

# KATAMARANTRAINING IM SSGR



## ZIELE                      Katamarantraining

1. Verbesserung des Handlings
2. Ausschöpfen der Leistungsfähigkeiten der unterschiedlichen Katamarane
3. Mehr Sicherheit und mehr Spaß mit dem Katamaran
4. Vorbereitung auf Regatten, wenn gewünscht
5. Was sind eure Ziele?

## ÜBUNGEN                Katamarantraining

1. Aufbauen des Katamarans
2. Unterliekstrecker-Cunningham-Rotation des Mastes-Segelprofil-Telltails-Fockholepunkt-Riggspannung
3. Einsegeln Up and Down
4. Manöverdreieck
5. An der Startlinie – Abbremsen-Stehen-Beschleunigen
6. Rückwärts treiben || Rückwärts-Wende
7. Arbeiten mit der Fock – flattern – back halten
8. Up and Down mit 4 Wenden + 4 Halsen
9. An der Ablauftonne – Manöver - Flieger zum Raumschotkurs
10. An der Leetonne – Manöver - Raumschotkurs zur Kreuz
11. Bahnmarkenregeln an der Luvtonne
12. Bahnmarkenregeln an der Leetonne / Gate
13. Taktik an Luv- und Leetonne
14. Startübungen – Start-Luvtonne-Leetonne-Ziel – kurzer Kurs
15. Gewichtstrimm
16. Trapezsegeln
17. Beiliegen
18. Videos

## MATERIAL              Katamarantraining

- |                      |                                |
|----------------------|--------------------------------|
| 1. Motorboot klein   | Einweisung                     |
| 2. Bojen             | Wo können Bojen gesetzt werden |
| 3. Video             | Video oder Händi               |
| 4. Startsignal       | Lärmbelästigung                |
| 5. Beamer    Monitor | Kabel, Anschlüsse              |
| 6. Whiteboard        |                                |
| 7. Magnetische Boote |                                |

## TERMINE                Katamarantraining

- |             |       |                     |
|-------------|-------|---------------------|
| 1. 15/16    | April | abhängig vom Wetter |
| 2. 21       | April | abhängig vom Wetter |
| 3. 5/6      | Mai   |                     |
| 4. 18/19/20 | Mai   |                     |
| 5. 2/3      | Juni  |                     |
| 6. 23       | Juni  |                     |
| 7. 8/9      | Juli  |                     |

## KONTAKT                Katamarantraining