

MÅL		Att lära in och befästa sina färdigheter i segling				
MOMENT						
FART						
Teknik	1. Repetition	a.	Hittar vindens huvudsakliga riktning och styrka			
		b.	Kan grundskota för alla seglingsätten			
		c.	Kan styra på kurs			
		d.	Kan hålla balans mellan skotning och styrning			
		e.	Förstår hur vinden fungerar och att riktningen skiftar			
	2. Segla bana - Alla seglingsätt		Grundskotar rätt för alla seglingsätten			
			Kan hålla balans mellan skotning och styrning			
			Kan segla kryss-länsbana			
	3. Kryss/Stagvändning - Hängteknik & Tajming	a.	Seglar kryss med balans och rätt skotning			
		b.	Kan hålla fart och höjd för bidevind			
		c.	Kan slå och avsluta slaget på avsedd kurs utan att tappa höjd i varierande vind-och sjöförhållanden			
		d.	Kan slå med tajming – bra teknik och behålla farten			
		e.	Har kunskap hur tell-tails fungerar			
		f.	Kan skilja på högt och lågt under segling.			
	4. Slör - Halvwind/Gipp	a.	Seglar med rätt skotning och balans			
		b.	Seglar med rätt balans - Placering/Centerbord			
		c.	Har bra styrteknik i sjö			
		d.	Utför kontrollerade gippar och drar över seglet med tajming			
		e.	Kan skilja på brant och öppen slör/halvwind			
	5. Läns/Gipp	a.	Seglar med rätt skotning och balans			
		b.	Seglar med rätt balans - Placering/Centerbord			
		c.	Har bra styrteknik i sjö			
		d.	Utför kontrollerade gippar och dra över seglet med tajming			
	6. Start - segla grön bana	a.	Kan tajma startlinjen oavsett bidevind eller öppen vind			
		b.	Kan kappseglingsreglerna på grön nivå			
		c.	Kan segla grön bana			
	7. Stoppa, accelerera, backa	a.	Kan manövrera i område med begränsat manövreringsutrymme			
	8. Säkerhetskunskap	a.	Kan stanna båten vid en nödställd och plocka upp ett tyngre föremål ur vattnet			
	9. Sjömanskap - knopar	a.	Kan göra stoppknop, råbandsknop och halvslag om egen part			
		b.	Kan göra materialvård på sin båt och utrustning			