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