



Sejler 5 - Basic

KAN variere bomninger og stagvendinger i forhold til vindstyrke

KAN se og reagere på vindpust på vandet

KAN justere alle trimfunktioner under sejlads

KAN sejle en bane uden ror i let vind

KAN læse et vejrkort

KAN arbejde med tovværk (tackle og splejse)

KAN træffe de rigtige beslutninger ved havari i dårligt vejr

KAN påvirke sin egen motivation positivt

VED hvordan vinden reagerer i forhold til topografi

VED hvordan en simpel gelcoatskade kan repareres

VED hvad trim, sejlkonstruktion og vindstrømningen i et sejl omfatter

VED hvordan katastrofesituationer kan håndteres

VED hvordan meteorologiske forhold påvirker vinden

TØR at sætte sig mål og at arbejde målrettet

TØR at hjælpe en kammerat i modgang

TØR at tage ansvar for sig selv og sin træning og at indgå aftaler med trænere og andre sejlere

TØR at opsøge andre sejlere med henblik på videndeling

HAR PRØVET at vende modgang til noget positivt

Sejler 5 - Adventure

KAN planlægge en tursejlad med eller uden overnatning

HAR PRØVET at sejle distance i kølbåd som gast

Sejler 5 - Kapsejlad

KAN udføre selvstændig fysisk træning

KAN planlægge en kapsejlad

KAN udvidet trim i forhold til kapsejlad

KAN udvidet teknik i forhold til kapsejlad

KAN tænke taktisk i pressede situationer

KAN selvtræne

KAN klare sig selv på en kapsejladsdag

KAN udvise taktisk og strategisk overblik i en kapsejlad

VED hvad kapsejladreglernes 5. del omfatter

VED hvad taktiske grundregler omfatter

VED hvad strategiske grundregler omfatter

VED hvad grundteori om fysisk træning og kost omfatter

TØR at tage ansvaret for taktik og strategi på en kølbåd i en lokal eller regional kapsejlad

HAR PRØVET at være hjælper på en dommerbåd

HAR PRØVET at deltage i et nationalt stævne

