

<b>MÅL</b>	<i>Att lära in och befästa sina färdigheter i segling</i>		
<b>MOMENT</b>			
<b>FART</b>			
Teknik	<b>1. Repetition</b>		
	a.	Hittar vindens huvudsakliga riktning och styrka	
	b.	Kan grundskota för alla seglingsätten	
	c.	Kan styra på kurs	
	d.	Kan hålla balans mellan skotning och styrning	
	e.	Håller bra tvär-och långskeppsplacering med balans och tajming	
	f.	Förstår hur vinden fungerar och att riktningen skiftar	
	g.	Förstår förhållandet lä/lovart och styrbord/babord	
	h.	Kan kappseglingsreglerna på grön nivå - Lä/Lovart, Styrbord/Babord och upphinnande	
	<b>2. Seglingsteori - stagade riggar</b>		
	a.	Kan trimningsfunktionerna tell-tales, cunningham, uthal/inhal, kick, placering av skotpunkter, riggsänning och vantspridare	
	b.	Kan trimma segel och rigg	
	<b>3. Segla bana - Alla Seglingsätt</b>		
	a.	Kan grundskota rätt för alla seglingsätten	
	b.	Kan segla med balans mellan skotning av seglen och styrning	
	c.	Kan segla kryss-länsbana	
	<b>4. Kryss/Stagvändning - Hängteknik &amp; tajming</b>		
	a.	Seglar med rätt skotning och balans	
	b.	Kan hålla fart och höjd för bidevind	
	c.	Kan slå och avsluta slaget på avsedd kurs utan att tappa höjd i varierande vind-och sjöförhållanden	
	d.	Kan slå med tajming - bra teknik och behålla farten	
	e.	Kan skota över förseglet på ett bra sätt i slagen	
	f.	Har kunskap hur tell-tails fungerar	
	g.	Kan skilja på att segla högt och lågt	
	<b>5. Läns/Gipp - Spinnaker/Gennaker</b>		
	a.	Kan hissa och ta ner spinnaker/gennaker	
	b.	Kan grundskota spinnaker/gennaker för läns och hålla den fylld	
	c.	Kan gippa med spinnaker/gennaker	
	<b>6. Slör - Halvvind/Gipp - Spinnaker/Gennaker</b>		
	a.	Kan hissa och ta ner spinnaker/gennaker	
	b.	Kan grundskota spinnaker/gennaker för slör och hålla den fylld	
	c.	Kan gippa med spinnaker/gennaker när man går för slör till slör och att hålla den stående under hela manövern	
	<b>7. Stoppa, accelerera, backa</b>		
	a.	Kan manövrera i område med begränsat manövreringsutrymme	
	b.	Kan accelerera från ligga still	
	c.	Kan backa	
	<b>8. Säkerhetskunskap</b>		
	a.	Kan stanna båten vid en nödställd och plocka upp ett tyngre föremål ur vattnet	