



# Aktiviteter og øvelser til **ADVENTURESEJLADS**



# Aktiviteter og øvelser til ADVENTURESEJLADS



Dansk Sejlunion  
2023, 1. udgave, 1. oplag.

**Øvelser, aktiviteter og indhold:** Kristina Dannefer, Peter Toft og Henrik Toucan Tang.

**Grafik:** Lisbeth Søndergaard, Tim Krat og Julie Kessler.

**Layout:** Henrik Toucan Tang.

**Tryk:** TS Print.

# FORORD

Med dette katalog ønsker Dansk Sejlunion at inspirere og vejlede instruktører og klubledere i at arbejde med adventuresejlads i sejlklubber.

Adventuresejlads er oplevelser i naturen, hvor man træner og øver sejladsfærdigheder for at blive en alsidig sejler.

Adventuresejlere har fokus på at udvikle sig og mestre alt lige fra at manøvrere båden og sejlene ved tillægning til at skifte eller fikse ting på vandet.

I adventuresejlads er det ikke mindst vigtigt at vide, hvordan man som besætning kan udvikle sig sammen. Alt dette og meget mere handler om at komme ud i naturen og bruge det fantastiske vand, som vi som sejlere er tiltrukket af.

Adventuresejlads byder på udfordringer, læring og oplevelser på, i og ved vandet. Det udvikler sejladsfærdigheder og styrker det sociale fællesskab.

Mange af øvelserne i kataloget er relevante for både børn, unge og voksne, mens nogle øvelser primært henvender sig til børn og unge. Ligeledes er mange øvelser ikke bådtypespecifikke, og kan dermed bruges i såvel jollesejlads som kølbådssejlads.

I nogle klubber er der deciderede hold for adventuresejlere. I andre klubber splittes sejlerne op, så der er instruktører på vandet alt efter hvad sejlerne har lyst til på den enkelte træningsaften. Hvis man som klub vil have et tydeligt tilbud inden for adventuresejlads, er det en god idé at prioritere adventuresejlads på lige fod med klubbens øvrige tilbud som fx træning i kapsejlads.

Nøglen til at blive en god instruktør er bl.a. evnen til at lave undervisning tilpasset den enkelte sejler og den samlede gruppe af sejlere. Alle sejlere skal opleve mestring og udvikling for at bevare lysten og motivationen for at sejle. Nogle nøglebegreber for at komme i mål som kompetent instruktør er at lave alsidige aktiviteter, og at vise sejlerne alle de fantastiske muligheder og oplevelser, som sejlads og naturen gemmer på.

Vi håber, du finder stor fornøjelse og god inspiration af dette katalog, og at det kan medvirke til at skabe læring og udfordringer på vandet for sejlerne i din klub.

# INDHOLD

## **DEL 1** Den bedste fremgangsmåde i undervisningen

- 3** 5 trin til succesfulde øvelser eller oplevelser
- 4** Sådan bruger du hæftet
- 5** Tips til gode adventureøvelser
- 6** De 5 grundelementer
- 7** Hold styr på gruppen af sejlere

## **DEL 2** Specifikke aktiviteter og øvelser

- 8** Båd håndtering
- 9** Overblik ud af båden
- 10** Bakke- og balanceøvelse på vandet
- 12** Flaskepost og eventyr
- 13** Blind makker
- 14** Kongens efterfølger
- 16** Kaptajnen siger
- 17** Læg til ved en bøjle
- 18** Knob og huskeleg
- 19** Banke, banke knob
- 20** Kendte knob
- 21** Huskeleg
- 22** Sikkerhed fremfor alt!
- 23** Fortrolighed med vesten
- 23** Mand over bord

## **DEL 3** Turaktiviteter og -øvelser

- 28** Tag på tursejlad
- 29** Kast anker
- 30** Hvor mange sømil på "x" timer?
- 31** Plan A - Plan B - Plan C
- 32** Tag på overnatning i joller eller kølbåde
- 33** Tag en overnatning ved en DS-turbøjle
- 34** Orienteringssejlad
- 36** Adventurefotografen
- 40** Sommeraktiviteter

# Den bedste fremgangsmåde i undervisningen

## 5 trin til succesfulde øvelser eller oplevelser

### 1. Introducér aktiviteten eller øvelsen på land

Når det er første gang, sejlere præsenteres for en øvelse, er det vigtigt at forklare opsætningen og målet med øvelsen, inden de sætter til søs. Et skippermøde, hvor øvelsen gennemgås, bidrager til at undgå misforståelser. Det vil også mindske risikoen for forvirring, hvis man laver forskellige øvelser den samme dag. Forsøg at involver gruppen i skippermødet ved at inddrage dine personlige erfaringer i formålet med og målet for øvelsen. Så bliver øvelsen forståelig!

