Teori nybörjarläger

* Måndag – grunderna
  + Båtdelar – rita optimist och 2-kron och gå igenom viktigaste ~7-8 delar.
  + Seglingssätt – prata om hur båten funkar! Vi måste ha vind i seglet och vi vill att det ska fånga så mycket vind som möjligt – seglingssätt och **Vindrosen**.
  + Stanna båten – om vi släpper på seglet så tappar vi farten. Vända upp mot vinden.
  + Om ni har tid: lova/falla – vad är det och hur gör man? Rodret mot sig/från sig.
* Tisdag – skotningsteknik och kryss.
  + Återkoppling till gårdagen – skotning och lova/falla.
  + Skotningsteknik – ”boxaren”, när vi trycker rodret ifrån oss drar vi in seglet och vice versa.
  + Kryss – varför kan vi inte segla mot vinden? Vi måste kryssa!
    - Gå nära vinden – varför?
    - Bubbeltestet
    - Slagteknik
    - Gipp
* Onsdag – båtbalans, väjningsregler och Birkainfo
  + Var ska vi sitta i båten? Rita och visa.
  + Varför har vi väjningsregler?
  + Gå igenom dem i ordning och rita exempel:
    - 1. U.A.K.
    - 2. V. V. V.
    - 3. Lovartsbåtar
    - 4. Upphinnande båtar
    - 5. Slående båtar
    - 6. Motorbåtar
    - 7. Håll undan för brödbåtar
  + Birkainfo: hur kommer det gå till, vart kommer vi segla, hur ser dagen ut? Vad för regler gäller för fältet? Gå igenom tecken – håll ihop fältet, runda sista båt, OK.
  + Önska båtar.
* Torsdag – kappseglingsteori
  + Starter – svårt att stå stilla med segelbåt – därför nedräkning. Tajma över linjen!
  + Gå igenom 3-2-1-start och kryss/läns-bana.
  + Straff och tjuvstart – 360 och omstart
  + Lite om taktik och vägval
* Fredag – mera race + Lägermästerskapen
  + Repetera starter – ligg nära linjen, räkna tiden det tar att segla fram.
  + Mera taktik, vägval, täcka. Vinden från höger.
  + Format på LM, 2,5 varvsbana, heat och final. Uppmuntra till deltagande!
* Lördag – öppet!
  + Prata om vad ni vill! Kanske lite navigation? Inte alltid det blir teori.

Lite generella tips:

* Skriv upp på tavlan vad ni ska göra på varje teoripass och stryk när ni pratat klart om något! Gör det tydligt för juniorerna vad ni pratar om.
* Ha inte för långa teoripass. Allt över 30 min betyder oftast trötta och ofokuserade barn. Behöver ni ha längre: låt juniorerna ställa sig upp och göra gymnastik.
* Rita mycket exempel på tavlan!
* Var tydlig med vad juniorerna behöver skriva ner/rita av. Låt inte detta ta för mycket tid!
* Låt många olika juniorer svara på frågor, låt dem gissa om de säger att de inte kan, visa att det är ok att ha fel.
* Använd båtmagneter och olika färger för att illustrera på tavlan.
* Kommunicera med LC och övriga ledare vad ni pratar om på teorin och vad vi övar på under passen så att dessa knyter samman. Ha också gärna korta genomgångar vid måltider för att repetera saker innan pass.