

|                               |   |   |  |
|-------------------------------|---|---|--|
| <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.  | Förstår hur vinden fungerar och att riktningen skiftar  |  |
|                               | <b>2. Segla bana - Alla seglingsätt</b>                   |   |  |
|                               | a.  | Grundskotar rätt för alla seglingsätten   |  |
|                               | b.  | Kan hålla balans mellan skotning och styrning   |  |
|                               | c.  | Kan segla kryss-länsbana  |  |
|                               | <b>3. Kryss/Stagvändning - Hängteknik &amp; Tajming</b>   |   |  |
|                               | a.  | Seglar kryss med balans och rätt skotning   |  |
|                               | 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.  | Har kunskap hur tell-tails fungerar   |  |
|                               | f.  | Kan skilja på högt och lågt under segling.  |  |
|                               | <b>4. Slör - Halvwind/Gipp</b>                            |   |  |
|                               | a.  | Seglar med rätt skotning och balans   |  |
|                               | b.  | Seglar med rätt balans - Placering/Centerbord   |  |
|                               | c.  | Har bra styrteknik i sjö  |  |
|                               | d.  | Utför kontrollerade gippar och drar över seglet med tajming   |  |
|                               | e.  | Kan skilja på brant och öppen slör/halvwind   |  |
|                               | <b>5. Läns/Gipp</b>                                       |   |  |
|                               | a.  | Seglar med rätt skotning och balans   |  |
|                               | b.  | Seglar med rätt balans - Placering/Centerbord   |  |
|                               | c.  | Har bra styrteknik i sjö  |  |
|                               | d.  | Utför kontrollerade gippar och dra över seglet med tajming  |  |
|                               | <b>6. Stoppa, accelerera, backa</b>                       |   |  |
|                               | a.  | Kan manövrera i område med begränsat manövreringsutrymme  |  |
|                               | <b>7. Säkerhetskunskap</b>                                |   |  |
|                               | a.  | Kan stanna båten vid en nödställd och plocka upp ett tyngre föremål ur vattnet                      |  |
| <b>8. Sjömanskap - knopar</b> |   |   |  |
| a.                            | Kan göra stoppknop, råbandsknop och halvslag om egen part |   |  |
| b.                            | Kan göra materialvård på sin båt och utrustning           |   |  |