



|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>MÅL</b>  | <b>Introduktion i kappsegling bland max 20 båtar</b>  |  |
| <b>MOMENT</b>   |   |  |
| <b>VÄG</b>  |   |  |
| <b>Strategi</b>   | <b>1. Förstår varför det blir kortare väg när man seglar så högt som möjligt (utan att tappa för mycket fart) på kryssen.</b> |  |
|   | <b>2. Kan pejla landmärken för att veta att man är på linjen</b>  |  |
|   | a. Kan ta syftlinjer – startlinje, layline  |  |
|   | <b>3. Kan ta ut laylines</b>  |  |
|   | a. Kan hitta layline i stabila vindar och utan ström  |  |
|   | b. Kan segla innanför layline   |  |
|   | <b>4. 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. Ström</b>   |  |
|   | a. Känner till ström och vet 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. Har förståelse för banans spelplan och kan överväga olika vägval</b>  |  |
|   | <b>7. Kan banan och har en enkel plan</b>   |  |
| <b>Taktik</b>   | <b>1. Känner till vindskugga och att ge eller få "skitvind"</b>   |  |
|   | <b>2. 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. 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. Kryssen</b>   |  |
|   | a. Kan tumregeln; ha fart i båten, titta så att du inte krockar och titta efter rundningsmärket ibland.                       |  |
|   | <b>5. 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. 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. Rörlighet</b>   |  |
| a. Djup knäböj  |   |  |
| b. Kullerbytta  |   |  |
| <b>IDROTTPSYKOLOGI</b>                                      |   |  |
|   | <b>1. Att kämpa och lära sig i sin takt</b>   |  |
|   | <b>2. Att samarabeta</b>  |  |
|   | <b>3. Att våga göra misstag. Misstag är ett steg i lärandet.</b>  |  |
|   | <b>4. Att inte ge upp</b>   |  |
|   | <b>5. Att vara snäll mot kamrater</b>   |  |
|   | <b>6. Börja träna på att fokusera och refokusera på uppgiften</b>   |  |
| <b>FART</b>   |   |  |
| <b>Trim</b>   | <b>1. Seglingsteori - stagade båtar</b>   |  |
|   | a. Kan sätta rigg och trimma sin båt ok efter dagens vindstyrka på land   |  |
|   | b. Kan se skillnad på för löst och för hårt uthal, inhal, kick etc på vattnet   |  |
|   | c. Kan skota efter olika vindvinklar  |  |
|   | d. Kan segla efter tell-tales på kryss  |  |
|   | e. Kan ändra centerbordet mellan kryss, halvvind och läns   |  |
| <b>Teknik</b>   | <b>Veta kroppsplaceringarna i båten under de olika seglingsätten både längskepps och tvärskepps</b>                           |  |
|   | <b>1. KRYSS</b>   |  |
|   | a. Kan sitta på kanten och luta båten åt lovart   |  |
|   | b. Kan styra på kurs  |  |
|   | c. Kan kryssa med balans mellan styrning och skotnig av storsegel/fock  |  |
|   | d. Kan kryssa med balans såväl i tvär-som längskeppsledd  |  |
|   | e. Kan kryssa med hjälp av tell-tales   |  |
|   | f. Kan kryssa med balans och behålla höjd och fart  |  |
|   | <b>2. Stagvändning</b>  |  |
|   | a. Stagvänder med besättningsfokus - Tittar vart på väg och tajming   |  |
|   | b. Kan byta hand på skot och roder bakom ryggen   |  |
|   | c. Kan rullvända med bra teknik och bibehållen fart   |  |
|   | d. Hittar kursen efter slaget   |  |
|   | <b>3. Kryssrundning</b>   |  |
|   | a. Kunna runda ner i alla vindar. Flytta bakåt i båten om det behövs, släpp på skoten och falla av                            |  |
|   | <b>4. LÄNS/Gipp - spinnaker/gennaker</b>  |  |
|   | a. Sitter på kanten på länsen och kan luta båten åt lovart  |  |
|   | b. Kan styra på kurs  |  |
|   | c. Kan hissa spinnaker/gennaker snabbt i samband med rundning från kryss till läns  |  |
|   | d. Kan skota spinnaker/gennaker för läns och hålla den fylld  |  |
|   | e. Kan segla båten med balans såväl i tvär-som längskeppsledd med spinnaker/gennaker utan spinnakerpendling                   |  |
|   | 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 rundning från läns till kryss   |  |

|                |  |   |
|----------------|--|---|
|                | <b>5. Halvwind/Gipp - spinnaker/gennaker</b>                   |   |
|                | a.   | Sitter på kanten på halvwind och kan luta båten åt lovert   |
|                | b.   | Kan styra på kurs med balans mellan storsegel/fock  |
|                | c.   | Kan hissa spinnaker/gennaker snabbt i samband med rundning från kryss till halvwind                                       |
|                | d.   | Kan skota spinnaker/gennaker för halvwind och hålla den fylld   |
|                | e.   | Kan segla båten med balans såväl i tvär-som långskeppsledd med spinnaker/gennaker   |
|                | f.   | Kan genomför en tekniskt bra gipp från halvwind till halvwind med fylld spinnaker/gennaker och hittar kursen efter gippen |
|                | g.   | Kan ta ner spinnaker/gennaker snabbt i samband med rundning från halvwind till kryss                                      |
|                | <b>6. Länsrundning</b>   |   |
|                | a.   | Kunna runda upp i alla vindar   |
|                | b.   | Skota hem   |
|                | c.   | Hitta kursen efter märket   |
|                | <b>7. Boathandling</b>   |   |
|                | a.   | Kan hantera båten i alla normala situationer  |
|                | b.   | Kan anpassa styrning, skotning, trim och balans efter förhållande   |
| c.             | Kan ligga still, accca och tajma startlinjen                   |   |
| d.             | Kan backa i lätt och mellanwind                                |   |
| e.             | Kan genomföra en vältajmad 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                                  |   |

23.05.03