# Team Racing - Röd

## Mål och beskrivning

        De röda målen är tänkta för seglare som tävlar på en nationell nivå och har segling som sin idrott. Inom klubben är de främst tänkta att användas för Team Racing

### Teknik

·         Genomföra en stagvändning med rullteknik utan att tappa fart.

·         Att i en gipp kunna utnyttja båtens lutning.

·         Kunna göra en lugn gipp i hårdvind.

·         Utnyttja båtens lutning vid rundningar.

·         Kunna göra en upprundning och ligga på rätt kurs mot vinden.

·         Att på halvvind kunna styra båten i vågor samt kunna lova och falla i byarna.

·         Kunna bibehålla surfen genom att styra i vågorna och med hjälp av vinden.

·         Kunna uppnå planing genom kropp, skot och roderrörelser.

·         Vid kapsejsning snabbt vända upp båten på rätt köl igen och fortsätta kappseglingen.

·         Kunna parera vågor med synkroniserade roder och kroppsrörelser.

·         Kunna ösa båten samtidigt som man seglar kryss och kränger båten plan.

·         Kunna ligga still.

·         Kunna snurra rätt och i rätt läge.

### Båt / Trim

·         Kunna justera mastfoten och kroppsplaceringen efter vindförhållanden.

·         Först grundläggande samverkan mellan segelform och fart/höjd

·         Kunna jobba med kroppen i takt med vågorna och vinden för att öka farten.

·         Kunna spria rätt för vind och bog.

·         Kunna trimma om kicken under seglingen.

·         Använda telltales för att trimma seglet och driva fram båten maximalt.

### Strategi/Teknik

·         Kunna avgöra om man seglar på en höjdare eller sänkare.

·         Kunna se på vattnet vart byarna kommer samt kunna utnyttja dessa i sitt vägval.

·         Kunna samla info om vind och ström innan start.

·         Kunna avgöra var på linjen det är fördel att starta samt avgöra hur stor fördel är.

·         Kunna ta enslinje.

·         Kunna se på konkurrenterna hur vinden vrider samt hur mycket det blåser på olika delar av banan.

·         Veta vad layline är samt utnyttja det på både kryss och undanvind.

·         Veta om man seglar högt eller lågt direkt efter upprundning till kryss.

·         Kunna se om man skall segla över- eller underbåge.

·         Kunna avgöra var på mållinjen det är fördel att passera och för vilken bog.

·         Kunna bevaka sin position gentemot andra båtar.

·         Starta på rätt ställe med acceleration och lucka i lä.

·         Vid varje banben bedöma om man seglar lågt eller högt.

### Regler

·         Kunna kappseglingsreglerna i del 1, 2.

·         Kunna tillämpa lagkappseglingsreglerna i en lagsegling.

### Social kompetens och mental utveckling

·         Tillämpa sportsmannaanda och rent spel.

·         Våga ifrågasätta och diskutera segling.

·         Kunna inse att orsaken till motgångar ofta sitter hos sig själv, leta orsaken till felen.

·         Kunna koncentrera sig under en längre tid.

·         Med hjälp av tränaren kunna motivera sig själv och andra.

·         Vara en god kompis

### Fysisk träning

·         Förstå betydelsen av fysisk träning.

·         Kunna genomföra bas styrkeövningar utan vikter.

·         Kunna genomföra lättare koordinationsövningar.

·         Förstå betydelsen av och kunna genomföra stretching efter fys- och seglingsträning.

·         Kunna utföra toalettbestyr utan hjälp på sjön.