



<b>MÅL</b>	<i>Introduktion i kappsegling bland max 20 båtar</i>		
<b>MOMENT</b>			
<b>VÄG</b>			
<b>Strategi</b>	<b>1.</b>	<b>Förstår varför det blir kortare väg när man seglar så högt som möjligt (utan att tappa för mycket fart) på kryssen.</b>	
	<b>2.</b>	<b>Kan pejla landmärken för att veta att man är på linjen</b>	
	a.	Kan tá syftlinjer – startlinje, layline	
	<b>3.</b>	<b>Kan ta ut laylines</b>	
	a.	Kan hitta layline i stabila vindar och utan ström	
	b.	Kan segla innanför layline	
	<b>4.</b>	<b>Vindbyar</b>	
	a.	Kan se vindbyar nära sig under segling och vara beredd när de kommer	
	b.	Kan känna vindskift på kryssen och veta när det höjer eller vrider mot	
	<b>5.</b>	<b>Ström</b>	
	a.	Känner till ström och veta hur det kan påverka fasta situationer som starter, laylines och rundningar.	
	b.	Vet att strömmen kan vara olika stark på olika delar av banan	
	<b>6.</b>	<b>Har förståelse för banans spelplan och kan överväga olika vägval</b>	
	<b>7.</b>	<b>Kan banan och har en enkel plan</b>	
<b>Taktik</b>	<b>1.</b>	<b>Känner till vindskugga och att ge eller få "skitvind"</b>	
	<b>2.</b>	<b>Regler</b>	
	a.	Kan reglerna på grön nivå	
	b.	Vet valmöjligheterna när man ska väja för en annan båt. Ex. gå bakom eller slå på kryss.	
	<b>3.</b>	<b>Starter</b>	
	a.	Kan tajma startlinjen med fart oavsett bidevind eller öppen vind	
	b.	Kan avgöra fördel på linjen	
	c.	Kan hitta startlinjen över hela startområdet	
	d.	Kan starta i lovart, mitt på linjen och i lä i ett grönt fält om max 20 båtar	
	e.	Kan starta med lucka i lä	
	<b>4.</b>	<b>Kryssen</b>	
	a.	Kan tumreglerna; Ha fart i båten, Segla långa halsen först, Sista skiftet är permanent.	
	<b>5.</b>	<b>Rundningar</b>	
	a.	Vet vart man ska efter rundningen	
	b.	Har fart genom rundningen och fastnar inte i andra båtar	
	<b>FYSIOLOGI</b>		
		<b>1.</b>	<b>Motorik och kroppskontroll</b>
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	
<b>2.</b>		<b>Rörlighet</b>	
a.		Djup knäböj	
b.	Kullerbytta		
<b>IDROTTPSYKOLOGI</b>			
	<b>1.</b>	Att kämpa och lära sig i sin takt	
	<b>2.</b>	Att samarbeta	
	<b>3.</b>	Att våga göra misstag. Misstag är ett steg i lärandet	
	<b>4.</b>	Att inte ge upp	
	<b>5.</b>	Att vara snäll mot kamrater	
	<b>6.</b>	Börja träna på att fokusera och refokusera på uppgiften.	
<b>FART</b>			
<b>Trim</b>	<b>1.</b>	<b>Seglingsteori - stagade båtar i balans</b>	
	a.	Kan sätta rigg och trimma sin båt ok efter dagens vindstyrka	
	b.	Kan se skillnad på för löst och för hårt skotat, uthal, inhal, kick etc på vattnet	
	c.	Kan skota efter olika vindvinklar	
	d.	Kan ändra centerbordet mellan kryss, halvind och läns	
<b>Teknik</b>	<b>Veta kroppsplaceringarna i båten under de olika seglingsätten både längskepps och tvärskepps</b>		
	<b>1.</b>	<b>KRYSS</b>	
	a.	Kan sitta på kanten och segla båten med lovartslut	
	b.	Kan styra på kurs	
	c.	Kan kryssa med hjälp av tell-tales i sto och fock	
	d.	Kan kryssa med balans mellan styrning och skotnig av storsegel/fock	
	e.	Kan kryssa med balans såväl i tvär-som längskeppsledd	
	f.	Kan kryssa med balans och behålla höjd och fart	
	<b>2.</b>	<b>Stagvändning</b>	
	a.	Stagvänder med besättningsfokus - Tittar vart på väg och tajming	
	b.	Gå med fötterna i en sammanhängande rörelse och sätter sig direkt på kanten	
	c.	Kan rullvända med bra teknik och bibehållen fart	
	d.	Hittar kursen efter slaget	
	<b>3.</b>	<b>Kryssrundning</b>	
	a.	Kunna runda ner i alla vindar. Släppa ut på skot, lätta på kicken, falla av och flytta bakåt i båten om det behövs.	

Teknik forts.	<b>4. LÄNS/HALVVIND/GIPP - spinnaker/gennaker</b>		✓
	a.	Kan styra på kurs	
	b.	Kan hissa spinnaker/gennaker snabbt i samband med nedrundning till läns	
	c.	Kan skota spinnaker/gennaker och hålla den fylld	
	d.	Kan segla båten med balans såväl i tvär-som långskeppsledd med spinnaker/gennaker utan spinnakerpendling	
	e.	Kan byta hand på skot och roder när man satt sig på nya sidan efter gippen.	
	f.	Kan genomföra en teknisk bra gipp med fylld spinnaker/gennaker och hittar kursen efter gippen	
	g.	Kan ta ner spinnaker/gennaker snabbt i samband med upprundning till kryss	
	<b>5. Länsrundning</b>		
	a.	Kunna runda upp i alla vindar	
	b.	Skota hem	
	c.	Hitta kursen efter märket	
	<b>6. Boathandling</b>		
	a.	Kan hantera båten i alla normala situationer	
	b.	Kan anpassa styrning, skotning, trim och balans efter alla vind-och sjöförhållanden	
	c.	Kan stanna, ligga still, accca och tajma startlinjen	
	d.	Kan backa i lätt och mellanvind	
	e.	Kan genomföra en vältaimad 360-och 720-graderssväng	
	<b>TÄVLING</b>		
	<b>1. Sprintsegling 2-6 båtar - pedagogisk direktdömning</b>		
	a.	Undanvindsstart/Gaterundningar	
	b.	Kryss-Länsbana/Gaterundningar	
	<b>2. Fleetsegling max 20 båtar - pedagogisk direktdömning</b>		
	a.	Undanvindsstart/Gaterundningar	
	b.	Kryss-Länsbana/Gaterundningar	

2025.04.28