

Indhold af Tera camp 6-7. Maj 2017

Det overordnede formål med campen er at have det sjovt, lære en masse, blive inspireret af mulighederne der er i tera-jollen og skabe netværk på tværs af klubberne.

Temaet for træningen er "kom godt i gang". Det vil for kapsejler-holdet betyde at vi skal arbejde på at komme godt i gang med en ny kapsejladssæson og for intro-holdet vil det betyde at vi skal komme godt i gang med tera-jollen.

Således er sejlerne delt ind i 2 hold på vandet der har forskellige fokuspunkter.

På land laves andre hold for at sejlerne lærer flest muligt at kende fra de andre klubber.

Holdinddeling der bruges både på vand og på land:

	Hold A	Hold B	Trænere
Hold 1 (kapsejler) Fokus:videregående boathandling, komme godt rundt på banen, anvendelse af trim	Laurits (Bogø) Casper (VSK) Viktor Jensen (SKB) Daniel (SKB)	Oliver (SKB) Anton (SKB) Magnus W (Rødvig Stevns) Viktor Thule (SKB) Jeppe (SKB)	Niels + Kenneth SKB Louise + Torben (lørdag) Freja + Torben (søndag)
Hold 2 (intro) Fokus: basal boathandling, leg, gennemgang af jollen	Siff (Vordingborg) Asta (SKB) Lucas (SKB) Mikkel (Vordingborg) William (Vordingborg) Agnete (SKB)	Emil (SKB) Magnus BC (SKB) Carl (Assens) Julius (Assens) Christian (SKB) Edwin (Furesø)	Louise + Anna (søndag) Freja + Anna (lørdag) Peter + Anders (søndag)

Lørdag

På land om morgenen kl 10:

- Velkommen, praktisk info, grovbolle/juice
- Præsentation af trænere mm
- Præsentation af sejlerne: navnerunde og hvor man kommer fra
- Opdeling i hold

Hold 1 (kapsejler)	Hold 2 (intro)
Skippermøde med præsentation af formiddagens øvelser: 1) Gennemgang af trim, ticklers 2) Kryds + kursændringer på fløjt (trim inden man må ændre kurs kryds-læns/læns-kryds) Tilrigning, omklædning, på vandet	Skippermøde med præsentation af formiddagens øvelser: 1) Basic sejlads 2) Tilrignings-vendespil 3) Sejlads i badekaret a) Stopdans 4) Alternativt på land a) Tilrignings-stafet Tilrigning, omklædning, på vandet

Ind til frokost ca kl 12.30-13.30

Hold 1 (kapsejler)	Hold 2 (intro)
<p>Evaluering på formiddagens øvelser</p> <p>Skippermøde med præsentation af eftermiddagens øvelser:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Gennemgang af rullevending evt med videodemonstration fra laserjolle 2) Trekant-bane (fokus er at trimme om til kurserne og boathandling inkl rullevendinger afhængig af vejret) 3) Vende på fløjt, konkurrence om at få den længst ned (i let vejr helst) <p>Tilrigning, omklædning, på vandet</p> <p>Sejler ind kl 16</p> <p>Evaluering af eftermiddagens øvelser</p>	<p>Evaluering af formiddagens øvelser</p> <p>Skippermøde med præsentation af eftermiddagens øvelser:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Vigeregler (s/b og luv/læ) 2) Alle mine kyllinger kom hjem 3) Alternativt program på land <ol style="list-style-type: none"> a) Huskespil med udstyr til båden b) Kryds og bolle knob stafet <p>Tilrigning, omklædning, på vandet</p> <p>Evaluering af eftermiddagens øvelser</p>

Aftensmad omkring kl 18-19

Aften-aktivitet på land

Konkurrence i hold A mod B

- Hængebænk mod hinanden i hold
- Flest knob på slik-snørrer
- Spis lakridssnørrer om kap
- Blyant i flaske
- Krokodillefyldt farvand

Ro og sove kl ?? Ikke senere end 22, da nogle har brug for mange timer søvn.

Søndag

Morgenmad kl 7.30-8.30

Opvarmingsleg (fangeleg på afgrænset område)

Hold 1 (kapsejler)	Hold 2 (intro)
<p>Skippermøde kl 10 med præsentation af formiddagens øvelser:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Fokus på start og mærkerundinger 2) Gennemgang af start og mærkerundinger på land 3) Start: 6 min med start på 4-2-0 (dvs 3 stk start). Ved 0 nås topmærket. Op-ned bane. 4) Fokus på mærkerundinger: lille op-ned bane gentages. Skift hver gang hvilken gate man runder. 	<p>Skippermøde kl 10 med præsentation af formiddagens øvelser:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Matematik-lege med bolde 2) Trekantbane med fokus på boathandling: fokus rorpindsforlænger og hængestropper, vendinger, bomninger 3) Alternativt på land <ol style="list-style-type: none"> a) Gennemgang af kapsejladsbane (op-ned) b) Løbe/gå kapsejladsbane c) Begrebsbingo

Ind til frokost ca kl 12-13

Hold 1 (kapsejler)	Hold 2 (intro)
<p>Evaluering af formiddagens øvelser</p> <p>Skippermøde med præsentation af eftermiddagens øvelser:</p> <p>1) Kapsejlads med feedback undervejs</p> <p>Evaluering af eftermiddagens øvelser</p>	<p>Evaluering af formiddagens øvelser</p> <p>Skippermøde med præsentation af eftermiddagens øvelser:</p> <p>1) Vend på fløjt og skift kurs på dobbelt fløjt. Bomninger på læns hvis vejret er til det.</p> <p>2) Kryds og bolle stafet på vand x 2 baner</p> <p>Evaluering af eftermiddagens øvelser</p>

Afslutning, evaluering, farvel

