

SVENSKA BÅTUNIONENS BÅTSKOLA

Jolleseglaren 1

HANDLEDNING FÖR INSTRUKTÖRER



Svenska Båtunionen

Planering – förslag

Dag 1

1. Presentation av alla och av jolleskolan.
Var noggrann! Använd gärna en namnlek.
2. Teori: Genomgång av termer, jollen, stopp-8, säkerhet mm. Skriv tydligt!
3. Rigga enkelt. Ut från bryggan.
4. Gå igenom vinkregeln!
5. Segla med instruktör. Vindar!
6. Lägga till vid bryggan.
7. Återsamling: Genomgång av dagen.
8. Läxa: Jollens delar.

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. Vindar och seglings sätt. Slag och kroppsplacering. Visa gärna på landjollen!
2. Rigga enkelt.
3. Segling, ev. med instruktör. Repetera ut från bryggan och lägga till.
4. Återsamling: Genomgång av dagen och stopp-8.
5. Läxa: Stopp-8.

Dag 3

1. Teori: Gå igenom läxan. Repetera kroppsplacering och slag. Landjollen!
2. Rigga enkelt.
3. Segling, ev. med instruktör. Repetera ut från bryggan och lägga till. Ev. testa flytvästar.
4. Återsamling: Genomgång av dagen.
5. Läxa: Råbandsknop.

Dag 4

1. Teori: Gå igenom läxan. Kapsejsning. Repetition av dag 2 och 3.
2. Segling.
3. Återsamling: Genomgång av dagen.
4. Läxa: Att kapsejsa.

Dag 5

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

Dag 6

1. Teori: Falla och lova.
2. Segling.
3. Återsamling: Genomgång av dagen.
4. Läxa: Dubbelt halvslag.

Dag 7

1. Teori: Gå igenom läxan. Sjövetsreglerna. (Vad tror ni kan hända om man inte följer reglerna?). Förklara uttrycken (t ex skota hem, slacka mm).
2. Segling. Segla själva!
3. Återsamling: Genomgång av dagen.
4. Läxa: Pålstek.



Dag 8

- 1.** Teori: Gå igenom läxan. Sjövettsreglerna.
Förtöjningsknap och samla ihop en tamp.
- 2.** Segling.
- 3.** Återsamling: Genomgång av dagen.
- 4.** Läxa: Sjövettsreglerna.

Dag 9

- 1.** Teori: Gå igenom läxan. Vindögat, gasa/bromsa.
Kryss och läns.
- 2.** Segling. Eventuellt kapsejsa.
- 3.** Återsamling: Genomgång av dagen.
- 4.** Läxa: Repetera alla knopar.

Dag 10 (Avslutning)

- 1.** Kort samling i klubbhuset. Genomgång av läxan.
- 2.** Segling och ev.entuellt knopstafett eller annan tävling/lek.
- 3.** Bullar och saft i klubbhuset. Diplom!


