

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.	Håller bra tvär-och längskeppsplacering med balans och tajming									
	f.	Förstår hur vinden fungerar och att riktningen skiftar									
	g.	Förstår förhållandet lä/lovart och styrbord/babord									
	h.	Kan kappseglingsreglerna på grön nivå - Lä/Lovart, Styrbord/Babord och upphinnande									
	2. Seglingsteori - stagade riggar										
		Kan trimningsfunktionerna tell-tales, cunningham, uthal/inhal, kick, placering av skotpunkter, riggsättning och vantspridare									
		Kan trimma segel och rigg									
	3. Segla bana - Alla Seglingsätt										
	a.	Kan grundskota rätt för alla seglingsätten									
	b.	Kan segla med balans mellan skotning av seglen och styrning									
	c.	Kan segla kryss-länsbana									
	4. Kryss/Stagvändning - Hängteknik & tajming										
	a.	Seglar med rätt skotning och balans									
	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.	Kan skota över förseglet på ett bra sätt i slagen									
	f.	Har kunskap hur tell-tails fungerar									
	g.	Kan skilja på att segla högt och lågt									
	5. Läns/Gipp - Spinnaker/Gennaker										
	a.	Kan hissa och ta ner spinnaker/gennaker									
	b.	Kan grundskota spinnaker/gennaker för läns och hålla den fylld									
	c.	Kan gippa med spinnaker/gennaker									
	6. Slör - Halvvind/Gipp - Spinnaker/Gennaker										
	a.	Kan hissa och ta ner spinnaker/gennaker									
	b.	Kan grundskota spinnaker/gennaker för slör och hålla den fylld									
	c.	Kan gippa med spinnaker/gennaker när man går för slör till slör och att hålla den stående under hela manövern									
	7. Stoppa, accelerera, backa										
	a.	Kan manövrera i område med begränsat manövreringsutrymme									
	b.	Kan accelerera från ligga still									
	c.	Kan backa									
	8. Start - Segla grön bana										
	a.	Kan tajma startlinjen oavsett bidevind eller öppen vind									
	b.	Kan kappseglingsreglerna på grön nivå									
	c.	Kan segla grön bana									
	9. Säkerhetskunskap										
	a.	Kan stanna båten vid en nödställd och plocka upp ett tyngre föremål ur vattnet									