Svenska Seglarförbundet

GRÖN MÅLPROFIL

Seglare:

MÅL	*Introduktion i kappsegling bland max 20 båtar*		
MOMENT			
FART			
Teknik	Veta kroppsplaceringen i båten under de de olika seglingssäten både långskepps och tvärskepps		
	1.	Hålla roderkultsförlängaren som passar bäst	
	2.	LÄNS	
	a.	Sitta på kanten på länsen och kunna luta båten åt lovart.	
	b.	Kunna gippa i lätt och mellanvind på läns och halvvind till halvvind	
	c.	Hitta kursen efter gippen	
	d.	Dra över seglet genom att hålla i ”alla” skoten om det tillåter eller skota hem innan gippen och släppa ut när seglet fyller på nya sidan.	
	e.	Gå på fötterna i jämt tempo från ena kanten till den andra	
	f.	Sitta på kanten och styra ”rakt fram” i plattvatten. Eventuellt börja använda skotet som hjälp till att hålla balansen	
	2.1	Gipp	
	a.	Titta upp och se vart du är på väg (i stället för ner i båten)	
		Luta sig in och ta tag i skoten och dra över seglet	
		Gå på fötterna i en sammanhängande rörelse och sätt dig direkt på kanten på nya sidan	
		Byta hand på skot och roder bakom ryggen när man satt sig på nya sidan	
		Hitta rätt kurs	
	3.	KRYSS	
	a.	Sitta på kanten och luta sig ut på kryss och halvvind. Hänga.	
	b.	Kunna ha plan båt och styra ”rakt fram” i lätt och mellanvind	
	c.	Luta sig ut om det behövs, och ha krysskotat.	
	3.1	Stagvändning	
	a.	Titta upp och se vart du är på väg (i stället för ner i båten)	
	b.	Gå på fötterna i en sammanhängande rörelse och sätt dig direkt på kanten	
	c.	Byta hand på skot och roder bakom ryggen när man satt sig på nya sidan	
	d.	Hitta kursen efter slaget	
	5.	360- och 720-graderssväng	
	a.	Kunna gå på fötterna i hela manövern samt följa med med skotningen (Segla runt)	
	6.	Kunna runda ner och i mellanvind. Flytta bakåt i båten om det behövs, släpp på skotet och fall av	
	7.	Kunna runda upp.	
	a.	Sätta ner centerbordet innan rundning	
	b.	Skota hem	
	c.	Hitta kursen efter märket	
	8.	Kunna accca	
	9.	Kunna stanna och ligga still på en startlinje eller andra tillfällen när det behövs.	
	10.	Kunna backa i lätt och mellanvind	
	11.	Kunna skota med båda händerna	
Trim	Känna till båtens grundläggande trimfunktioner; (varierar mellan oloka båttyper)		
	1.	Kunna rigga och trimma sin båt ok efter dagens vindstyrka på land	
	2.	Kunna se skillnad på för löst och för hårt uthal, inhal, kick etc på vattnet	
	3.	Kunna skota efter olika vindvinklar	
	4.	Kunna segla efter telltales på kryss	
	5.	Kunna ändra centerbordet mellan kryss, halvvind och läns	
VÄG			
Strategi	1.	Förstå varför det blir kortare väg när man seglar så högt som möjligt (utan att tappa för mycket fart) på kryssen.	
	2.	Känna till landmärken för att veta att man är på linjen	
	a.	Kunna tá syftlinjer – startlinje, layline	
	3.	Känna till laylines	
	a.	Kunna segla innanför laylines	
	b.	Kunna hitta layline i stabila vindar och utan ström	
	4.	Vindbyar	
	a.	Kunna se vindbyar nära sig under segling och vara beredd när de kommer	
	b.	Känna vindskift på kryssen och veta när det höjer eller vrider mot	
	5.	Ström	
	a.	Känna till ström och veta hur det kan påverka fasta situationer som starter, laylines och rundningar.	
	b.	Veta att strömmen kan vara olika stark på olika delar av banan	
	6.	Kunna banan och ha en enkel plan	
Taktik	1.	Känna till vindskugga och att ge eller få ”skitvind”	
	2.	Regler	
	a.	Kunna de gröna reglerna ”ws:s nybörjar-regler”	
	b.	Veta valmöjligheterna när man ska väja för en annan båt. Ex. gå bakom eller slå på kryss.	
	3.	Starter	
	a.	Kunna starta i lovart, mitt på linjen och i lä i ett grönt fält om max 20 båtar	
	b.	Kunna starta med lucka i lä	
	4.	Kryssen	
	a.	Tumregel; ha fart i båten, titta så att du inte krockar och titta efter rundningsmärket ibland.	
	5.	Rundningar	
	a.	Veta vart man ska efter rundningen, nästa märke	
	b.	Se till att ha fart genom rundningen och inte fastna i andra båtar	
FYSIOLOGI			
	1.	Motorik och kroppskontroll	
	a.	Grundmotoriska rörelser: stå, gå, krypa, springa, hoppa, rulla, åla, kasta, hänga, klättra, fånga & balansera	
	b.	Kunna stå samt göra knäböj och utfallssteg med kontroll på fot, knä och höft	
	2.	Rörlighet	
	a.	Djup knäböj	
	b.	Kullerbytta	
MENTALT			
	1.	Lära sig i sin takt	
	2.	Att våga göra misstag. Misstag är ett steg i lärandet	
		Att inte ge upp	
	3.	Att vara snäll mot kamrater	
	4.	Börja träna på att fokusera och refokusera på uppgiften. 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	