

## vorwindschifte bei schwachem wind

Annahme: Ihr segelt auf Backbordbug bei wenig Wind

Der Steuermann sitzt in Lee auf dem Tank und der Vorschoter in Luv. SM löst die Leeschot der Fock, zieht etwas an der Luvschot und fixiert diese in der Klemme. SM steht auf, nimmt dabei mit der linken Hand direkt die Leeschot vom Spi und geht einen Schritt nach hinten, um die Pinne zwischen die Beine zu nehmen. Währenddessen nimmt er sich auch die direkte Luvschot vom Spi und lässt beide Schoten ca. 50cm loser. Fast gleichzeitig setzt der VS die Beiholer um und löst mit der rechten Hand die Spischot vom Spibaum. Während der VS vorne umbaut, beginnt der SM mit dem Abfallen und kränkt dabei durch Gewichtsverlagerung das Boot nach Luv an. Wenn der VS mit dem Umbauen fertig ist, greift er in den Niederholer und unterstützt den SM beim Ankränken. Dann reisst der VS das Groß auf die andere Seite bis kurz vor die Wante. Ist das Groß dort angekommen, zieht der VS das Segel mit einer kurzen aber kräftigen Pumpbewegung in Richtung Schiffmitte, gleichzeitig pumpt der SM mit dem Spi einmal an. Das stellt die eigentliche Pumpbewegung dar und bringt enormen Vortrieb. Danach baut der VS den Spibaum um und übernimmt danach die Spischoten. Beide setzen sich hin und der SM stellt die Fockschot neu ein. Je weniger Wind ist, desto stärker muss der Kurswechsel ausfallen, da sonst der Spi während der Schifte einfällt. Wichtig bei dem gesamten Manöver ist, dass das Abfallen und Ankränken harmonisch und weich stattfindet.

viel Spaß beim Üben

a

[top](#)

**470 Sailing-Team**  
E-mail: [info@470sailing.de](mailto:info@470sailing.de) <http://www.470sailing.de>