Instruktör 2 tillfälle 5 – pass- och dagplaneringar

Dagplanering måndag

Mål: lära känna varandra, båten och vatten.

* Innan lunch:
  + Välkomna, inflyttning, simprov, namnlek, regler.
  + Riggpass:
    - Bekanta sig med båtdelarna, hur riggar vi båten.
    - Etablera flytväststandard, sondera förkunskaper.
    - Ha en checklista för riggpass? Minimistandard?
      * Roder, segel, mast, bom, fall.
      * Mer introducera koncept än nöta begrepp.
* Efter lunch:
  + Instruktörsmål:
    - Alla juniorer ska testa på allting.
    - Låt allting ta sin tid
    - Känna av/skapa stämning i båten.
    - Skapa trygghet!
  + Bana:
    - Halvvindsbana för optimister, triangelbana för tvåkrona.
    - Ej superbundet till banan, mest där för att ha ett mål att sikta på.
  + Juniormål:
    - Lära känna båten, testa på allt.
    - Testa på slag/gipp
* Efter mellis:
  + Båtbyten, snabbt ledarmöte för avstämning av vilka som klarar optimist, att tänka på inför nästa pass.
  + Mål samma som förra passet, men banbyte så oppar kör triangel och tvåkronor.
* Teori:
  + Vindros
  + Båtdelar
  + Ev. lova/falla

Dagplanering tisdag

Mål: båtkontroll

* Pass 1
  + Lova/falla
  + Ledare i tvåkronor + ledaroppe
    - Jobba på rundningar av boj
    - Ledarmål: se till att alla förstår koncepten hur båten ska trimmas och vad som händer när vi lovar/faller. Våga låta saker ta tid!
  + Bana: slalom på halvvind.
* Pass 2
  + Stanna/bromsa, köra mot boj?
  + Flera bojar, turas om att köra upp.
* Pass 3
  + Kapsejsningsövning och knop-pass.
    - Stoppåtta, dubbelt halvslag, dubbelt halvslag om egen part, pålstek, skotstek, råbandsknop.
* Teori
  + Återkoppling till lova falla, boxaren.
  + Kryss: bubbeltest, slag, lite om vägval.

Dagplanering onsdag – kryss:

Mål:

* Pass 1
  + Olympiabanan
    - Vi går igenom banan innan passet startar.
    - Dagen innan har vi gått igenom de mer grundläggande reglerna
* Pass 2
  + En startlinje som ska symbolicera en gate, inom vilken båtarna ska hålla sig (i bredd)
  + Två kryssbojar ovanför varandra
    - Tänk idioten
* Pass 3
  + Naturbanan
* Reservplan
  + Formationssegling och följa John.
* Teori
  + Hur man beter sig/ seglar i farled
  + Hur kommer långseglingen att gå till
  + Återkoppling kryss

Dagplanering torsdag - Birka:

Mål: ge barnen en upplevelse att segla lite längre, att vara i båten en längre period och

* Förberedelser
  + Förbered så mycket som möjligt dagen innan
    - Exv. bojtampar, presenning, ledarkläder, plastpåsar till barnkläder.
  + Följ checklista, dela upp lagom mycket till varje ledare.
  + Börja packa direkt efter, stugisar hårt på barn i stugorna att packa! Ledarkläder ska vara klara sen innan.
  + Prio på att få barnen klara, lasta Buster kan göras sen.
* Svårigheter
  + Förstås otroligt väderkänsligt, bra väder = kul Birk, dåligt väder = tråkig Birk.
  + Stiltje – hur gör man det roligt?
    - Börja bogsera i tid, blåser ofta upp senare.
    - Mycket upp till ev. ledare i båtar
    - Ha lekar och frågesporter redo att ge barnen under seglingen (!)
  + Busväder – hur gör vi det uthärdligt?
    - BRA KLÄDER
    - Sätt ledare i båtar som inte kommer palla, viktigt att hålla modet uppe.
    - Våga segla kortare och ta Slandö istället.
* Att göra under seglingen
  + Runda sista båt – förklara att detta är en utmaning.
  + På L3/L4: kör starter på vägen, ge utmaningar
  + På L1/L2: skapa roligheter och lekar.
* Säkerhetsrisker
  + Utspritt fält, båttrafik
    - Lösning: håll ihop fältet.

Dagsplanering fredag – starter:

Mål: pröva på kappsegling

* Pass 1
  + Bana
    - Bred startlinje och ett kryssmärke (kort bana)
  + Ett ljud som låter när flaggorna åker upp och ner
    - Vid grön kappsegling kan startflaggor med nummer på (som ska symbolisera antal minuter kvar till start) användas för att göra det tydligare.
  + En ledarbåt som kan visa vägen och hur det ska gå till
  + Vid placering i båtarna ska det finnas en ”skeppare” i varje båt
  + Alla båtar ska få gå i mål
* Pass 2
  + Byte av besättningar så att de som seglat tvåkrona får segla optimist
  + Alternativ box som de ska preja ut varandra från
* Pass 3
  + ”Halvvindsstart”
    - där båtarna seglar halvvind när de seglar över startlinjen
* Alternativ övning:
  + Kappsegla i lag
    - Antalet båtar delas in i två lag som tillsammans tävlar mot det andra laget