



MÅL	<i>Introduktion i kappsegling bland max 20 båtar</i>		
MOMENT			
FART			
Teknik	Veta kroppsplaceringarna i båten under de olika seglingsätten både längskepps och tvärskepps		
	1. Boathandling		
	a.	Kan hantera båten i alla normala situationer	
	b.	Kan anpassa styrning, skotning, trim och balans efter förhållande	
	2. LÄNS/GIPP		
	a.	Sitter på kanten på länsen och kan luta båten åt lovart	
	b.	Kan styra på kurs	
	c.	Kan hissa spinnaker/gennaker snabbt i samband med rundning från kryss till läns	
	d.	Kan skota spinnaker/gennaker för läns och hålla den fylld	
	e.	Kan segla båten med balans såväl i tvär-som längskeppsledd med spinnaker/gennaker utan spinnakerpendling	
	f.	Kan genomföra en teknisk bra gipp med fylld spinnaker/gennaker och hittar kursen efter gippen	
	g.	Kan ta ner spinnaker/gennaker snabbt i samband med rundning från läns till kryss	
	3. HALVVIND/GIPP		
	a.	Sitter på kanten på halvwind och kan luta båten åt lovart	
	b.	Kan styra på kurs med balans mellan storsegel/fock	
	c.	Kan hissa spinnaker/gennaker snabbt i samband med rundning från kryss till halvwind	
	d.	Kan skota spinnaker/gennaker för halvwind och hålla den fylld	
	e.	Kan segla båten med balans såväl i tvär-som längskeppsledd med spinnaker/gennaker	
	f.	Kan genomför en tekniskt bra gipp från halvwind till halvwind med fylld spinnaker/gennaker och hittar kursen efter gippen	
	g.	Kan ta ner spinnaker/gennaker snabbt i samband med rundning från halvwind till kryss	
	4. KRYSS		
	a.	Kan sitta på kanten och luta båten åt lovart	
	b.	Kan styra på kurs	
	c.	Kan kryssa med balans mellan styrning och skotning av storsegel/fock	
	d.	Kan kryssa med balans såväl i tvär-som längskeppsledd	
	e.	Kan kryssa med hjälp av tell-tales	
	f.	Kan kryssa med balans och behålla höjd och fart	
	5. STAGVÄNDNING		
	a.	Stagvänder med besättningsfokus - Tittar vart på väg och tajming	
	b.	Kan byta hand på skot och roder bakom ryggen	
	c.	Kan rullvända med bra teknik och bibehållen fart	
	d.	Hittar kursen efter slaget	
	6. TEKNIK ÖVRIGT		
	a.	Kan genomföra en vältajdad 360-och 720-graderssväng	
	b.	Kan stanna och ligga still på en startlinje eller andra tillfällen när det behövs	
	c.	Kan ligga still, acca och tajma startlinjen	
	Trim	Känna till båtens grundläggande trimfunktioner; (varierar mellan olika båttyper)	
		1.	Kan sätta rigg och trimma sin båt ok efter dagens vindstyrka på land
		2.	Kan se skillnad på för löst och för hårt uthal, inhal, kick etc på vattnet
		3.	Kan skota efter olika vindvinklar
		4.	Kan ändra centerbordet mellan kryss, halvwind och läns
	VÄG		
	Strategi	1. Förstår varför det blir kortare väg när man seglar så högt som möjligt (utan att tappa för mycket fart) på kryssen.	
		2. Kan pejla landmärken för att veta att man är på linjen	
		a.	Kan tá syftlinjer – startlinje, layline
		3. Kan ta ut laylines	
		a.	Kan hitta layline i stabila vindar och utan ström
		b.	Kan segla innanför layline
		4. Vindbyar	
		a.	Kan se vindbyar nära sig under segling och vara beredd när de kommer
		b.	Kan känna vindskift på kryssen och veta när det höjer eller vrider mot
		5. Ström	
		a.	Känner till ström och veta hur det kan påverka fasta situationer som starter, laylines och rundningar.
		b.	Vet att strömmen kan vara olika stark på olika delar av banan
		6. Har förståelse för banans spelplan och kan överväga olika vägval	
		7. Kan banan och har en enkel plan	
	Taktik	1. Känner till vindskugga och att ge eller få "skitvind"	
2. Regler			
a.		Kan reglerna på grön nivå	
b.		Vet valmöjligheterna när man ska väja för en annan båt. Ex. gå bakom eller slå på kryss.	
3. Starter			
a.		Kan avgöra fördel på linjen	
b.		Kan hitta startlinjen över hela startområdet	
a.		Kan starta i lovart, mitt på linjen och i lä i ett grönt fält om max 20 båtar	
b.		Kan starta med lucka i lä	
4. Kryssen			
a.		Kan tumregeln; ha fart i båten, titta så att du inte krockar och titta efter rundningsmärket ibland.	

	5. Rundningar	
	a. Vet vart man ska efter rundningen	
	b. Har fart genom rundningen och fastnar inte i andra båtar	
FYSIOLOGI		
	1. Motorik och kropps kontroll	
	a. Kan stå , fot och knäkontroll	
	b. Kan balansera på ett ben	
	c. Airquat	
	2. Rörlighet	
	a. Djup knäböj	
	b. Kullerbytta	
	c. Kortare lekfulla intervaller	
MENTALT		
	1. Att kämpa och lära sig i sin takt	
	2. Att vara snäll mot kamrater	
	3. Att ha prestationsfokus	
TÄVLING		
	1. Match-Race	
	2. 3-båtars MR	
	3. Sprintsegling max 6 båtar - pedagogisk direktdömning	
	a. Undanvindsstart/Gaterundningar	
	b. Kryss-Länsbana/Gaterundningar	
	4. Fleetsegling max 20 båtar - pedagogisk direktdömning	
	a. Undanvindsstart/Gaterundningar	
	b. Kryss-Länsbana/Gaterundningar	