### 2. Gennemgå aktiviteten eller øvelsen enten på land eller til vands

Forklar hvordan øvelsen bedst gennemføres. Den simpleste fremgangsmåde er at tegne og gennemgå øvelsen på et whiteboard. Hvis det omhandler en øvelse med særlige tekniske færdigheder, kan du med fordel bringe noget bevægelse ind i øvelsen ved præsentation på land. Kinæstetiske (fysiske) indlæringsmetoder er ofte gode ved indlæring af en ny teknik og kan være en fordel, når øvelsen prøves på vandet.

### 3. Udførelse af aktiviteten eller øvelsen

Vær forstående, når du gennemfører en træningsøvelse den første gang. Ofte går det ikke som planlagt. Begynd med en øvelse i den enkleste form, så gruppen har en større chance for at gennemføre den. Efterhånden som flere sejlere mestrer manøvrer i øvelsen, kan du øge sværhedsgraden.

### 4. Tilbage melding under sejladserne

Som instruktør skal dit mål være indøve god teknik og forståelse. Ideelt skal du være i stand til at genkende dårlige vaner og komme med forslag til, hvordan man bedst retter fejlen, mens sejlerne er på vandet. Undgå at bearbejde for mange fejl på én gang. Fokuser først på at understøtte teknikker, og arbejd derefter på at finjustere individuelle færdigheder, efterhånden som sejlerne bliver dygtigere til øvelsen.

### 4. Afrunding

For de fleste sejlere finder den største læring sted på vandet. Dog er det i forbindelse med afrunding af en session, at instruktøren har de bedste muligheder for at runde dagens sejlads af sammen med sejlerne. Det gælder både ift. hvad den enkelte sejler har lært, og hvad gruppen af sejlere har lært indbyrdes - og på tværs af niveauer. Brug evt. videooptagelser, så sejlerne kan se sig selv.

# Sådan bruger du hæftet

**Aktiviteter og øvelser i dette hæfte bliver præsenteret på følgende måde:**

**Øvelsens navn** – Det hjælper trænere at bruge det samme navn til en øvelse. Derved undgår man forvirring, når nye grupper undervises, eller hvis der arbejdes med grupper af sejlere på tværs af forskellige trænere.

**Farvekodning** – Nedenstående farver forklarer det anbefalede niveau til en øvelse eller en aktivitet.

BEGYNDERE

MELLEMNIVEAU

ØVEDE

**Bemærk:** Nogle øvelser egner sig til flere færdighedsniveauer. De enkelte niveauer spejler sig op mod Dansk Sejlunions Diplomsejlerskole for joller og kølbåd.

**Udstyr** – Beskriver hvilket udstyr, der som minimum skal til for at sætte øvelsen op.

**Beskrivelse** – I beskrivelsen gennemgås de grundlæggende ting i øvelsen.

**Formål** – Forklarer hvad øvelsens eller aktivitetens målsætning er.

**Opsætning** – Nuancerer beskrivelsen af øvelsen eller aktiviteten. Der kan være specifikke emner, man skal være særligt opmærksom på.

**Variation** – I øvelser eller aktiviteter, hvor det er relevant, gennemgås forskellige variationer med henblik på en tilpasning til forskellige færdighedsniveauer eller gruppestørrelser. En variation kan også være at tilføje et yderligere element til en afveksling eller med henblik på yderligere læring.

