

Indhold af lejr

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)
<p>Skippermøde med præsentation af formiddagens øvelser:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Fordel på linjen<ol style="list-style-type: none">a) Linje i forhold til vindenb) Sidefordel <p>Øvelser: Fordel på startlinjen og vælg side af linjen inden 1 min før start (3 min start)</p> <ol style="list-style-type: none">2) Mærkerundinger<ol style="list-style-type: none">a) Mærkerundingenb) Regler omkring mærket <p>Øvelser: Stressbane med top og gate. Skift bundmærke hver gang man runder</p> <p>Tilrigning, omklædning, på vandet</p>	<p>Skippermøde med præsentation af formiddagens øvelser:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Teori om kapsejlads2) Teori om start<ol style="list-style-type: none">a) Gennemgå flag og trutb) Hvor er jeg når starten går <p>Øvelse: 3 min start med flag. Når starten går kastes der bolde ud.</p> <p>Tilrigning, omklædning, på vandet</p>

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) Vind og spring<ol style="list-style-type: none">c) Rummer/skralderd) Kattepottere) Vind på banen <p>Øvelse: Startlinje og to topmærker. Vælg det mærke med fordel.</p>	<p>Evaluering af formiddagens øvelser</p> <p>Skippermøde med præsentation af eftermiddagens øvelser:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Mærkerundninger<ol style="list-style-type: none">a) Basis teorib) Skøde <p>Øvelse: To mærker som skal rundes korrekt + feedback</p> <p>Øvelse: Op-ned-bane med startlinje som gate.</p>

<p>2) Acceleration</p> <p>Øvelse: Start i en firkant. Ved 1. fløjt ligger de stille. Ved 2. fløjt accelerer de. 2 fløjt læns. Gentages x antal gange.</p> <p>Tilrigning, omklædning, på vandet</p> <p>Sejler ind kl 16</p> <p>Evaluering af eftermiddagens øvelser</p>	<p>Tilrigning, omklædning, på vandet</p> <p>Evaluering af eftermiddagens øvelser</p>
--	--

Aftensmad omkring kl 18-19

Aften-aktivitet på land

Kl. 19:

Oplæg med kapsejladsteori. Opdelt i begynder og øvet. Louise tager begynder. Niels og Freja tager øvet

Kl. 20:

Aftenleg

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

Søndag

Morgenmad kl 7.30-8.30

Hold 1 (kapsejler)	Hold 2 (intro)
<p>Kl 10: Genopfriskning af gårsdagens teori med samme fokuspunkter Skippermøde</p>	<p>Kl 10: Genopfriskning af gårsdagens teori med samme fokuspunkter Skippermøde</p>

Ind til frokost ca kl 12-13 når kapsejladserne er slut

Afslutning, evaluering, farvel

