

Samstag (2023-05-13)

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 – Einholen von Informationen über das Revier

30 min. Jedes Boot erkundet das Revier. Welche Kompasskurse kann ich im Schnitt mit Wind von Steuerbord und mit Wind von Backbord fahren? Wo hat es mehr Wind? Wo dreht der Wind? In welche Richtung? Um wieviel Grad? Erkenne ich Regelmässigkeiten?

Ziel der Übung:

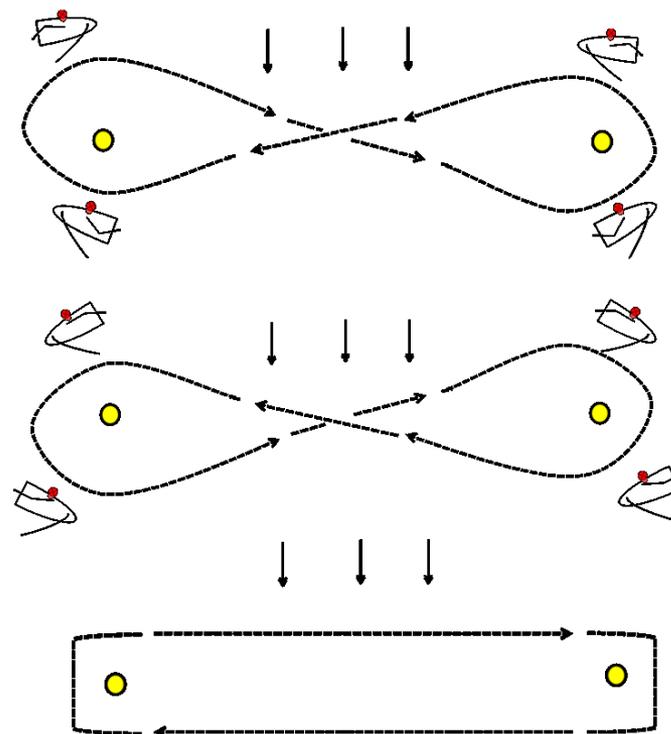
Jedes Boot kommt während der ersten praktischen Übung rasch zum Trainerboot und berichtet von seinen Erkenntnissen.

02 - 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.

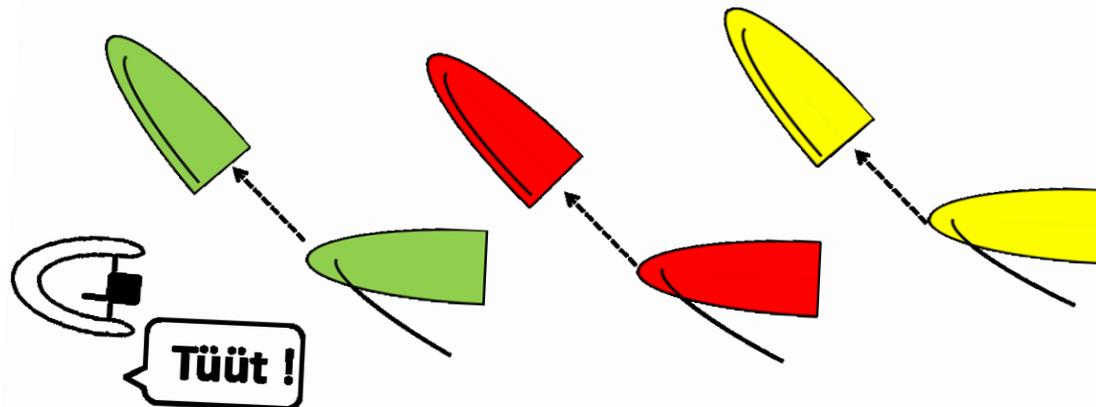


03 - Start aus der Schlangenlinie

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

Ziel der Übung:

