



MÅL

MOMENT

FART

Teknik	KUNSKAPER:		
	1,	Kunskap om kroppsplacering /rörelse i båten;	
	a.	Kunskap om hur olika vindstyrkor/vågtyper hanteras	
	2,	Kunskap om utförandet av de vanligaste manövrarna	
	3,	Kunskap om hur man styr i olika vågtyper/ vindstyrkor	
	4,	Vad som är tillåtet och vad som är otillbörligt	
	5,	Tolkningsfrihet – Domarinsikt - Domarnivå	
	FÄRDIGHETER:		
	1,	Kroppsplacering /rörelse i båten. Kroppsflyttning/skotning;	
	a.	Kunna utföra manövrarna på alla olika positioner i en jolle	
	b.	Kunna utföra manövrarna i sin egen båttyp med hög precision under svåra och stressiga förhållanden.	
	2,	Optimal fart i "öppna vindförhållanden" vid olika typer av väderleksförhållanden, vågtyper och kroppshanter	
	a.	Kroppsplacering/rörelse i båten. Kroppsflyttning/ skotning	
	3,	Behärskar tekniken att starta i alla fem zonerna;	
	a.	Hantera båten i ett litet utrymme	
	b.	Hålla båten stilla	
	c.	Ta båten mot lovart	
	d.	Försvara lälucka	
	e.	Ta annans lälucka	
	f.	Backa ur position	
	g.	Accelerera båten	
	Trim	KUNSKAPER:	
		1,	Hur en båt reagerar vid dålig/bra balans, lovgirighet, fallgirighet samt neutral
2,		Hur man skapar balans genom olika åtgärder	
3,		Hur vind och vågor påverkar balans i båten och hur man trimmar/styr i olika vind, vågförhållanden	
4,		Hur en båt accelererar, sidledsflyttas/dejsar), seglas bakåt	
FÄRDIGHETER:			
1,		Öka fart genom olika inställningar på rigg, segel (skotning) och besättning	
2,		Ökar/minskar fart genom olika kroppsrorelser i besättningen	

VÄG

Strategi	KUNSKAPER:	
	1,	Har kunskaper om hur de vindar som vi seglar i uppstår
	a.	Jordens väder -- Solen – uppvärmning – tryckskillnader – vindar
	b.	Högtryck och lågtryck
	c.	Isobarer - Gradientvind – Coriolis
	d.	Luftmassor
	e.	Friktion
	f.	Olika vindskift: permanent, oscillerande, geografiskt
	g.	Sjöbrisen termiska vindar
	2,	Har kunskap om hur man med vind, ström och andra yttre faktorer tar sig snabbast mellan två märken i frånvaro av andra båtar
	3,	Kan göra bedömningar i vilka situationer som kompassen kan vara extra viktig som hjälpmedel
	4,	Förstår kompassens betydelse för att läsa vinden.
	5,	Kan med hjälp av kompass läsa vindskift och lägga upp sin strategiska segling efter aktuella vindskiftstyper
	FÄRDIGHETER: <i>Omsätta teoretiska resonemang till praktiskt handlande</i>	
	1,	Kan sätta ihop och tillämpa strategiska kunskaperna;
	a.	Banan
	b.	Kompassanvändning
	c.	Prioriteringar/Riskanalys
	d.	Startförberedelser
	2,	Kan aktivt delta i strategiska diskussioner vid träning och tävling
	a.	Kan analysera vägval på ett strukturerat sätt

Taktik

Taktik	KUNSKAPER:	
	1,	Kunskap om banans begränsningar genom laylines och dess olika förutsättningar baserade på vind och ström, riktningar och styrkor.
	2,	Väjningsregler offensivt och defensivt
	3,	Kunskap att prioritera de valmöjligheter som förutsättningarna ger men också kunna positionera för att val skall vara möjliga.
	FÄRDIGHETER:	
	1,	Behärskar taktiken och reglerna att starta i alla fem zonerna;
	a.	Starta i ett litet utrymme
	b.	Hålla båten stilla
	c.	Ta båten mot lovart
	d.	Försvara lälucka
	e.	Ta annans lälucka
	f.	Backa ur position
	e.	Accelerera i starten
	2,	Taktik mellan båtar
	a.	När båtar möts
	b.	Länsen
	c.	Att gå i mål på läns
	d.	Att gå i mål på kryss
	3,	Positionering på kryss
	a.	Laylines
	b.	Långa benet först
	c.	Förvalta lyft och motvred
	d.	Dra fördelen
e.	Befästa	
4,	Taktiska prioriteringar på kryss	
a.	Fas 1 Fri vind	
b.	Fas 2 I fasmed pendlande skift	
c.	Fas 3 Följ strategin och riskhantering	

	5,	Försvara en position	
	a.	Lös eller hård täckning	
	b.	Att bryta täckning	
	c.	Vill/Vill inte slå	
	d.	Vid märken	
	9,	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		
	2,	Muskelarbetet	
	a.	Smidighet och Teknik	
	b.	Styrka	
	c.	Uthållighet	
	3,	Kan springa 5 km (seglaren bör ha kommit in i puberteten)	
	4,	Kan springa 3 km på 15 min – testvärde 45 (3 km på 15 min – testvärde 45)	
	5,	Har Grundläggande bålstyrka – tex 5/10 armhävningar, plankan, skalbaggen. bensläpp 1 ben, 5 situps med käpp	
	6,	Rörlighet – en djup knäböj	
	7,	Motorik och kropps kontroll – Kunna stå, fot- och knäkontroll	
	KUNSKAPER:		
	1,	Kunskaper om jolleseglingen fysiska träning och träningsmetodik	
	a.	Seglingens fysiska kravprofil	
	b.	Det fysiska träningsåret	
	2,	Konditionsträning	
	a.	Olika sätt att träna kondition	
	b.	Belastning vid olika träningsformer	
	c.	Konditionstester	
	3,	Styrketräning	
	a.	Aktuella muskelgrupper	
	b.	Styrketräning	
	c.	Smidighetsträning	
	d.	Koordinationsträning	
	e.	Regelbundna tester	
	FÄRDIGHETER:		
	1,	Årsplanera sin fysiska träning	
	2,	Genomföra sin fysiska träning inkl regelbundna tester	
	a.	Konditionsträning	
b.	Styrketräning		
c.	Rörelseträning		

MENTALT

	1,	Motivation	
	a.	Utvecklingsinriktad	
	b.	Självförtroende	
	c.	Arbeta med målsättningar	
	d.	Planeringsförmåga	
	e.	Hantering av oförutsedda händelser	
	2,	Prestera under press	
	a.	Spänningsreglering	
	b.	Koncentration	
	c.	Fokusera	
	d.	Bäst när det gäller	
	3,	Kommunikation	
	a.	Samarbetsförmåga	

TÄVLING

	2,	Sprintsegling max 10 båtar - direktdömning	
	a.	Kryss-Länsbana/Gaterundningar	
	3,	Fleetsegling fler än 40 båtar	
	a.	Kryss-Länsbana/Gaterundningar	
4,	Lagkappsegling		