**Top tips** – Her finder du gode råd til at få øvelsen eller aktiviteten til at forløbe uden problemer.

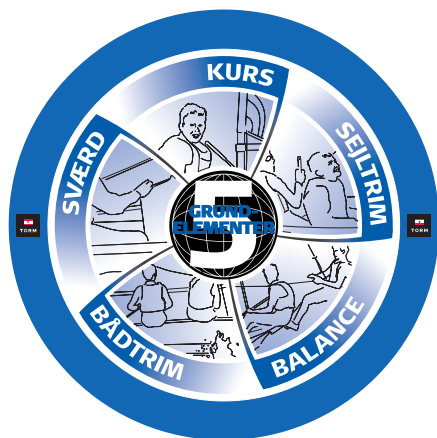
**Træner tips** – Her får du som instruktør tips til at finde den bedste fremgangsmåde til at fokusere på at få mest muligt ud af øvelsen eller aktiviteten. Du finder også vejledning til, hvordan du giver gode tilbagemeldinger for at styrke øvelsens eller aktivitetens formål.

## Tips til gode adventureøvelser



- **Kiss** – “Keep it short and simple” (gør det kort og enkelt). Med fokuserede øvelser og specifikke mål for træningen opnås nye færdigheder bedst hos en gruppe sejlere. Undgå at ‘skyde over målet’ ved at presse for meget ind i en øvelse, idet det forlænger instruktionstiden og forvirrer sejlerne eller fjerner gruppens fokus.
- **Øvelsesplaner** – Beskriv formålet med øvelsen, herunder variationer og progressioner. Forberedelse giver en meget mere præcis undervisning, og derved er man allerede halvvejs i mål med at lave en god øvelse.
- **Indlæringsmål** – Test sejlerne sidst på dagen for at evaluere, om dine øvelsesplaner er blevet omsat til god læring. Det er langt meget nyttigt end at vurdere din egen oplevelse af, hvor god du var til gennemføre undervisningen.
- **Abstrakt træning** – Prøv at undgå at falde i fælden med at gennemføre øvelser med uklare eller irrelevante mål. Sejlere lægger altid flere kræfter i indøvelse, hvis de kan forholde sig til personlig erfaring eller bestemte scenarier.
- **Tid til læring** – Når du introducerer nye færdigheder, skal du sørge for, at hver enkelt sejler har tilstrækkelig tid til at forstå øvelsen. Du kan med fordel opfordre til tænkepauser mellem gentagelser.
- **Indlæringsformer** – Mennesker lærer på forskellige måder, så du skal være forberedt på at tilpasse din undervisningsstil til den enkelte sejler. Dét at stille spørgsmål vil ikke blot hjælpe med at bedømme sejlernes færdigheder, men vil også fremme deres forståelse for øvelsen, når tales om den.
- **Forbedringer** – Prøv at inkludere dette i din øvelse, og arbejd hen imod forskellige former for forbedringer.
- **Opvarmning** – I nogle sammenhænge kan det give god mening at have en form for opvarmning.

# De 5 grundelementer



De 5 grundelementer kan bruges i såvel kølbåd og joller, bortset fra at sværdet som grundelement naturligvis kun kan trimmes i jollesejlsads.

## KURS

Kontrollér hele tiden den bedste sejlrute til målet. Hvis målet er lige op mod vinden, bliver man nødt til at krydse for at komme derhen.

## SEJLTRIM

Kontrollér hele tiden, at sejlene er sat korrekt ved at observere ticklers eller ved langsomt at slække på sejlene, indtil forliget blafre, og derefter langsomt at trække sejlene ind igen, indtil de holder op med at blafre. Efter et stykke tid, vil man udføre dette pr. refleks.

## BALANCE

De fleste både sejler hurtigst, når de ligger oprejst i vandet. Dette opnås ved, at besætningen flytter deres vægt for at balancere båden. Når man sejler på bidevind krænger båden mere, så rorsmand og besætning bliver nødt til at hænge for at holde båden oprejst. På læns er krængningen mindre, hvorfor besætningen sætter sig modsat rorsmanden for at kontrabalancere rorsmandens vægt.

## BÅDTRIM

Generelt bør båden ligge vandret i vandet for- og agterover. Afhængigt af forholdene skal rorsmand og besætning sidde tæt sammen for at undgå at båden trykkes overdrevent ned for eller agter.

