

Die Powerhalse

Ein paar kleine Tricks damit es auch geschmeidig ums Eck geht. Die Powerhalse ist wohl das verzwickteste Manöver. Deshalb hier mal ein paar kleine Starthilfen von uns.

Vor der Einleitung der Halse etwas auf Raumwind-Kurs abfallen

1. Den Gabelbaum breiter greifen. Dabei greift die vordere Hand nah an den Mast, oder besser bereits an den Mast.
2. Kurz aufrichten, aus dem Trapez aushängen.
Fast gleichzeitig den hinteren Fuß aus der Schlaufe nehmen und zwischen vorderer und hinterer Schlaufe Richtung Board-Leekante setzen.

3. **Nun sofort (mit etwas Schung) tief in die Knie gehen und mit gestrecktem Mastarm und dicht geholter Segelhand mit dem Segel schräg nach vorn in die Kurve nach Lee lehnen.**

Dabei die Fersen heben und den Ballen des hinteren Fußes belasten.

Mutig den Oberkörper schräg nach vorn beugen. Also den Oberkörper in die Kurve legen, die Du fahren willst. Den Kopf mitdrehen, das heißt in die neue Fahrtrichtung schauen.

4. Kurz nachdem Du durch den Vorwindkurs gedreht hast kommt der Fußwechsel. Anschließend greift die mastnahe Hand an den Mast. Dann lässt Du die Segelhand (hintere Hand) los und gibst dem Segel mit der Segelhand noch kurz einen Schubs nach Lee.
5. Gleichzeitig das Rigg, **DICHT** am Körper vorbei, nach **Luv!!!!** ziehen. Den Oberkörper weiterhin nach vorn beugen und in der Hocke bleiben.

Das Rigg ist bis zum Schiften dicht beim Körper. Niemals das Segel weit weg vom Körper halten.

Nicht aufrichten, nicht die Fersen belasten. Da kommst Du schnell in Rückenlage und kannst den Wasserstart üben.

6. Jetzt folgt der Start in die neue Richtung.