



Erklärung der Rollwende

Die Rollwende wird bei Leichtwind angewendet. Eine perfekte Rollwende kann dir bis zu einer Bootslänge bringen. Vor der Wende musst du natürlich Fahrt-Voraus haben.

1. **Tritt** mit nach vor gerichtetem Bein **nach Lee** und **kränge** das Boot.
2. **Halte Kurs** und schau, dass das **Segel weiter im Profil** voll steht,
3. **tritt zurück** und setze dich **mit Schwung auf die Luvkante**.
4. Damit erhöhst du den Segeldruck und erzeugst augenblicklich einen erhöhten Vortrieb.
5. Wenn du den **erhöhten Vortrieb** feststellst, **lege Ruder** und leite die **Wende mit Gefühl** (unter Ausnutzung der Geschwindigkeitszunahme) ein.
6. So lange auf der neuen **Leeseite sitzen bleiben**, bis sich das Segel über dir befindet.
7. Steh' auf, **dreh' dich auf dem Fußballen**, wechsele Schot- und Steuerhand. Bleib' in **Lee stehen** um eine **neue Krängung** herbeizuführen.
8. Liegt der neue Kurs an und steht dein Segel voll, dann setz' dich wieder **mit Schwung auf die neue Luvkante**.
9. Bei jedem Schwung aufs Deck die **Schot festhalten (fixieren)**, sonst ist der Druck raus!

Gratuliere, geschafft und jetzt: Üben, üben, üben...