## SVÆRD

Sværdets stilling skal justeres i forhold til de sidelæns påvirkninger af båden. Mængden af den sidelæns påvirkning, og dermed hvor langt nede sværdet skal placeres, varierer fra maksimum, når man er på bidevind til næsten ingenting, når man er på plat læns.



# Hold styr på gruppen af sejlere

## PÅ TRÆNINGSAFTENER

I jeres klub har I sikkert nogle sikkerhedsregler, som skal overholdes i forhold til, hvor og hvordan, der sejles. Hvis ikke I har formuleret sikkerhedsregler, så find inspiration til at arbejde med sikkerhed på dansksejlunion.dk.

Herunder finder du 3 gode råd til, hvordan man kan holde styr på sejlerne til den ugentlige aftenræning.

- Sejlerne tager først på vandet, når du som instruktør har givet signal.
- Hav et fast mødested på vandet. Det kan fx være en bølge, I kan mødes ved eller et fast sted på en bestemt side af havnen.
- Hav et aftalt signal, som fortæller, at alle både skal komme hen til trænerbåden, der har hovedansvaret. Hvis man sejler i kølbåde, kan det også være en af kølbådene, som er hovedansvarlig båd.

## PÅ TURSEJLADS

Når gruppen skal på tur, er følgende godt at overveje:

- Hvad er sejlernes alder?
- Hvad er sejlernes niveau?
- Hvor meget ansvar og medindflydelse kan sejlerne have ift. planlægning og undervejs?
- Desto ældre sejlerne er, desto mere indflydelse og ansvar kan de have. Det er dog væsentligt, at man ikke giver sejlerne et større ansvar, end de føler sig trygge ved.
- Hvis gruppen af sejlere er unge eller voksne, er selvorganiseret tursejlad også en god mulighed for oplevelser og sociale aktiviteter.

## Specifikke aktiviteter og øvelser

### Båd håndtering

En hjørnesteen for at opnå kompetencer i sejlads er bådhåndtering. Det gælder uanset, om man træner kapsejlsads eller adventuresejlsads. Bådhåndtering kan opnås på en lang række forskellige måder. Nogle aktiviteter eller øvelser egner sig godt til, at der er en instruktør med på sidelinjen, mens andre aktiviteter eller øvelser fint kan trænes uden en instruktør. Målet med at træne færdigheder er helt grundlæggende, at mange gentagelser gør en sejler mere kompetent i forskellige situationer og/eller vejrforhold. På de følgende sider finder du en række forskellige øvelser i bådhåndtering i adventuresejlsads.



## Overblik ud af båden



**Udstyr** – Evt. en følgebåd.

**Beskrivelse** - Kun gæsten må tale under øvelsen. Det betyder, at alle beslutninger skal komme fra gæsten, og at oplysningerne kun kan kommunikeres fra gæsten. Bådene sejler afsted mod et valgt mål, og besætningen træner på denne måde kommunikationen i båden.

### Formål:

- At skærpe gæstens blik ud af båden.
- At opbygge selvtilid hos besætningen.
- At fremhæve vigtigheden af kommunikation og blik ud af båden i forhold til vindspring, bølger og fx andre både.

**Opsætning** – Det er på forhånd aftalt, hvor der sejles hen.

### Variation:

- Der kan med fordel byttes rundt, så rorsmanden får kommunikationskortet

## TRÆNER TIPS!

### BEGYNDERE

Efter at have byttet roller kan du i evalueringen forklare, hvilken betydning ansvarsfordeling har for sejladsen.

Der kan også tales om vigtigheden af at have øjnene ude af båden.

### Niveauer i Diplomsejlerskolen

BEGYNDER

SEJLER 1

SEJLER 2

KØLBÅD BEGYNDER

KØLBÅD GAST

## Bakke- og balanceøvelse på vandet



**Udstyr** – Evt. en følgebåd. Evt. mærker til de øvede sejlere.

**Beskrivelse** – Lad bådene prøve kræfter med at bakke i et passende antal minutter. Hold pauser, når der skal justeres på teknikken.

### Formål:

- At forbedre båd håndtering- og kontrol ved at bakke.
- At udfordre alle færdighedsniveauer med en uvant manøvre.
- At gøre træningen sjov og krævende på samme tid.

