



MÅL	Introduktion i kappsegling bland max 20 båtar	
MOMENT		
VÄG		
Strategi	1. Förstår varför det blir kortare väg när man seglar så högt som möjligt (utan att tappa för mycket fart) på kryssen.	
	2. Kan pejla landmärken för att veta att man är på linjen	
	a. Kan ta syftlinjer – startlinje, layline	
	3. Kan ta ut laylines	
	a. Kan hitta layline i stabila vindar och utan ström	
	b. Kan segla innanför layline i stabila vindar och utan ström	
	4. Vindbyar	
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		
5. Ström		
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		
6. Har förståelse för banans spelplan och kan överväga olika vägval		
7. Kan banan och har en enkel plan		
Taktik	1. Känner till vindskugga och att ge eller få "skitvind"	
	2. Regler	
	a. Kan reglerna på grön nivå	
	b. Vet valmöjligheterna när man ska väja för en annan båt. Ex. gå bakom eller slå på kryss.	
	3. Starter	
	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	
	4. Kryssen	
	a. Kan tumregeln; ha fart i båten, titta så att du inte krockar och titta efter rundningsmärket ibland.	
	5. Rundningar	
a. Vet vart man ska efter rundningen, nästa märke		
b. Har fart genom rundningen och fastnar inte i andra båtar		
FYSIOLOGI		
	1. Motorik och kroppskontroll	
	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	
	2. Rörlighet	
	a. Djup knäböj	
b. Kullerbytta		
IDROTTPSYKOLOGI		
	1. Att kämpa och lära sig i sin takt	
	2. Att våga göra misstag. Misstag är ett steg i lärandet	
	3. Att inte ge upp	
	4. Att vara snäll mot kamrater	
	5. Börja träna på att fokusera och refokusera på uppgiften.	
FART		
Trim	1. Seglingsteori - ostagade båtar	
	a. Kan rigga och trimma sin båt efter dagens vindstyrka på land (inkl. litsning)	
	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 telltales på kryss	
e. Kan ändra centerbordet mellan kryss, halvwind och läns		
Teknik	Veta kroppsplaceringen i båten under de olika seglingsäten både längskepps och tvärskepps	
	1. KRYSS	
	a. Sitta på kanten och luta sig ut på kryss och halvwind. Hänga.	
	b. Kunna ha plan båt och styra "rakt fram" i lätt och mellanwind	
	2. Stagvändning	
	a. Titta upp och se vart man är på väg (i stället för ner i båten)	
	b. Gå på fötterna i en sammanhängande rörelse och sätt sig direkt på kanten	
	c. Byta hand på skot och roder bakom ryggen när man satt sig på nya sidan	
	d. Hitta kursen efter slaget	
	3. Kryssrundning/Runda ner	
	a. Kunna runda ner och i alla vindar. Flytta bakåt i båten om det behövs, släppa på skotet och falla av	
	4. LÄNS	
	a. Sitta på kanten på länsen och kunna luta båten åt lovart.	
	b. Titta upp och se vart du är på väg (i stället för ner i båten)	
	c. Sitta på kanten och styra "rakt fram" i plattvatten. Eventuellt börja använda skotet som hjälp till att hålla balansen	
	5. Gipp	
	a. Kunna gippa i lätt och mellanwind på läns och halvwind till halvwind	
	b. Dra över seglet genom att hålla i "alla" skoten eller skota hem innan gippen och släppa ut när seglet fyller på nya sidan.	
	c. Gå på fötterna i en sammanhängande rörelse och sätt dig direkt på kanten på nya sidan	
	d. Byta hand på skot och roder bakom ryggen när man satt sig på nya sidan	
	e. Hitta rätt kurs	
	6. Länsrundning/Runda upp	
	a. Sätta ner centerbordet innan rundning	
	b. Skota hem	
c. Hitta kursen efter märket		

	7. Boathandling	
	a.	Kan hantera båten i alla normala situationer
	b.	Kan anpassa styrning, skotning, trim och balans efter förhållande
	c.	Kan stanna och ligga still på en startlinje eller andra tillfällen när det behövs.
	d.	Kan backa i lätt och mellanvind
	e.	Kan accca
	f.	Kan skota med båda händerna
	g.	360 och 720-graderssväng - Kan gå på fötterna i hela manövern samt följa med med skotningen (segla runt)
TÄVLING		
	1. Sprintsegling 2-6 båtar - pedagogisk direktdömning	
	a.	Undanvindsstart/Gaterundningar
	b.	Kryss-Länsbana/Gaterundningar
	2. Fleetsegling max 20 båtar - pedagogisk direktdömning	
	a.	Undanvindsstart/Gaterundningar
	b.	Kryss-Länsbana/Gaterundningar

23.05.03