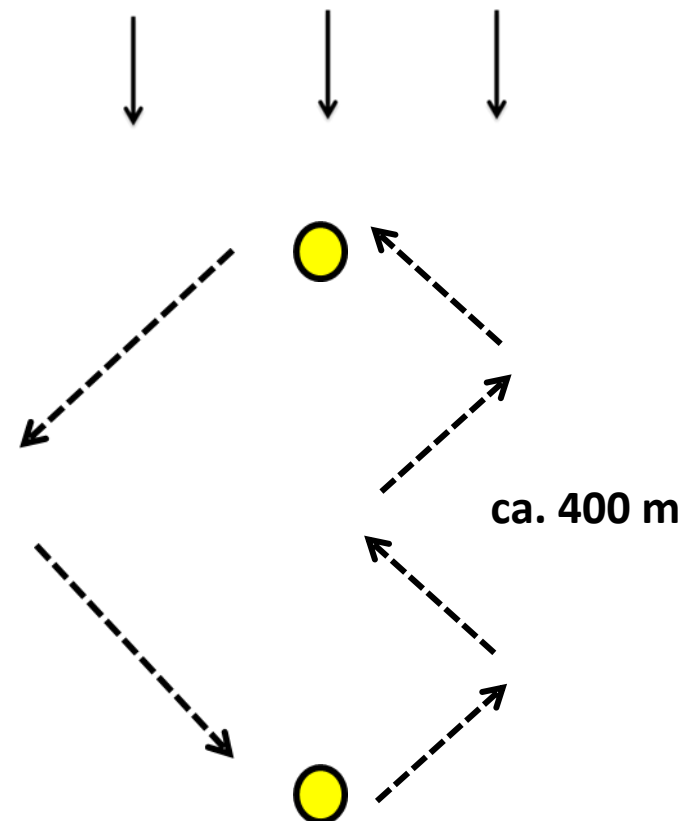
Einüben der Manöver

- Wende
- Luvboje
- Halse Raum-Raum
- Leeboje

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

Manöver werden vom Trainer gefilmt!

Achtung: Übung ist relativ anstrengend. Nach jeweils 30 Min. gibt es 10 Min. Pause.
Eventuell individuelle Pausen einlegen.



Sonntag

- Tagesziele:
- **Technik:** Automatismen der Bewegungsabläufen in den komplexeren Manövern (Runden der Bojen inkl. Trimm des Bootes verändern).
 - Das korrekte Einschätzen einer Startlinie.
 - Bootsbeherrschung in der Vor-Start Phase.

01 – Stehen an der Bojen

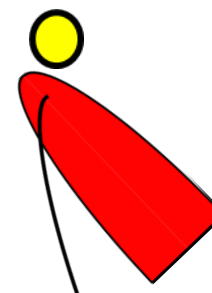
Jedes Boot bekommt eine Boje zugewiesen. Die Boote sollen langsam zu der Boje fahren (ev. ohne Fock) und dann sich möglichst lange an der Boje halten. Absegeln und möglichst schnell auf Top Speed kommen. Wie lange brauche ich, um voll zu beschleunigen?

Ziel der Übung:

Beherrschen des Bootes in langsamer Fahrt.

Abbremsen.

Rückwärts segeln.



02 – Up and Downs

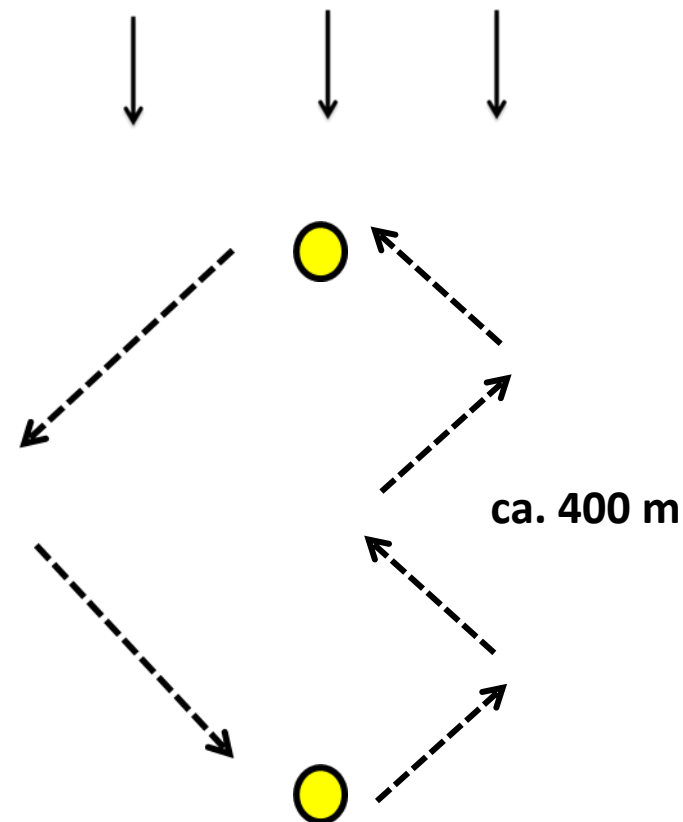
Um zwei Bojen ohne festen Start
im gleichen Drehsinn segeln.

