

SVENSKA BÅTUNIONENS BÅTSKOLA

# Jolleseglaren 2

HANDLEDNING FÖR INSTRUKTÖRER



Svenska Båtunionen

# Planering – förslag

## Dag 1

1. Presentation av alla och av jolleskolan.
2. Teori: Genomgång av termer, jollen (båtens delar), stopp-8 och råbandsknop, säkerhet mm. Repetition av nybörjarkursen (bla ut från bryggan och lägga till, vindar och seglingsätten, kroppsplacering).
3. Rigga enkelt.
4. Segling, ev med instruktör.
5. Återsamling: Genomgång av dagen.
6. Läxa: Seglingsätten.

### REGLER

- ▶ Ha alltid flytvästen på utanför klubbhuset
- ▶ Spring aldrig på kajen eller på bryggorna
- ▶ Tala i lugn ton på sjön
- ▶ Alla hjälps åt
- ▶ Vinkregeln

## Dag 2

1. Teori: Börja med att gå igenom läxan från gårdagen. Halvind och slör, kryss och läns. Landjollen!
2. Segling.
3. Återsamling: Genomgång av dagen.
4. Läxa: Pålstek.

## Dag 3

1. Teori: Gå igenom läxan. Falla och lova. Repetera kapsejsa.
2. Segling. Kapsejsa.
3. Återsamling: Genomgång av dagen.
4. Läxa: Dubbelt halvslag, två versioner.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Dag 4

1. Teori: Gå igenom läxan. Slag (inkl rullslag för de som är redo), gipp och sjövettsreglerna.
2. Segling.
3. Återsamling: Genomgång av dagen.
4. Läxa: Sjövettsreglerna.

## Dag 5

1. Teori: Gå igenom läxan. Väjningsreglerna.
2. Segling.
3. Återsamling: Genomgång av dagen.

## Dag 6

1. Teori: Repetera väjningsreglerna. Kryssa, hängteknik mm.
2. Segling.
3. Återsamling: Genomgång av dagen.
4. Läxa: Väjningsreglerna.

## Dag 7

1. Teori: Gå igenom läxan. Förtöjningsknap och samla ihop en tamp. Stoppa, accelerera och backa.
2. Segling.
3. Återsamling: Genomgång av dagen.
4. Läxa: Skotstek.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Dag 8

1. Teori: Gå igenom läxan. Introduktion av bansegling.
2. Segling. Bansegling.
3. Återsamling: Genomgång av dagen.
4. Läxa: Repetera alla knopar.

## Dag 9

1. Teori: Gå igenom läxan. Allemansrätten.
2. Segling.
3. Återsamling: Genomgång av dagen.
4. Läxa: Allemansrätten.

## Dag 10 (Avslutning)

1. Kort samling i klubbhuset.
2. Segling (ev kappsegling) och knopstafett.
3. Bullar och juice i klubbhuset. Diplom!



## Förslag på övriga aktiviteter

- ▶ Rigga en jolle från grunden
- ▶ Ta upp något ur vattnet
- ▶ Instruktionsfilmer
- ▶ Förberedande kappsegling för de som är intresserade (se häftet sid 14-17). Obs! Detta gäller inte första gången en elev går Jolleseglaren 2, utan är en utveckling av kursen för fördjupad kunskap.
- ▶ Kappseglingsreglerna i korthet

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

