



"OPTIMISTSEGLING" Färgkodning

INNEHÅLL	NIVÅ	GRÖN		BLÅ	RÖD
Del Kapitel	Förälder	Instruktör	Grön tränare	Blå tränare	Röd tränare
1 Förbered båten Riggen Klädsel	15--17,20	12--21 22--23,38,41	25, 44	24, 26--37	32--43
	44--45	44--45	44--45	42--45	44--45
2 Grundläggande segling Avancerad båthantering Hitta farten		48--54, 56--65	48, 49--53, 59	59	87--119
		93, 97	83--90, 92--93, 99--103, 110--113 117, 119	67--82, 88--91, 94--98,102--106 110--113, 119	
3 Väder& vind Topografiska effekter Strömmar Att använda kompass		127, 128	132	132	126--143
			147	147--149	144--147
			162--163	155, 161, 162--165	148--161 162--165
4 Starten Strategi & Taktik			172, 182--183 186--187	168--177 183--185	174--185
			192, 195--196	197--200	188--201
					202--205
6 Regler Att sätta mål Lära sig att lära och mental träning			208--213, 216-- 221	208--216, 222, 228--229, 235--239	208--225 228--231 234--241
				243--247	243--247
7 Kom i form för segling					
8 Seglingen vill Ordlista Register Extra materiel	250--254	250--255, 258--260	250--255 258--260	250--255 258--260	250--255 258--260
				269	269