**Opsætning** – Find eller udlæg et topmærke og et bundmærke ca. 100 meter fra hinanden. Når bådene er klar ved topmærket, kan de i deres eget tempo prøve kræfter med at bakke mod bundmærket. Bådene kan sagtens begynde, selvom ikke alle både er klar på samme tid.

**Sikkerhed først** – få altid rorsmanden til at skubbe roret hen imod bommen, når der sejles ud af den baglæns manøvre.

### Variation:

- Du kan lave øvelsen som en lille stafet, hvor bådene er sammen i makkerpar.
- Du kan også lave øvelsen som en lille konkurrence, hvor alle bådene starter på din nedtælling.

### TOP TIPS!

Brug tid på land på at forklare og at vise, hvordan man bakker i joller eller kølbåde alt efter, hvad der sejles i.

**TRÆNER TIPS!****BEGYNDERE**

Den retning du peger roret, er den vej båden sejler.

Der kan også tales om vigtigheden af at have øjnene ude af båden.

**MELLEMNIVEAU**

Når du igangsætter den baglæns manøvre, så sørg for få stævnen lige gennem vindøjjet, før du skubber bommen ud. Det vil forhindre, at båden drejer tilbage til den position, den startede i.

**ØVEDE**

Når besætningen er erfarne i forhold til at bakke, kan der laves en ekstra udfordring. I løbet af distancen, der bakkedes, kan der skiftes retning. Dvs. at bommen også skal til den modsatte side og 'opstart' af bakkemanøvreren skal gøres fra begyndelsen igen.

**Niveauer i Diplomsejlerskolen**

SEJLER 1

SEJLER 2

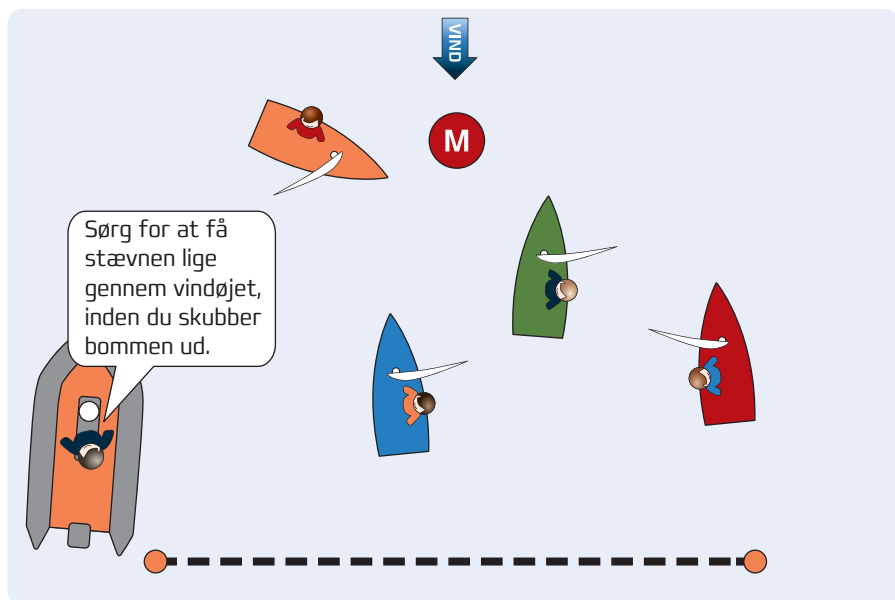
SEJLER 3

SEJLER 4

SEJLER 5

KØLBÅD GAST

KØLBÅD RORSMAND



## Flaskepost og eventyr

**Udstyr** – Snor, små sedler, plasticflasker, skriveredskab, mærker og ankerliner.

**Beskrivelse** - Skriv små sejlgåder på sedlerne, put dem i flaskerne og bind dem i bøjterne. Sejlerne skal sejle hen til de forskellige poster i forskellige kurser/retninger.

### Formål:

- At have det sjovt - på tværs af niveauer/alders.
- Bådåndtering og kommunikation.
- Kan laves af de fleste aldersgrupper og niveauer.

**Opsætning** – På vandet udlægger du fx 3 mærker. I hvert mærke binder du en flaskepost. Bådene skal sejle rundt til de forskellige flaskeposter, få dem samlet op og læse sedlen, lægge sedlen tilbage i flasken og sejle væk.

