Weitere Informationen zum Kentertraining am 26.1.2020

Treffen um 10 UHR Schwimmhalle Grohn.

Trainingsinhalte: Geübt und vertieft werden sollen:

1. Das Kentern des Optimisten – ohne Wind und für Leichtgewichte gar nicht so einfach
2. Das Wiederaufrichten eines gekenterten Bootes - bereitet eigentlich in der Halle keine größeren Probleme
3. Das – ganz wichtig – schnelle Leerschöpfen des Bootes.

- Für den fortgeschrittenen Segler und damit es nicht zu langweilig wird, werden Schwierigkeiten bzw. kleinere Wettbewerbe eingeführt:

Zu 1.: das Kentern des Optimisten so ausführen, das er nicht durchkentert, bzw. der Segler gleich auf dem Schwert steht um gleich wieder einsteigen zu können.
Zu 2.: das Wiederaufrichten des gekenterten Bootes so ausführen, dass nur wenig Wasser im Boden verbleibt,
Zu 3. welches dann anschließend in Windeseile wieder ausgeschöpft wird.

Außerdem werden ~~hoffentlich~~ alle Segler/Sportler das Schwimmbad zum Aufbau von Muskelmasse, besonders der Arm- und Beinmuskulatur, ausgiebig nutzen.
Wem das dann immer noch nicht reicht, (also jede/r!) der hat die Möglichkeit, sich Schwimmstile mit mäßig horizontaler Fortbewegung anzueignen.
Verschiedene Schwimmstile, nicht nur als Koordinationsübungen, runden das Training ab.

Nach der Schwimmhalle geht es dann zum Vereinsheim vom Aumunder Segelclub. Dort gibt es dann nur eine kleine Stärkung, um die Konzentrationskurve während der folgenden Theorieveranstaltung hoch zu halten.
Als Inhalte für die Theorie wären angedacht:

- Bewegungsablauf der Rollwende anhand von pantomimischen Gesten und bewegten Bildern.
- Hinreichende Erklärungen zum Bootstrimm
- Regelkundige Erklärung des Regattastarts unter Zuhilfenahme optischer und akustischer Signale
- Schnelle und regelgerechte Tonnenrundungen.

Das Ende der Veranstaltung wird gegen 16 Uhr sein. Im Grohner Jachthafen werden dann die erschöpften Kinder ihren Erziehungsberechtigten wieder zugeführt.

Verbindliche Anmeldungen nimmt das Portal bis Dienstag, den 21.1. entgegen. Wer dann zu spät kommt, der muss sich schon bei mir melden.

P.S. Da nur häufige Wiederholungen Neuerlerntes festigen, könnte man für eine Freiwassertrainingsform des Pützens darüber nachdenken, im Holzopti den Leckproppen zu entfernen.