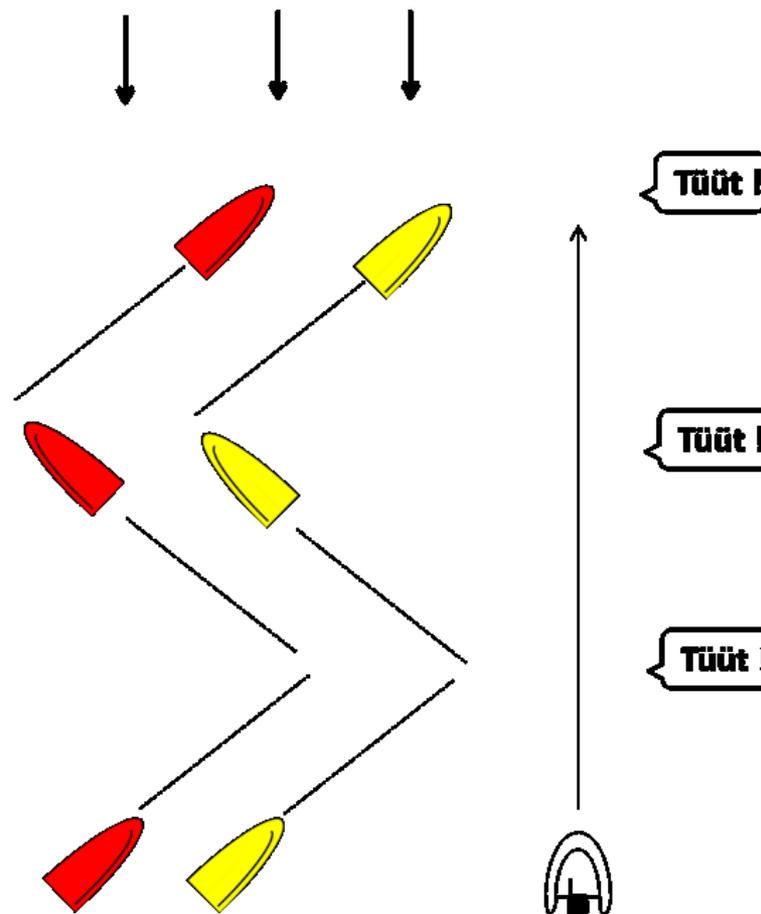
Gute Fahrt dosierung und
 gleiche Startbedingungen
 Geschwindigkeitsvergleich



04 - Wenden/ Halsen auf Kommando

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

Ziel der Übung:
 Verbesserung der Manöver.



05 – Up and Downs

Um zwei Bojen ohne festen Start
im gleichen Drehsinn segeln.

Ziel der Übung:

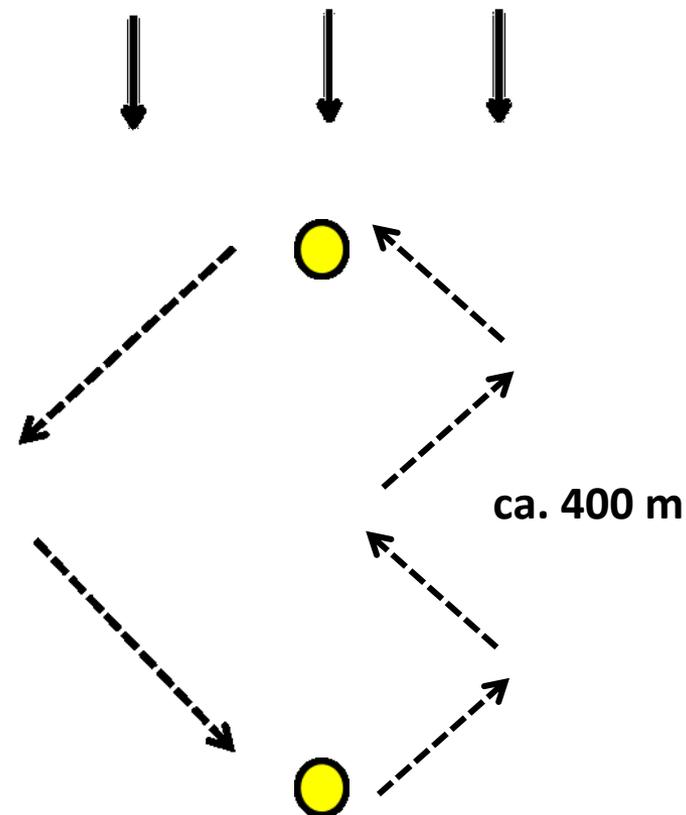
Einüben der Manöver

- 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 (2023-05-14)

