

## **Beschreibung des kompakten Regattatrainings**

Das kompakte Regattatrainings findet an drei Tagen hintereinander statt und soll fortgeschrittenen Segler\*innen die Möglichkeit bieten einen Einstieg in das Regattasegeln zu finden und sportlich miteinander zu segeln. Ein erfahrener Trainer gibt Tipps und Trainiert mit den Teilnehmenden die Regatta-Standards.

Die Trainingsinhalte richten sich nach den Wetterbedingungen und den Teilnehmenden.

Hier einige Beispiele für mögliche Trainingsinhalte:

### **Trimmtraining**

- Wie segel ich auf welchem Kurs und bei welchen Bedingungen mein Boot am schnellsten?

### **Mannövertraining**

- Wende, Rollwende, Trapezwende
- Halse
- taktische Tonnenrundungen

### **Starttraining**

- Wo sollte ich starten?
- Wie schaffe ich es von dort zu starten?

### **Kreuztraining**

- Winddreher
- Streckbug, Holebug

### **spezielles Taktiktraining**

- Windablenkungen und -abdeckungen
- Angriff und Verteidigung
- Bahnmarkenrundungen im Pulk