

LAGANDA



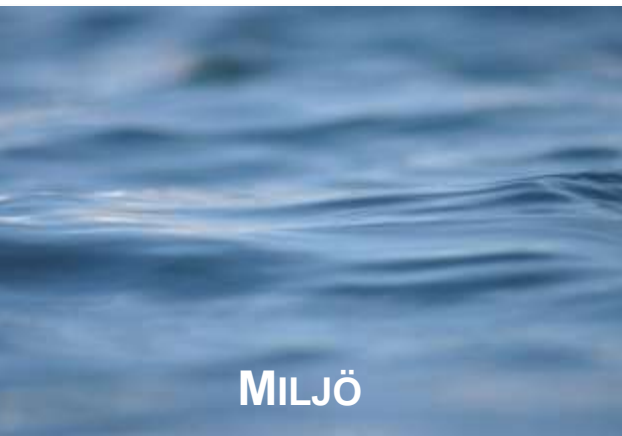
FRIHET



GLÄDJE



MILJÖ



ÄRLIGHET



UTHÅLLIGHET





Nya SSF Seglarskola Nytt kursmaterial

Uppvärmning/teknik med 8:an "SWE Sailing Team"

Skriv ut övningen

• Hjälp • Gå till • Reda • Svaret Träna teknik och tempo själv eller jäga en annan båt.

☰ Teknik

📍 Alla vindar

📄 Ett segel, Två segel

👤 2 bojar

📅 av Svenska Seglarförbundet, 6 maj, 2015

Genomförande



Lägg en halv vindsbana och låt seglarna börja vid varsin boj eller i mitten och segla åt varsin håll. Om seglarna är jämnt så kommer de mötas i mitten varje varv. Övningen går även att köra själv eller med fler båtar men det blir trångt med fler än 10 st.

Som tränare kan du tex titta på lutet i båten och avståndet till bojen i rundningen. Om det är fler mansbåtar kan du sitta på om besätningen rör sig tillsammans.



Kursplaner för SSF Seglarskola

Barn - tom 12 år				Jolle
Ungdomar 13 - 19 år	Nybörjarskola	Fortsättningskola	Kappseglingsskola	Kölbåt
Vuxna - från 20 år				Windsurfing Flerskrov

Kursplaner enligt SSF:s seglarmärke för barn och ungdom. NFB:s Seglarintyg (1 & 2) för vuxna.



Nya SSF Seglarskola Samarbeten

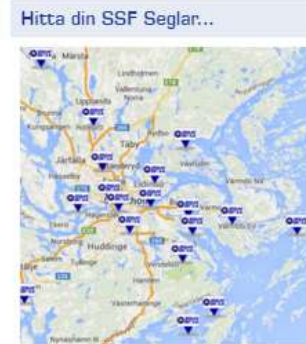


Nya SSF Seglarskola

Nya verktyg

▼ Guiden till SSF Seglarskola

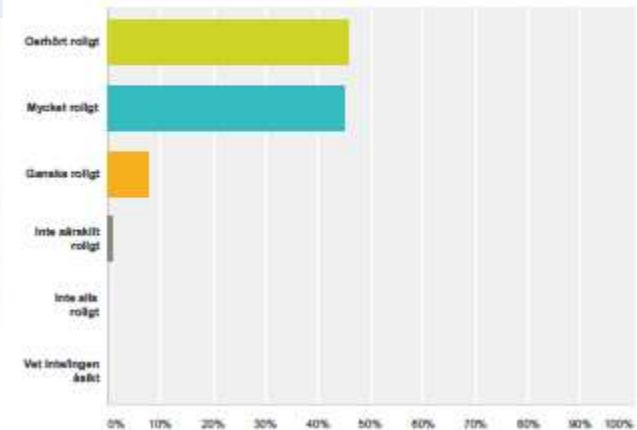
1. Introduktion
2. Trygg och Säker SSF Seglarskola
3. Föräldrarguiden - SSF Seglarskola
4. För Instruktören
5. För Seglarskoleansvarig
6. Fler som börjar och fortsätter
7. Organisationer vi samverkar med
8. Inspiration - Goda exempel
9. Mer stöd



Svårt att hitta din SSF Seglarskola? Vi hjälper dig här.

Q3 Hur roligt var det att delta på Svenska Seglarförbundets Seglarskola?

Svarade: 313 Skippade fr: 0



Nya SSF Seglarskola Utvecklingspotential

- En gemensam anmälningssmodul
- Paketera Vindsurfingkurserna tydligare
- Förenkla administrationen för klubbarna
- Mer satsningar på vuxenkurser, motionsidrott och breddidrott
- Båtkörkort, om det kommer ska alla kunna ta sitt båtkörkort på SSF Seglarskola



Nya SSF Seglarskola

Tips till klubbar

- Aktiv coachning! Aktiva ledare -> aktiva elever.
- Landsegling – ha inte för bråttom ut på vattnet.
- Förklara på många sätt, minst en variant utöver tavlan.
- Dela in i smågrupper oftare.
- Se över materialet ofta och planera för nytt. Gå över båt/trim innan du släpper ut elever.
- Markera med tejp var eleverna ska sitta i båten samt SB-BBhalsar.
- Upp på kanten och håll i pinnen från början
- Reva optimisten genom att ta ner spritstaken och knyta ner toppen mot masten.
- Seglingsfys när vi inte kan segla
- Använd Seglarmärken/Seglarintyg mer

Nya SSF Seglarskola

Tips till klubben

- Lära eleverna hur de gasar/bromsar först = så de känner att de har kontroll över båten.
- "Rodret mot seglet när vi svänger mot vinden"
Stämmer oavsett vilken sida rorsman sitter på.
- Segla mycket själv och öva på att lägga bana/häng med på klubben kappseglingar.
- Svårt att hitta till er seglarskola både på webben och IRL.
- Våga skapa mer verksamhet: Vuxna vill lära segla/Utmaningen/behöver inte vara svårt
- Prova på segling = bästa reklamen vi kan satsa på.

Nya SSF Seglarskola Tips till varandra

Vi ses och fortsätter tipsa varandra i
["Fikarummet för SSF Seglarskola"](#).

