

MÅL										
MOMENT										
FART										
Teknik	KUNSKAPER:									
	1. Kunskap om kroppsplacering /rörelse i båten;									
	a. Kunskap om hur olika vindstyrkor/vågtyper hanteras									
	2. Kunskap om utförandet av de vanligaste manövrorna									
	3. Kunskap om hur man styr i olika vågtyper/ vindstyrkor									
	4. Vad som är tillåtet och vad som är otillbörligt									
	5. Tolkningsfrihet – Domarinsikt - Domarnivå									
	FÄRDIGHETER:									
	1. Kroppsplacering /rörelse i båten. Kroppsförflyttning/skotning;									
	a. Kunna utföra manövrorna på alla olika positioner i en jolle									
	b. Kunna utföra manövrorna i sin egen båttyp med hög precision under svåra och stressiga förhållanden.									
	2. Optimal fart i "öppna vindförhållanden" vid olika typer av väderleksförhållanden, vågtyper och kroppshalter									
	a. Kroppsplacering/rörelse i båten. Kroppsförflyttning/ skotning									
	3. Behärskar tekniken att starta i alla fem zonerna;									
	a. Hantera båten i ett litet utrymme									
	b. Hålla båten stilla									
	c. Ta båten mot lovart									
	d. Försvara lälucka									
	e. Ta annans lälucka									
	f. Backa ur position									
	g. Accelerera båten									
	Trim	KUNSKAPER:								
		1. Hur en båt reagerar vid dålig/bra balans, lovgirighet, fallgirighet samt neutral								
		2. Hur man skapar balans genom olika åtgärder								
		3. Hur vind och vågor påverkar balans i båten och hur man trimmar/styr i olika vind, vågförhållanden								
		4. Hur en båt accelererar, sidledsförflyttas/dejsar), seglas bakåt								
		FÄRDIGHETER:								
		1. Öka fart genom olika inställningar på rigg, segel (skotning) och besättning								
		2. Ökar/minskar fart genom olika kroppsrorelser i besättningen								
VÄG		Strategi	KUNSKAPER:							
			1. Kunskap om hur de vindar som vi seglar i uppstår							
	a. Jordens väder -- - Solen – uppvärmning – tryckskillnader – vindar									
	b. Högtryck och lågtryck									
	c. Isobarer - Gradientvind – Coriolis									
	d. Luftmassor									
	e. Friktion									
	f. Olika vindskift: permanent, oscillerande, geografiskt									
	g. Sjöbrisen termiska vindar									
	2. Kunskap om hur man med vind, ström och andra yttre faktorer tar sig snabbast mellan två märken i frånvaro av andra båtar									
	3. Kunna göra bedömningar i vilka situationer som kompassen kan vara extra viktig som hjälpmedel									
	FÄRDIGHETER: Omsätta teoretiska resonemang till praktiskt handlande									
	1. Kunna sätta ihop och tillämpa strategiska kunskaper;									
	a. Banan									
	b. Kompassanvändning									
	c. Prioriteringar/Riskanalys									
	d. Startförberedelser									
	2. Strategiska diskussioner vid träning och tävling									
	a. Analysera vägval på ett strukturerat sätt									
	Taktik	KUNSKAPER:								
1. Kunskap om banans begränsningar genom laylines och dess olika förutsättningar baserade på vind och ström, riktningar och styrkor.										
2. Väjningsregler offensivt och defensivt										
3. Kunskap att prioritera de valmöjligheter som förutsättningarna ger men också kunna positionera för att val skall vara möjliga.										
FÄRDIGHETER:										
1. Behärskar taktiken och reglerna att starta i alla fem zonerna;										
a. Starta i ett litet utrymme										
b. Hålla båten stilla										
c. Ta båten mot lovart										
d. Försvara lälucka										
e. Ta annans lälucka										
f. Backa ur position										
g. Accelerera i starten										
2. Taktik mellan båtar										
a. När båtar möts										
b. Länsen										
c. Att gå i mål på läns										
d. Att gå i mål på kryss										
3. Positionering på kryss										
a. Laylines										
b. Långa benet först										
c. Förvalta lyft och motvred										
d. Dra fördelen										
e. Befästa										
4. Taktiska prioriteringar på kryss										
a. Fas 1 Fri vind										
b. Fas 2 I fasmed pendlande skift										
c. Fas 3 Följ strategin och riskhantering										
5. Försvara en position										
a. Lös eller hård täckning										
b. Att bryta täckning										
c. Vill/Vill inte slå										
d. Vid märken										

