

GRUNDKURS I JOLLESEGLING



MÅLSÄTTNING: att lära sig grundfärdigheterna i jollesegling. "Grön nivå".

METODER: Seglarna på den gröna nivån behöver ledarens handledning i alla träningar. Seglingsträningar på vattnet görs endast i svag vind (under 5 m/s). Då det blåser hårdare görs träningen utan rigg eller i jollesimulatoren.

Färdigheterna tränas steg för steg från lättare till svårare övningar. Torr-träningen på land är viktig på den gröna start-nivån. Man lär sig nya färdigheter steg- för-steg genom att gå från lättaste till svåraste.



PROGRAMSTOMME:

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag
Förmiddag	Samling välkomna och bli bekanta med varandra. Genomgång av programmet och grunder. Bekanta sig med platserna och jollen. Jollens delar, knopar, rigga jolle.	Samling Rigga jolle, påklädning Modell och handledning av torrträning Råd för träningen på vattnet Sätta roder, centerbord och skot vid brygga	Samling Rigga jollarna, påklädning Modell och handledning av torrträning Råd för träningen på vattnet Start och stopp av jollen.	Samling Rigga jollarna, påklädning Modell och handledning av torrträning Råd för träningen på vattnet Väja för annan båt.
Paus	Mellanmål	Mellanmål	Mellanmål	Mellanmål
Eftermiddag	Åka ut på vattnet Modellutförande balansering i jolle, bogsering utan rigg, bogsering med rigg. Åka iland. Utrustningen på rätt plats Slutsamling	Åka ut på vattnet Modellutförande första seglingen sidovind på bana. Individuell handledning och respons Åka iland. Utrustningen på rätt plats Slutsamling	Åka ut på vattnet Modellutförande, kryss och jipp. Individuell handledning och respons Åka iland. Genomgång av träningen Utrustningen på rätt plats Slutsamling	Åka ut på vattnet kryss, slör och läns. Genomgång av träningen Åka iland. Utrustningen på rätt plats Slutsamling och diplom utdelning.

PRAKTISKA SAKER PÅ KURSEN:

- Egen matsäck till mellanmål/lunch med!
- **Viktig utrustning att ha med:** Flytväst utan krage, seglingskläder oberoende av väder, solglasögon med rem, vattenflaska, byteskläder, badkläder och handduk. **Egen mellanmåls matsäck!** Vi seglar även i regnväder, men inte i för hård blåst.

