



## Sejler 4 - Basic

KAN sejle halvvind uden ror

KAN sejle læns i alle forhold

KAN hænge korrekt i hårdt vejr

KAN justere fintrim under sejlads

KAN forklare makkeren rollen under spilerset, bomning og nedtagning som både rorsmand og gast (kun aktuel i 2 prs.-joller)

KAN bomme uden at spileren klapper (kun aktuel i 2 prs.-joller)

KAN sejle 2 minutter læns, uden spileren klapper (kun aktuel i 2 prs.-joller)

VED om du sejler rum eller skrald på kryds

VED hvordan vejrudsigten påvirker dagens sejlads

VED hvordan et sejl er opbygget

VED hvordan en rummer og skralder ser ud på vandet

TØR at give ros og opmuntring til andre sejlere

TØR at påtage dig opgaver over længere tid i forhold til en langsigtet plan

TØR at hjælpe nye sejlere ved at agere hjælpeinstruktør

HAR PRØVET at sejle med spiler i en 2-prs. jolle

HAR PRØVET at sejle 1-prs. eller 2-prs. jolle som rorsmand i hård luft

HAR PRØVET at sejle flere forskellige 1- & 2-prs. joller

HAR PRØVET at sejle uden instruktør/træner

HAR PRØVET At instruere andre sejlere

## Sejler 4 - Adventure

KAN læse et søkort

VED hvordan man planlægger en daglang tursejlad i jolle eller kølbåd

TØR at sejle længere distancer i jolle med følgebåd

HAR PRØVET at sejle daglang tursejlad i jolle eller kølbåd med eller uden følgebåd

## Sejler 4 - Kapsejlad

KAN vende på layline

KAN rullevende i let luft

KAN starte efter ur

KAN måle eller se en linjeforskel

KAN lave 720°-manøvre i hård luft

KAN bruge en sikker læ i kapsejlad

KAN bruge et kompas

VED hvad sejlsportens etiske kodes indebærer

VED hvad Kapsejladreglernes 2. del indebærer

VED hvordan man planlægger en start

VED hvordan man udfører fysisk træning

TØR at ligge forrest i en kapsejlad

HAR PRØVET at sejle kølbåd som gast til lokal eller regional kapsejlad

HAR PRØVET at sejle kapsejlad i både 1- & 2-prs. joller

HAR PRØVET at deltage i en national træningslejr