Når gåden er læst, har besætningen mulighed for at tale sammen/løse gåden, inden de sejler hen til det næste mærker med en flaskepost.

Når alle mærker/flaskeposter er besøgt, kan du med fordel udskifte sedlerne med nye små gåder/opgaver og gentage øvelsen.

### Variation:

- Hvis sejlerne er unge/voksne kan de med fordel selv skrive de små gåder til andre sejlere og putte dem i flaskerne.



### Niveauer i Diplomsejlerskolen

SEJLER 1

SEJLER 2

SEJLER 3

SEJLER 4

SEJLER 5

# Blind makker

**Udstyr** – Følgebåd.

**Beskrivelse** - Ved at sejle som 'blind makker' styrkes fornemmelsen for bådens bevægelser. Sejlerne skiftes til at lukke øjnene og mærke bådens balance, fart og vind gennem sanserne.

## Formål:

- At fremhæve 'automatiserede' sejlfærdigheder.
- At udvikle sanserne.
- At prøve en anderledes sejladsoplevelse.
- At udvikle kommunikationen i båden.

**Opsætning** – Vælg et afgrænset sejladsområde, så der er rigeligt med plads til bådene. Besætningerne vælger, hvem der først skal være 'blind makker'. Sejlerne kan altid åbne øjnene, hvis de bliver utrygge.

## Variation:

- Når sejlerne har prøvet øvelsen og føler sig trygge, kan du med fordel give dem et stykke stof til at binde for øjnene. Det giver en ekstra dimension.
- Hvis der er mange ombord på båden, kan aktiviteten også udvides med, at flere er 'blinde' på samme tid.

## TOP TIPS!

- Sørg for at sejladsområdet er væk fra situationer, hvor der kan komme andre både (fx havneindløb).
- Hvis der både med en person, kan personen prøve at lukke øjnene 10 sekunder ad gangen, eller bådene kan sejle i makkerpar og skiftes til at være båden med blind sejler.

## TRÆNER TIPS!

### MELLEMNIVEAU

Hjælp med at træne sejlerne i bedre kommunikation.

### ØVEDE

Øjnene er den mindst effektive sans til bedømmelse af en båds fart. Balancesansen styrkes rigtig god ved at have lukkede øjne.

## Niveauer i Diplomsejlerskolen

SEJLER 2

SEJLER 3

SEJLER 4

SEJLER 5

KØLBÅD GAST

KØLBÅD RORSMAND

# Kongens efterfølger

**Udstyr** – Følgebåd.

**Beskrivelse** - Basisøvelse til at håndtere båden. Sejlerne sejler på en række bag følgebåden og reagerer på ændringer i fart og kurs, mens de holder sig så tæt som muligt på den foranliggende båd. Hvis man er ved at overhale den foranliggende båd, skal man bremse båden ved fx at slække ud på sejlene.

## Formål:

- Fokus på bådhåndtering, og hvordan man fx bremser båden.
- Forbedre kommunikationen, når der er flere sejlere flere i samme båd.
- Kan laves af de fleste aldersgrupper og niveauer.

**Opsætning** – Start med at sejle halv vind efter trænerbåden 2-3 bådslængder fra hinanden. Sejl derefter i forskellige kurser, som sejlerne kan sejle for sejl.

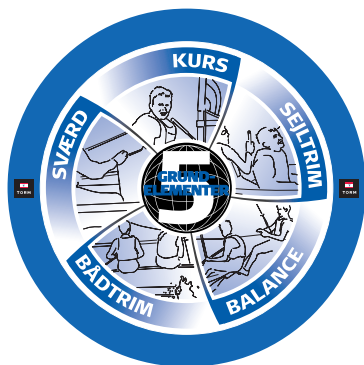
## Variation:

- Bland så mange forskellige manøvrer som muligt – stop, accelerer, sejl i forskellige hastigheder, balance, stå op på/båden. Kun fantasien sætter grænser.
- I stedet for at sejlerne skal følge følgebåden, kan det være en af bådene, der er forrest.
- Gruppen kan også deles, så der laves kongens efterfølger i mindre grupper.

