

## Kursplan och mål för certifierad seglarskola – Vindsurfing



Version 2020.03.25

**Nybörjarkurs cirka 10 timmar** – minst en utbildad instruktör per 4 elever

**Kursmål:** Att på ett kontrollerat sätt kunna ta sig från punkt A-B fram och tillbaka med hjälp av segeltekniska manövrar.

**Förkunskap:** Simkunnighet 200m.

OBS! Kursplanen beskriver de moment och mål som ingår i kursen, det ska inte tolkas som om momenten skall göras i den ordning de presenteras, ordningen är upp till ledarna att bestämma efter era unika förhållanden.

### Introduktion (ca 40 minuter)

Lära alla namn i gruppen

Lära känna alla i gruppen

Rundtur på klubben och gör alla medvetna om de regler som finns

Sätt upp ett mål för dagen

### Namn på utrustningen (ca 15 minuter)

Gå igenom alla brädans delar

Vad är fram och vad är bak?

### Vad är vind? (ca 10-15 minuter)

Förklara var vinden kommer ifrån och vilka håll man kommer segla den dagen

### Säkerhet (ca 15-30 minuter)

Berätta allmänt om säkerhet på vattnet

Berätta vilka risker som finns förknippat med de rådande förhållanden

### Landsimulator (ca 1 – 1.5 )

Dra rigg

Accelerera

Svänga

Slag - Gipp

Bromsa/Stanna

### Rigging (ca 1 h)

Lär eleverna rigga utrustningen genom t.ex. en riggtävling

### Ut på vattnet (5-6 h)

Dra rigg

Accelerera

Svänga

Slag - Gipp

Bromsa/Stanna

### Vårda utrustningen (15 minuter)

Berätta om hur man hanterar klubbens utrustning

### Examination (ca 15-30 minuter)

Testa eleven på de olika momenten