- 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 – Einholen von Informationen über das Revier in Zweiertteams

30 min. Zwei Boote erkunden jeweils das Revier gemeinsam. Welche Seite ist bevorzugt? Wo hat es mehr Wind? Welche Kompasskurse kann ich im Schnitt mit Wind von Steuerbord und mit Wind von Backbord fahren? Wo dreht der Wind? In welche Richtung? Erkennen wir Regelmässigkeiten?

Ziel der Übung:

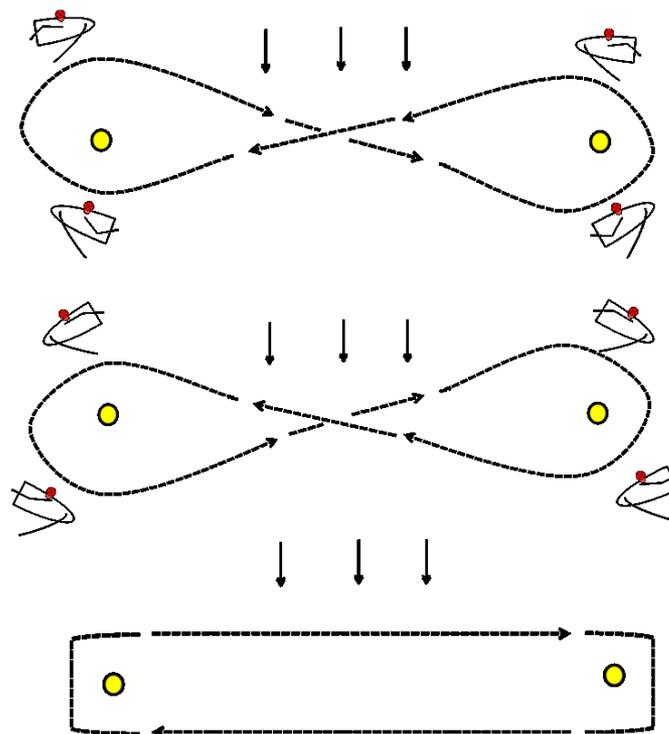
Nach 30 min: Beigedreht nebeneinander – ihr bespricht rasch Eure Erkenntnisse mit Eurem Partnerboot. Während der ersten praktischen Übung kommt aus jedem Team ein Boot zum Trainerboot und berichtet von den Erkenntnissen.

02 – Bojenpaar – sammeln der Boote

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:

Sammeln der Boote – Zeit für die Besprechung mit
 Trainerboot.

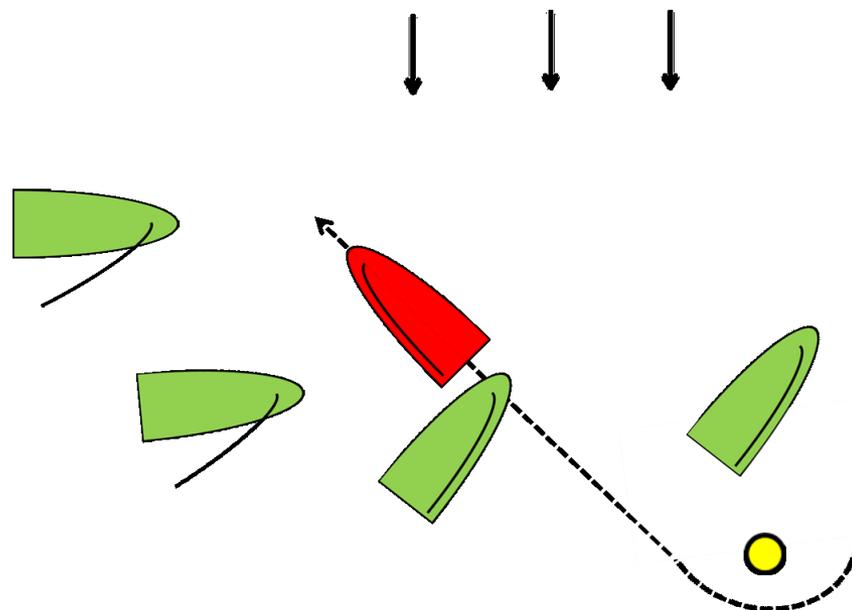


03 - Hasenstart

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

Ziel der Übung:

Gleiche Windbedingungen für alle bei möglichst geringem Zeitaufwand.



