



Omgange på tid.

Formål: ...*stram fokus på detaljerne!*

Sejl ikke imod andre, - kun imod dig selv og tiden.

Find to mærker der står vindrette.

Rund det nederste og start dit stopur. (sammen vej rundt hver gang)

Kryds op til topmærket i samme spor hver gang og med samme antal vendinger, returnere ned til bundmærket igen og stop tiden.

Prøv nu at gentage øvelsen mange gange og sammenline tiderne med, hvad du gør på banen.

Forhåbentlig vil der vise sig et mønster. (misser du f.eks. en god vending el.lign.)

Anbefalinger:

- ikke for lange ben. (så vinden ikke ændrer sig for meget)
- samme antal vendinger. (samme sted)
- sejl i samme side.
- efter mange forsøg, - prøv at spare en vending og se resultatet. (hvad en vending koster)
- forsøg at holde omstændighederne så ens som muligt, derved afsløres dine små fejl bedst.

Resultat:

Forhåbentlig vil der tydeligt vise sig et mønster, som afslører fejl= tid.
...5 sekunder er lang tid!