# Team Helenevik - Grön

## Mål och beskrivning

De gröna målen är tänkta för seglare från det att de börjar segla tills dess de har klarat dem. Tanken är att man skall gå vidare till blå nivå i samband med att man börjar åka runt på klubbtävlingar runt om regionen regelbundet. Inom klubben är de främst tänkta för Team Helenevik.

###  Teknik

·          Kunna segla båten med rätt kryssvinkel.

·         Styra rakt på kryssen utan okontrollerat falla eller lova.

·         Slå och gippa och samtidigt byta sida i båten.

·         Runda märken samtidigt som skotet tas hem eller slackas.

·         På slör och läns, balansera båten med lutning.

·         Ta upp centerbordet vid rätt tillfälle under segling.

·         Ta sig ur vindögat åt båda hållen.

·         Själv kunna kapsejsa båten och vända upp den på rätt köl igen.

·         Själv kunna tömma båten på vatten efter kapsejsningen och ösa effektivt.

·         Våga sitta på kanten och kränga ner båten så att den seglar plant.

·         Placera sig rätt i längsled.

·         Kunna styra på rätt sätt med rorkultsförlängaren.

### Teori

 ·         Väja för andra båtar som kommer från styrbord, lä och som seglas i kapp.

·         Kunna hur en startprocedur går till.

·         Kunna grundläggande trim så som skotning för olika bogar samt sprining.

·         Kunna grundläggande taktik så som att segla i fri vind.

### Social kompetens och mental utveckling

·        Försöka vara kompis med alla i gruppen.

·         Kunna namnen på klubbens tränare och funktionärer.

·         Ha egen motivation för att vilja lära mer.

·         Kunna ta ansvar för enklare uppgifter, tex bära bojar och sänken.

·         Kunna koncentrera sig på flera uppgifter under en kortare tid.
·        Ha med en vattenflaska i båten under längre seglingspass och också dricka ur den.
·        Tänka på toalettbesök innan man lämnar bryggan