Ziel der Übung:

Einüben der Manöver

- Wende
- Luvboje
- Halse Raum-Raum
- Leeboje

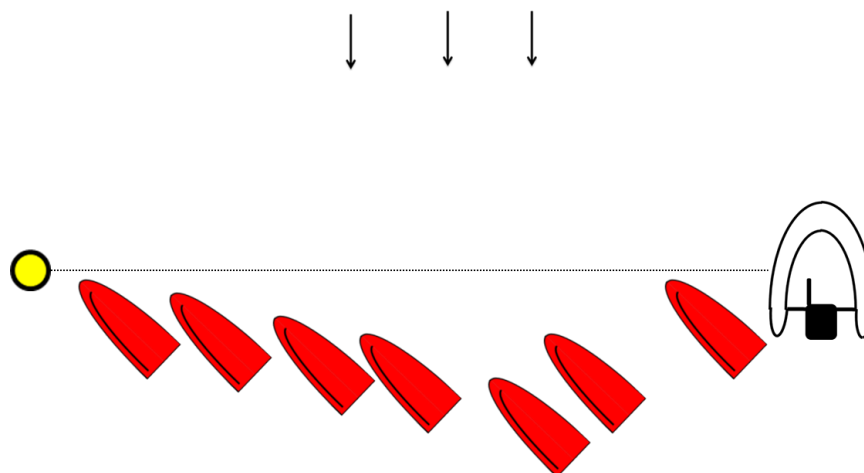
Aufgabe: Pro Am-Wind Kreuz min. 3 Wenden
Pro Vor-Wind Kreuz eine Halse.



03 - Linienstart

Der Linienstart im Training wird gegenüber dem üblichen Startverfahren vom zeitlichen Ablauf her stark verkürzt und von der Signalgebung vereinfacht. Signalgebung mit Trillerpfeife. Start alle **5** Minuten... Die Uhren werden nie gestoppt.

Pause nach 10 Starts.



Achtung: Die bevorzugte Linienseite kann ändern!

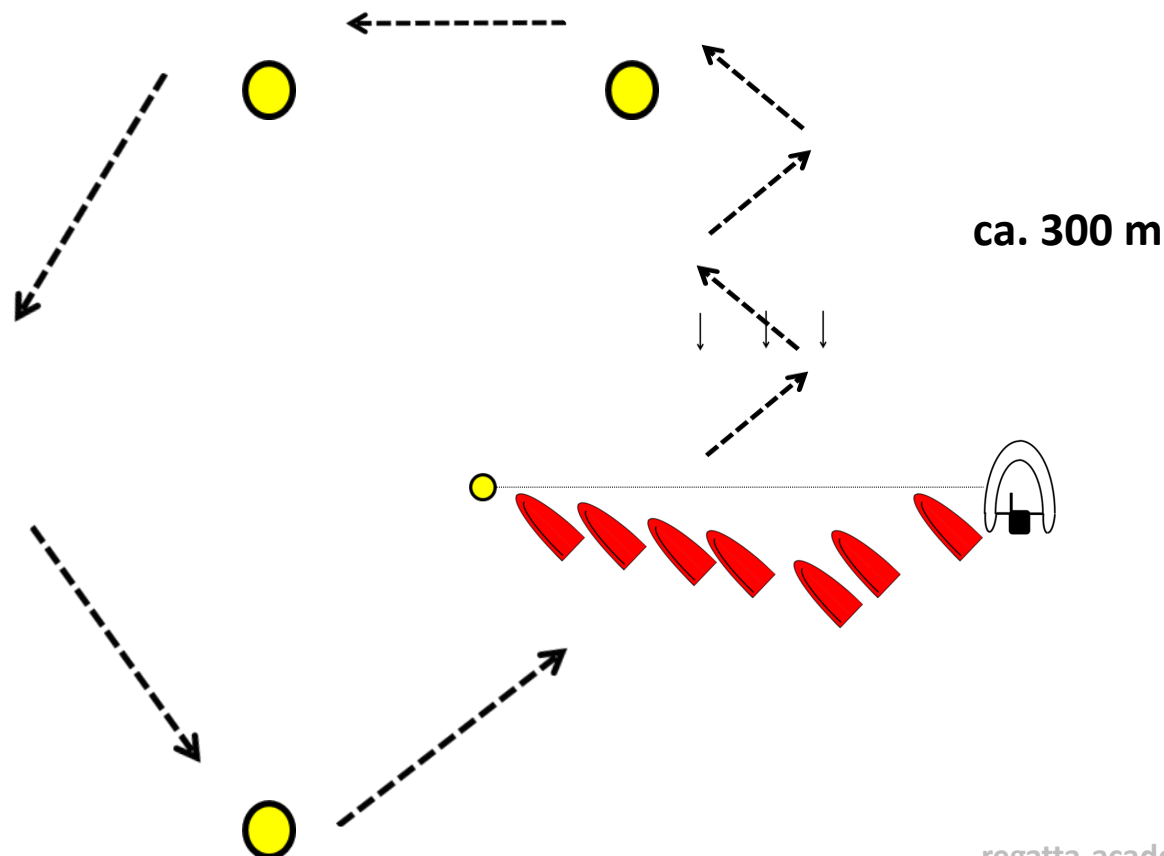
04 - Miniregatta

Vereinfachte Signalgebung. Signalgebung mit Trillerpfeife.

Start alle **10** Minuten...

Die Uhren werden
nie gestoppt.

Pause nach 10 Starts.



Letzter Start des Tages: Homerace