

GUL MÅLPROFIL 1-mansjolle Fortsättning

Seglare:



MÅL	<i>Att lära in och befästa sina färdigheter i segling</i>		
MOMENT			
FART			
Teknik	1, Repetition		
	a.	Hittar vindens huvudsakliga riktning och styrka	
	b.	Kan grundskota för alla seglingssätten	
	c.	Kan styra på kurs	
	d.	Kan hålla balans mellan skotning och styrning	
	e.	Förstår hur vinden fungerar och att riktningen skiftar	
	2, Segla bana - Alla seglingssätt		
		Grundskotar rätt för alla seglingssätten	
		Kan hålla balans mellan skotning och styrning	
		Kan segla kryss-länsbana	
	3, Kryss/Stagvändning - Hängteknik & Tajming		
	a.	Seglar kryss med balans och rätt skotning	
	b.	Kan hålla fart och höjd för bidevind	
	c.	Kan slå och avsluta slaget på avsedd kurs utan att tappa höjd i varierande vind-och sjöförhållanden	
	d.	Kan slå med tajming – bra teknik och behålla farten	
	e.	Har kunskap hur tell-tails fungerar	
	4, Slör - Halvvind/Gipp		
	a.	Seglar med rätt skotning och balans	
	b.	Seglar med rätt balans - Placering/Centerbord	
	c.	Har bra styrteknik i sjö	
	d.	Utför kontrollerade gippar och drar över seglet med tajming	
	e.	Kan skilja på brant och öppen slör/halvvind	
	5, Läns/Gipp		
	a.	Seglar med rätt skotning och balans	
	b.	Seglar med rätt balans - Placering/Centerbord	
	c.	Har bra styrteknik i sjö	
	d.	Utför kontrollerade gippar och dra över seglet med tajming	
6, Stoppa, accelerera, backa			
a.	Kan manövrera i område med begränsat manövreringsutrymme		
8, Sjömanskap - knopar			
a.	Kan göra stoppknop, råbandsknop och halvslag om egen part		
b.	Kan göra materialvård på sin båt och utrustning		