



| | |
|------------------|--|
| MÅL | |
| MOMENT | |
| VÄG | |
| Strategi | KUNSKAPER: Strategiska förutsättningar på banan |
| | 1. Grundläggande meteorologi |
| | a. Jordens väder - temperatur, coriolis, gradientvind |
| | b. Lågtryck och Högtryck |
| | c. Luftmassor - kallfront, varmfront |
| | d. Termiska vindar - sjöbris |
| | e. Moln |
| | e. Vindbyar och vindhål |
| | f. Friktion |
| | g. Olika vindskift - permanent, succesivt, periodiska, geografiska |
| | h. Vad säger molnen |
| | 2. Hur ström uppstår och påverkar banan. |
| | a. Meteorologisk ström |
| | b. Topografisk påverkan |
| | c. Tidvatten |
| | d. Strömmens inverkan på: layline, starten, rundningar, halvwind och läns |
| | 3. Har kunskap om hur man med vind, ström och andra yttre faktorer tar sig snabbast mellan två märken i frånvaro av andra båtar |
| | 4. Kan göra bedömningar i vilka situationer som kompassen kan vara extra viktig som hjälpmedel |
| | FÄRDIGHETER: Omsätta teoretiska resonemang till praktiskt handlande |
| | 1. Kan sätta ihop och tillämpa strategiska kunskaperna; |
| | a. Banan |
| | b. Prioriteringar |
| | c. Startförberedelser |
| | 2. Kan aktivt delta i strategiska diskussioner vid träning och tävling |
| | a. Kan analysera vägval på ett strukturerat sätt |
| Taktik | KUNSKAPER: |
| | 1. Kunskap att prioritera de valmöjligheter som förutsättningarna ger och kunna positionera för att val skall vara möjliga. |
| | 2. Reglerna offensivt och defensivt |
| | FÄRDIGHETER: |
| | 1. Starten |
| | a. Att ha en plan och en startstrategi |
| | b. Bra start |
| | c. Landmärken |
| | d. Kontroll av startlinjen |
| | e. Reglerna i starten |
| | g. Behärskar tekniken och reglerna att starta i alla zonerna |
| | 2. Taktiska prioriteringar på kryss |
| | a. Fas 1 Fri vind |
| | b. Fas 2 I fas med pendlande skift |
| | c. Fas 3 Följ strategin och riskhantering |
| | d. Fas 4 Vad händer? |
| | e. Fas 5 Kontrollera insegling |
| | f. Fas 6 Insegling till märket |
| | g. Vid kryssmärket |
| | h. Reglerna vid kryssmärket |
| | 3. Positionering på kryss |
| | a. Laylines |
| | b. Långa halsen först |
| | c. Ökande hävstång |
| | d. Förvalta lyft och motvred |
| | e. Dra fördelen |
| | f. Befästa |
| | 4. Slör och halvwind |
| | a. Kortaste spåret |
| | b. Strömmens påverkan |
| | c. Fältets påverkn |
| | d. Brant eller öppen slör/halvwind |
| | 5. Taktiska prioriteringar på läns |
| | a. Positionering - bevaka från lä |
| | b. Skapa fritt spår - ducka på läns |
| | c. Länsmärket |
| | d. Reglerna vid länsmärket |
| | 6. Försvara en position |
| | a. Lös täckning |
| | b. Hård täckning |
| FYSIOLOGI | KUNSKAPER: |
| | 1. Kunskaper om jolleseglingen fysiska träning och träningsmetodik |
| | a. Muskelarbete |
| | b. Syreupptagning |
| | c. Energiförbrukning |

| | | |
|------------------------|--|--|
| | 2. Träningmetodiken a. Långa eller korta mål b. Underhåll och kompensation c. "Toppning" d. Periodisering e. Återhämtning och vila f. Uppvärmning | |
| | 3. Konditionsträning a. Tempomätaren b. Träningsformer c. Lågintensivt arbete d. Medelintensivt arbete e. Högintensivt arbete f. Seglarens konditionsträningsår | |
| | 4. Styrketräning a. Aktuella muskelgrupper b. Styrketräningsschema c. Fysiologisk självskattning | |
| | 5. Kost a. Energibalans b. Koststrategi | |
| | FÄRDIGHETER: | |
| | 1. Årsplanera sin fysiska träning | |
| | 2. Genomföra sin fysiska träning inkl regelbundna tester | |
| | a. Konditionsträning | |
| | b. Styrketräning | |
| | c. Rörelseträning | |
| IDROTTPSYKOLOGI | | |
| | 1. Egenskaper och beteenden a. Stress, anspänning och nervositet b. Motivation c. Att sätta mål d. Självförtroende e. Koncentration och fokusering | |
| FART | | |
| Trim | KUNSKAPER: 1. Hur en båt reagerar vid dålig/bra balans, lovgirighet, fallgirighet samt neutral 2. Hur man skapar balans genom olika åtgärder 3. Hur vind och vågor påverkar balans i båten och hur man trimmar/styr i olika vind, vågförhållanden 4. Hur en båt accelererar, sidledsförflyttas/dejsar), seglas bakåt FÄRDIGHETER: 1. Öka fart genom olika inställningar på rigg, segel (skotning) och besättning 2. Ökar/minska fart genom olika kropps rörelser i besättningen | |
| Teknik | KUNSKAPER: 1. Kunskap om kroppsplacering /rörelse i båten; a. Kunskap om hur olika vindstyrkor/vågtyper hanteras 2. Kunskap om utförandet av de vanligaste manövrarna 3. Kunskap om hur man styr i olika vågtyper/ vindstyrkor 4. Vad som är tillåtet och vad som är otillbörligt 5. Tolkningsfrihet – Domarinsikt - Domarnivå FÄRDIGHETER: 1. Kroppsplacering /rörelse i båten. Kroppsförflyttning/skotning; a. Kunna utföra manövrarna på alla olika positioner i en jolle b. Kunna utföra manövrarna i sin egen båttyp med hög precision under svåra och stressiga förhållanden. 2. Optimal fart i "öppna vindförhållanden" vid olika typer av väderleksförhållanden, vågtyper och kroppshanter a. Kroppsplacering/rörelse i båten. Kroppsförflyttning/ skotning 3. Behärskar tekniken att starta i alla fem zonerna; a. Hantera båten i ett litet utrymme b. Hålla båten stilla c. Ta båten mot lovart d. Försvara lälucka e. Ta annans lälucka f. Backa ur position g. Accelerera båten | |
| TÄVLING | | |
| | 1. Match-Race | |
| | 2. Sprintsegling 3-10 båtar - direktdömning | |
| | a. Kryss-Länsbana/Gaterundningar | |
| | 3. Fleetsegling fler än 60 båtar | |
| | a. Kryss-Länsbana/Gaterundningar | |
| | 4. Lagkappsegling | |