



## Windsurfer 2

KAN bedømme vindstyrke og retning

KAN vurdere forholdene ud fra vejrudsigt og lokal observation

KAN træffe beslutninger om udstyr ud fra eget niveau og vejrforhold

KAN trimme sejlet ved at justere nedhal og udhal efter forholdene

KAN indstille bomhøjde og trapezliner

KAN de vigtigste søvejsregler og bruger dem aktivt

KAN de 7 huskeregler for sikkerhed

KAN de internationale nødsignaler

KAN forklare, hvordan et sejl skaber fremdrift

KAN lave en strandstart

KAN lave en glidende bomning i ikke planende forhold

KAN windsurfe i en god kropssposition i forskellige vindstyrker

KAN sejle en bane med opkryds (stagvendinger) og læns (bomninger)

KAN sejle med trapez i ikke planende forhold





VED hvordan man trimmer et sejl

VED hvad de 5 grundelementer i windsurfing er (Fast Fwd modellen)

VED hvordan klubbens sikkerhedsregler er for sejlere på videregående niveau

VED hvordan man kommer i den bageste fodstrop

VED hvordan man kontrollerer fart i krap sø

VED hvordan man laver en planende jibe

VED hvordan en windsurfer fungerer i planingsforhold

VED hvilke muligheder der er for at deltage i konkurrencer (fx Freeride Fun Cup)

HAR PRØVET at lave en stagvending med det korrekte fodarbejde

HAR PRØVET at plane eller foile

HAR PRØVET at hægte sig i og ud af trapezen i planing

HAR PRØVET at hægte sig ud af trapezen liggende i vandet

HAR PRØVET at komme i den forreste fodstrop

HAR PRØVET at styre brættet op mod vinden og væk fra vinden i planing

HAR PRØVET at være hjælpeinstruktør på et begynderhold (Windsurfer 1)

HAR PRØVET at sejle tursejlads på windsurfer af mindst 1 times varighed