# Team RåSS - Blå

## Mål och beskrivning

De blåa målen är tänkta för seglare som har fortsatt med segling som en sport och åker runt om regionen på tävlingar. Inom klubben är det främst tänkt för seglare i Team Råss.

### Teknik

·          Kunna falla eller lova såsom vinden vrider.

·                     Stagvända och samtidigt byta sida som man växlar hand mellan skot och roder och   hamna på den nya kursen.

·                     Kunna komma in till ett märke och genomföra en gipp direkt i rundningen.

·                     Kunna med hjälp av skotet dra över seglet i en gipp och samtidigt byta sida.

·                     Kunna genomföra en rundning med rätt avstånd till märket.

·                     Kunna parera vågor som kommer.

·                     Kunna hänga ut och jobba in i båten under hårdvind.

·                     Kunna segla en halvvind som är brant eller flack.

·                     Kunna ligga still utan överdriven vrickning.

·                     Kunna ta reda på strömriktningen.

·                     Kunna snurra rätt.

·                     Kunna ösa båten samtidigt som man seglar undanvind.

·                     Kunna kapsejsa båten och vända upp den på rätt köl igen och fortsätta efter att ha tömt båten på vatten efter kapsejsningen.

·                     Kunna luta båten maximalt på undanvind.

### Båt / Trim

 ·                   Spria om under segling.

·                     Justera skotningen efter vindförhållanden.

·                     Placera sig rätt i båten utifrån bog, vind och vågförhållanden.

·                     Kunna kicka lagom och justera bomuthalet.

·                     Litsa seglet själv.

·                     Förstå hur telltales fungerar.

·                     Justera centerbordet under segling.

### Strategi/Teknik

·                     Kunna se när vinden vrider och att man får göra kursändringar.

·                     Kunna se var det är fördel på startlinjen.

·                     Kunna vart det kommer en by på vattnet.

·                     Kunna känna om det höjdar eller sänker och slå på de stora skiften.

·                     Veta vad layline är och inte försegla sig.

·                     Kunna ha blicken uppe och leta efter vindbyar och sträva efter att komma dit.

·                     Kunna studera konkurrenter samtidigt som jag seglar.

·                     Kunna känna om man seglar i en höjdare eller sänkare över mållinjen.

·                     Segla och bevaka en båt på kryss.

### Regler

·         Kunna de mest grundläggande reglerna om rätt till väg.

### Social kompetens och mental utveckling

·                    Ta sitt ansvar när man gjort fel och te.x ta sina straff också på träning.

·                    Förstå att träning handlar om att utvecklas även på det man är sämre.

·                     Att själv ta ansvar för att äta och dricka under kappsegling och träning

·                    Vara en god kompis