



| | | |
|------------------------|---|---|
| MÅL | Fortsatt utveckling i kappsegling bland max 40 båtar | |
| MOMENT | | |
| VÄG | | |
| Strategi | 1. | Förstår vad det betyder i seglad sträcka att segla högt istället för lågt. |
| | 2. | Förstår läeffekter av land och att vinden kan vara störd nära land om det blåser där ifrån eller rakt mot land |
| | 3. | Kan se vindbyar både nära och långt bort och aktivt välja att segla till mer vind på alla bogar |
| | 4. | Förstår vindskift och olika vindskiftstyper. |
| | 5. | Känner vindskift och kan slå i dem |
| | 6. | Förstår kompassens betydelse för att läsa vinden. |
| | 7. | Kan med hjälp av kompass läsa vindskift och lägga upp sin strategiska segling efter aktuella vindskiftstyper |
| | 8. | Förstår ström och hur den påverkar fasta situationer som start, laylines och rundningar när den är jämn över banan. |
| | 9. | Förstår hur strömmen påverkar när den är olika stark på banan och grunderna i varför den är olika stark. |
| | 10. | Kan bedöma laylines vid vindskift och ström |
| | 11. | Kan pricka layline samt hålla sig innanför dessa |
| | 12. | Kan göra en egen plan |
| | 13. | Har en plan före start och kan genomföra den |
| Taktik | 1. | Kan del 2 i Kappseglingsreglerna |
| | a. | Rätt till väg |
| | b. | Allmänna begränsningar |
| | c. | Vid märken och hinder |
| | d. | Andra regler |
| | 2. | Vet varför man går bakom eller väljer att slå för att hålla undan för en båt på kryss |
| | 3. | Kan aktivt ge skitvind eller ta sig ur skitvind |
| | 4. | Lä-Lovart; Kan tvinga en annan båt att slå genom att segla högt som läbåt |
| | 5. | Kan aktivt bestämma hur väja för en annan båt |
| | 6. | Känner till (och delvis kunna använda) tumregler som; Segla långa benet först, Sista skiftet är permanent etc. |
| | 7. | START - Att ha en plan |
| | a. | Kan ta ett landmärke och använda det i starten |
| | b. | Kan ta och försvara en lucka på startlinjen |
| | c. | Kan välja att starta var som helst på linjen - lovart, lä eller mitten i ett blått startfält om 40-60 båtar |
| | 8. | PÅ BANAN - Prioriteringar |
| | a. | Har en plan innan rundning inför nästa banben |
| | b. | Kan ta innerplats vid märke |
| | c. | Kan välja sin väg i och inför rundningar i ett blått fleet på ca 40 båtar |
| | d. | Kan avgöra underbåge/överbåge vs vägval/konkurrenter. |
| | e. | Kan använda "Guldregeln" att placera sig mellan märket och konkurrenterna om man leder |
| | 9. | MÅLGÅNG |
| | a. | Kryssmålgång |
| | b. | Läns/Slörmålgång |
| | 10. | Vet hur en protestförhandling genomförs |
| | a. | Kan skriva en protest |
| | b. | Kan beskriva fakta |
| | c. | Svaranden/Käranden |
| d. | Genomföra protestförhandling som svaranden och käranden. | |
| FYSIOLOGI | | |
| | Förstå jolleseglingens fysiska krav | |
| 1. | Åldersrelaterade förutsättningar | |
| 2. | Seglingens fysiska krav | |
| 3. | Energiförsörjningen | |
| a. | Hjärtfrekvens och Syreupptagning | |
| b. | Förbränning | |
| c. | Kostens och vätskans betydelse | |
| 4. | Teknik i rörelserna | |
| a. | Motorik - Smidighet och koordination | |
| 5. | Träningen | |
| a. | Uppvärmning | |
| b. | Konditionsträning | |
| c. | Styrketräning | |
| d. | Kombinationsträning | |
| 6. | Kan springa 5 km (seglares bör ha kommit in i puberteten) | |
| 7. | Kan springa 3 km på 15 min – testvärde 45 (3 km på 15 min – testvärde 45) | |
