

Bommen kommer

Du svänger med båten och gör en gipp.
Ducka under bommen.



Håll armarna framför kroppen, böj på knäna, ta ett steg åt sidan och rätta på dig. Upprepa.

Antal: 8

***Gipp:** Sväng med båten där seglet och seglaren byter sida på länsen

***Läns:** Segling med vinden

***Bom:** En stång på undre delen av seglet

Seglarkick

Du har sprungit mot hamnen för att träffa kompisarna. Du är snart framme.



Spring runt eller på stället och sparka fötterna mot rumpan.

Antal: 10

Skota

Skotet styr seglet och är som båtens gaspedal.
Du skotar in seglet för att få mer fart.



Håll höger arm framför dig och dra bakåt så att det spänner i skulderbladet. Byt till vänster arm och växla sedan mellan höger och vänster.

Antal: 10

***Skota:** Dra eller släppa en skotlina för att justera seglets vinkel mot vinden

***Skot:** Linan som används för att skota

Bryggghopp

Det är bra att få upp pulsen och värma upp kroppen innan du ska ut och segla.



Stå på händer och fötter. Hoppa fram och tillbaka med benen mot händerna.

Antal: 12

Sjöräddaren

Du trillade ur båten. Skönt med ett dopp.
Din rorsman kommer och hämtar upp dig.



Ligg på magen och låt höger hand möta vänster fot bakom kroppen. Växla sedan så vänster hand möter höger fot.

Antal: 10

***Rorsman:** Den som styr båten

Byt bakom ryggen

Du svänger med båten och gör ett slag.
Du och seglet ska byta sida samtidigt
som du byter hand på skot och rorkult.



Växla mellan att vänster hand möter höger fot
bakom kroppen och att höger hand möter vänster
fot bakom kroppen.

Antal: 8

***Slag:** Sväng med båten där seglet byter sida på kryssen upp mot vinden

***Skota:** Dra eller släppa en skotlina för att justera seglets vinkel mot vinden

***Rorkult:** används för att styra båten

Krängaren med rotation

Du kryssar upp mot vinden och jobbar med kroppen i vågorna.



Balansera på rumpan med benen böjda i luften.

Antal: 10

***Kryss:** Segling upp mot vinden

Höga seglarhopp

Vad kul det ska bli att segla idag. Känna vinden i håret och friheten på vattnet.



Hoppa upp i luften med ben och motsatt arm samtidigt.

Antal: 8

Gennakerplockning

Du länsar med vinden och ska plocka ner gennakern.



Böj knäna och gör ett högt hopp. Klappa med händerna över huvudet när du hoppar.

Antal: 6

***Gennaker:** Ett stort segel som används när man seglar med vinden

Gasthoppet

Det spritter i kroppen av glädje när du kommit i mål.



Hoppa samtidigt ut och in med armar och ben.

Antal: 8

***Gast:** En person som hjälper till på båten