

Roland Franzmann

40489 Düsseldorf, 25.02.2010  
Kesselsbergweg 15  
Tel.: 0211 - 404758  
Mobil: 0163 157 0029

**Opti-Trainingswoche,**  
**für B-Umsteigerinnen/er nach -A-,**  
**für fortgeschrittene B-Seglerinnen/er und Open BIC-Interessenten**

Diese Trainingsmaßnahme wird bei der Seglerkameradschaft Scheppen in Essen, am Baldeneysee durchgeführt. Termin hierfür ist die 2. Woche der Osterferien 2010: **05.-09.04.** Interessierte Seglerinnen/Segler sollten sich in Zusammenarbeit mit ihren Eltern **frühzeitig** bei mir melden. Meldung bitte bis **27. März 2010.** Die Kosten für das Camp bitte direkt bei mir erfragen.

Geplant ist diese Maßnahme für Optimisten, welche ihre Punkte für die A-Gruppe noch nicht, oder so gerade erreicht haben. Denn versprochen, in der A-Gruppe hört das **Opti-Segel-Spiel** sehr schnell auf, hier ist Bootsbeherrschung, Starttechnik und Taktik gefragt. Ziel des Trainings ist es, die Seemannschaft weiter zu automatisieren und in die Regattataktik einzusteigen, Konzentrationstraining von der Vorstartphase bis zum Zieldurchgang. Auch O'pen BIC Segler sind herzlich willkommen, am Training teilzunehmen und sich so optimal auf die O'pen BIC Saison 2010 vorzubereiten.

**Die Wasserarbeit:** Tägliche Vorbesprechung, üben die Vorstart-, Start - und Nachstartphase

Konsequentes Umsetzen und Erarbeiten eines eigenen Taktikkonzeptes

Fließendes Bojenrunden, gefühlvolles Segeln an der Windkante, Halsentraining, Raumschotsegeln, auf der Welle surfen, achterliches Segeln auf der Luvkante, entsprechend des Leistungsstandes der Gruppe Nahebringen des Sinn und Zweck der Rollwende plus Training.

Nahebringen vom Sinn und Nutzen des Deckungssegelns, Nahdeckung, Ferndeckung, Felddeckung plus Training

Zielkreuztaktik, Regelkunde und beginnende psychologische Gegnerbehandlung. Startübungen – bis der Arzt kommt!

Wir beginnen täglich um 09:00 Uhr mit der Vorbesprechung, von 09:30 Uhr - 12:00 Uhr Wasserarbeit. Nachbereitung des Vormittags, Vorbesprechung des Nachmittags, anschließend gemeinsames Mittagessen. Von 13:00 Uhr bis 17:00 Uhr Wasserarbeit, Boote klarieren, Duschen, Umziehen. Anschließend Nachbereitung des Tages mit Videoauswertung. Tägliches Ende gegen 18:00 Uhr, am letzten Tag bis ca. 15:00 Uhr.

**Voraussetzung für die Teilnahme:** Regattafähige Boote, Trockenanzug, Schwimmweste, Stoppuhr, keine Angst vor dem Nasswerden und mindestens 8 unerschrockene Kinder!

**Mittagsverpflegung:** Der Wirt der SKS serviert täglich italienische Küche!

Gesegelt wird übrigens bei uns unter allen Bedingungen, Insider kennen das bereits!  
U.a. eine Kennenlernveranstaltung für das Dienstagstraining nach den Osterferien,  
jeden Dienstag von 16-19 Uhr, außer in den Ferien!

Email: [rdfranzmann@t-online.de](mailto:rdfranzmann@t-online.de)

Viele Grüße euer Rolli Franzmann