| 8. | Har Grundläggande bålstyrka – tex 5/10 armhävningar, plankan, skalbaggen. bensläpp 1 ben, 5 situps med käpp | |
| 9. | Rörlighet – en djup knäböj | |
| 10. | Motorik och kroppskontroll – Kunna stå, fot- och knäkontroll | |
| IDROTTPSYKOLOGI | | |
| 1. | Kunskap om sambandet mellan mål och resultat | |
| 2. | Succesivt ta mer ansvar för sin segling och träning | |
| 3. | Att ta hand om, hjälpa och respektera varandra i ett lag/träningsgrupp | |
| 4. | Peppa varandra | |
| FART | | |
| Trim | 1. | Förstår de grundläggande principerna för båtens balans; aerodynamik, seglets form och tryckcentrum. |
| | 2. | Förstår och reglerar båtens viktigaste trimfunktioner. |
| | 3. | Förstår telltales i seglet och akterlik |
| | 4. | Förstår varför och kan trimma efter dagens förhållande både på land och på vattnet. |
| | 5. | Kan aktivt använda skot/ledvagn/kick under segling. Ex i vindbyar och vågor. |
| | 6. | Felsökningsmatris |

| | | |
|----------------|--|--|
| Teknik | Kunskap och förståelse för regel 42 | |
| | 1. KRYSS | |
| | a. Kan anpassa hängbanden | |
| | b. Kan hålla en bra hängställning på kryss och halvwind - rumpan lyft, benen raka | |
| | c. Kan vara aktiv med kroppsplaceringen. Ex flyttar fram/bak i vågor och vindbyar samt in/ut i vindbyar. | |
| | d. Kan grundfärdigheterna i att jobba med kroppsplaceringen, skotet och styrningen vid behov i vågor och vindbyar. | |
| | e. Kan styra i vågor - Lova uppför och falla av nedför på kryss. | |
| | f. Kan segla med plan båt i lätt-, mellan- och hårdvind. | |
| | g. Kan skota hem genom att använda båda händerna och utnyttja roderkultsförlängarens längd | |
| | 2. Stagvändning/Rullslag - kropp/styrning/skotning | |
| | a. Kan titta ut ur båten och se var du är på väg under hela slaget. | |
| | b. Avslutar med plan båt (trycka till lagom mycket efter slaget) | |
| | 3. LÄNS & HALVVIND | |
| | a. Har en bra balans och lutning på båten utan att röra på rodret. | |
| | b. Kan styra i vågorna i mellan-hårdvind och jobbar med olika lut på båten | |
| | c. Behärskar vågteknik - Lova för att hämta fart / falla av med vågen och flytta fram i båten | |
| | d. Kan segla negativt. | |
| | e. Kan grunderna i att segla dynamiskt i vågor med styrning, kropp/båtenslutning och skotning . | |
| | 4. Gipp | |
| | a. Kan rullgippa | |
| | b. Kan gippa i hårdvind och vågor | |
| | 5. Starter | |
| | a. Kan tajma startlinjen och ha fart när starten går | |
| | b. Kan ligga still/Acca - Falla av och ta fart, luta båten & lova+skota, trycka till med kroppen när på rätt kurs. | |
| | c. Kan stanna snabbt där du vill i en start när du hittar en lucka | |
| | d. Kan backa och ta sig ur en lucka i starten | |
| | e. Kan starta längst i lovart vid lovartsfördel på linjen | |
| | f. Kan starta längst ner i lä vid läfördel på linjen | |
| | 6 Rundning Kryss/Läns | |
| | a. Kan segla med lovartslut i rundningen | |
| | b. Kan snabbt falla av genom att släppa ut på skotet och lätta på kicken | |
| | c. Tar upp centerbordet | |
| | 7. Rundning Läns/Kryss | |
| | a. Står på fötterna och skapa lälut | |
| | b. Skotar hem | |
| | c. Rundar upp och hittar rätt kurs | |
| TÄVLING | | |
| | 1. Match-Race | |
| | 2. Sprintsegling 3-10 båtar - direktdömning | |
| | a. Kryss-Länsbana/Gaterundningar | |
| | 3. Fleetsegling max 40 båtar | |
| | a. Kryss-Länsbana/Gaterundningar | |
| | 4. Lagkappsegling | |