

# Træningsplan

Temaet for denne camp er bla. Bølgesejlds. Campen er for **alle** de danske terasejlere.

Der vil på vandet køre to forskellige forløb, således alle sejlere kan få en udfordring med udgangspunkt i deres niveau, så de kan få bedst mulige udbytte og oplevelse på vandet.

## For de erfarne terasejlere

Fokuspunkter for kapsejlerholdet:

- Har du et Pro-sejl, så tag Tera Pro og et Tera Sport sejl med (check rigning hjemmefra)
- Boathandling i bølger, herunder bølgeteknik og hængeteknik på kryds samt bølgeteknik og bevægelser i båden på læns
- Surf på bølgerne
- Styring med krængning
- Trim i hhv bølger og fladt vand
- Strøm - hvordan opdager man den og udnytter den på en kapsejlsbane
- Balance
- Rullevendinger

## For de nyere terasejlere

Overordnet fokus er kapsejls

- Balance
- Hvordan undgår man at kæntre på læns (trim, boathandling)
- Styring med krængning, herunder mærkerundinger
- Basal trim med henblik på at opnå mere eller mindre power i sejlet. Hvorfor og hvordan.
- Basal boathandling i bølger. Både på læns og kryds.
- Introduktion til sejlsbane på en kapsejlsbane

## Holdene

	Kapsejler	Intro
<b>Hold A</b>	Anton (SKB) Marcel (SKB) Oliver (SKB)	Carl (Assens) Julius (Assens) Oscar (SKB) Victor (SKB) Nadja (Assens) Christina (Assens)
<b>Hold B</b>	Noah (Assens) Anton (Assens) Agnete (SKB) Asta (SKB)	Marcus (Grenaa) Ellen (Grenaa) Mathias (Assens) Torben (Assens) Lærke (Assens)
<b>Trænere og følgebåde</b>	2 følgebåde (evt 1 hvis SKB ikke tager RIB med)  RIB: Niels + Kenneth  Kegnes: Freja + Kirsten	2 følgebåde  RIB: Louise + Anna  Kegnes: Peter + Thorbjørn

## Fredag aften

Ca kl 19: Velkomst, navnerunde, præsentation af hold

Aftensmad

Gøre senge klar

Teambuildingsleg hold A mod B

- Reblege:
  - Forme figurer hvor alle holder på rebet uden at snakke (firkant, trekant, cirkel)
  - Binde knob hvor alle holder på rebet (8-tals knob råbåndsknob)
  - Tovtrækning
- Sliksnørrebånd
  - Flest 8-talsknob på 1,5 min
  - Spise hurtigst uden hænder

I seng kl 21.30

Helt ro kl 22

## **Lørdag formiddag**

Kl 8: Morgenmad

Kl 10: De sidste kommer

Kl 10.15: Velkomst

Kl 10.30: Skippermøde, omklædning, på vandet

På vandet

<b>Intro</b>	<b>Kapsejler</b>
Teori: Boathandling i bølger (surf) Kryds + læns  Øvelse: Ingen bøjer, men stavvending ved fløjt og ned på læns ved 2 fløjt	Teori: Styring med krængning Rullevendinger Introduktion til pro-sejl (hvordan rigger man til, hvem har det med, hvem vil prøve det)  Øvelse: Start, rullevendinger på fløjt, læns ned med styring med krængning i slangeform

## **Lørdag eftermiddag**

<b>Intro</b>	<b>Kapsejler</b>
Teori: Styring med krængning, især ved mærkerundinger Blance i båden, hvordan reagerer båden på bevægelse	Teori: Trim i forhold til vind og bølgeforhold Krængning ved mærkerundinger

<p>Mærkerunding:  Øvelse 1: Stressbane med to mærker hvor der er fokus på krængning ved mærkerunding</p> <p>Øvelse 2: Stå på kanten på båden, mens den sejler. Kravl rundt om masten</p>	<p>Surf i bølger (brug styring til at fange bølgerne)</p> <p>Øvelse 1:  Op ned-bane med gate  Man må kun ændre kurs når man har trimmet om</p> <p>Øvelse 2:  Op og rulle sejl sammen (sport)  Rundt om masten inden vi går i havn  Balancecirkel med alle bådene med rullede sejl</p>
--	---

### **Lørdag aften**

Aftenaktivitet

Teambuildingsleg hold A mod B

Magrete-skål med sejler tema

Byg legoklodser ens med VHF

Kryds og bolle stafet

### **Søndag formiddag**

Morgenmad 7.30 til 8.30

Skippermøde omklædt kl 9

<b>Intro</b>	<b>Kapsejler</b>
<p>Teori:  Trim af sejl på land i forskellig vind  Power i sejlet på kryds og læns</p> <p>Øvelser 1:  Op-ned-bane  Depower på kryds og læns + krængning ved mærkerundninger  Leg på vandet  (kom gerne med input)</p>	<p>Teori:  Strøm - hvordan opdager man det og udnytter det  Hængeteknik på kryds i bølger</p> <p>Øvelse 1:  Find strømmen</p> <p>Øvelse 2:  Udnyt det du har fundet ud af til at vælge side på en kapsejladbane  Hængeteknik, bølgeteknik og boathandling er i fokus undervejs</p> <p>Øvelse 3:  Halvvind / agten for tværs for at surfe og få mest muligt fart i båden. Fx på en bane.</p>

### **Søndag eftermiddag**

Mini kapsejls på op-ned-bane med gate

Både intro-holdet og kapsejler-holdet sejler mod hinanden

Afrunding og evaluering og farvel