04 – Up and Downs

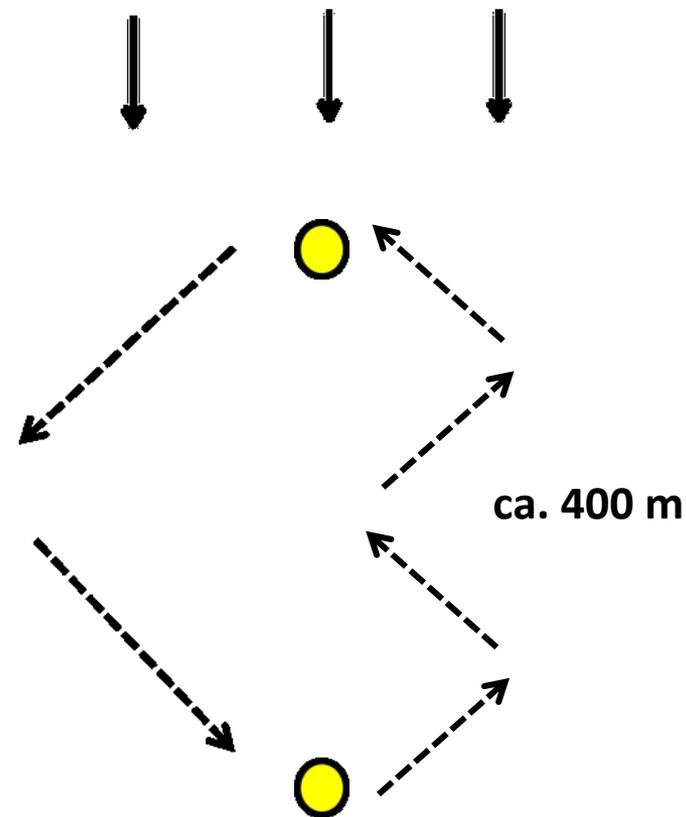
Um zwei Bojen ohne festen Start
im gleichen Drehsinn segeln.

Ziel der Übung:

Einüben der Manöver

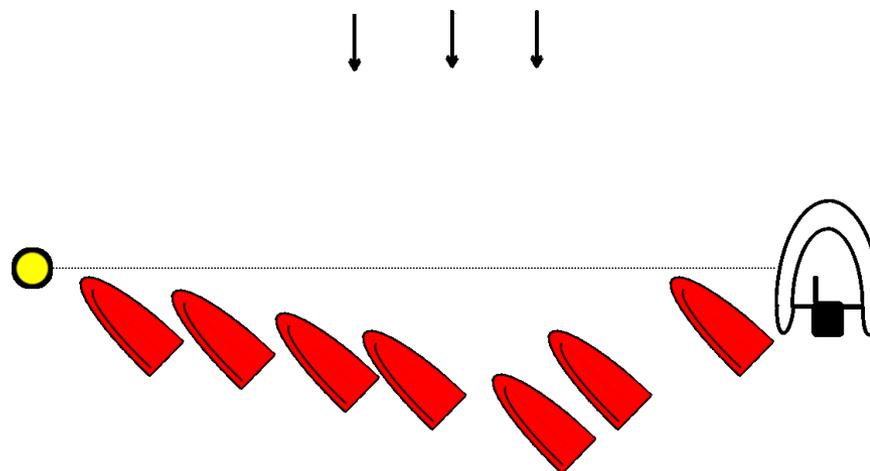
- Wende
- Luvboje
- Halse Raum-Raum
- Leeboje

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



05 - 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!