## TRÆNER TIPS!

### BEGYNDERE

Læg vægt på de 5 grundelementer.



### Niveauer i Diplomsejlerskolen

SEJLER 1

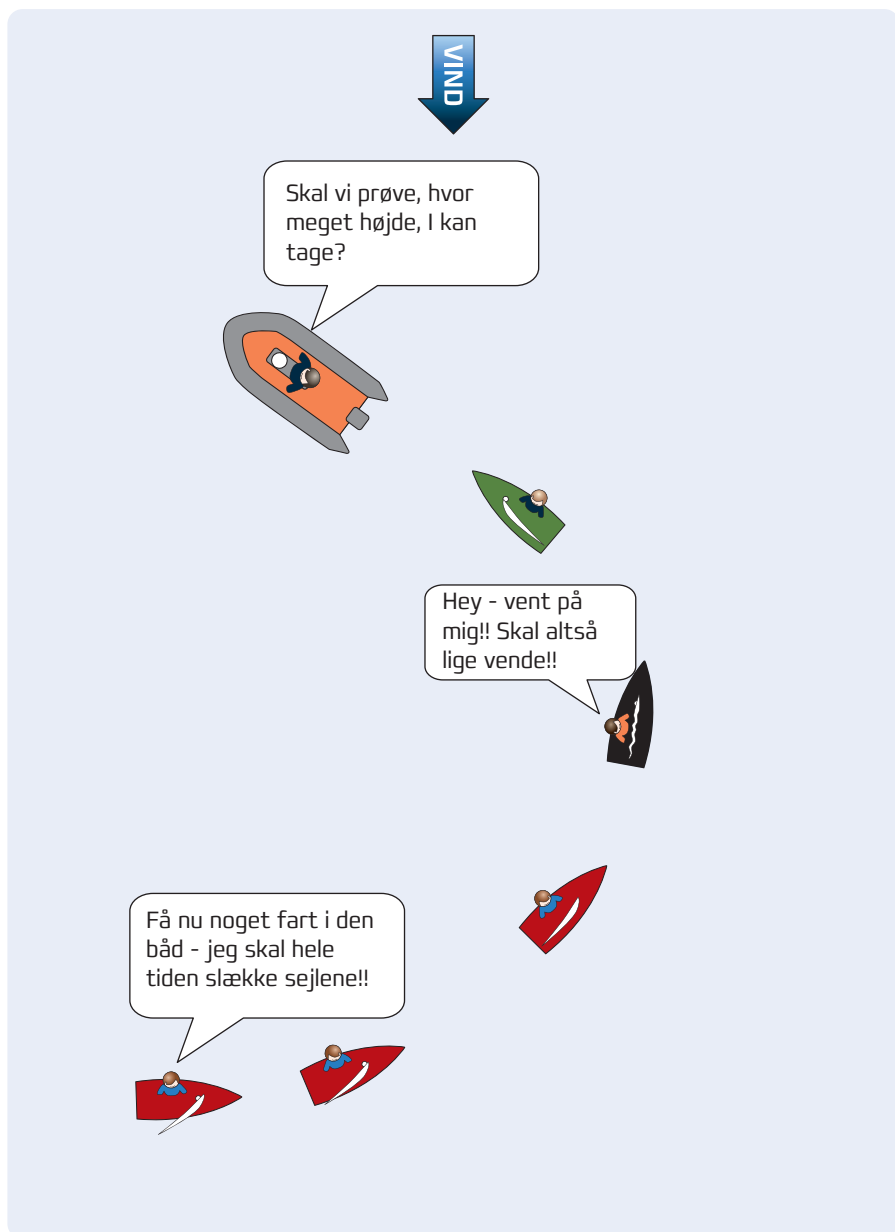
SEJLER 2

SEJLER 3

SEJLER 4

SEJLER 5





## Kaptajnen siger

**Beskrivelse** - Når der bliver sagt "Kaptajnen siger" foran en melding, skal man gøre det, som bliver sagt.

Hvis det undlades at sige "kaptajnen siger", er det vigtigt, at man forholder sig roligt. Ellers er man ude af legen. Øvelsen fokuserer i høj grad på samarbejde og kommunikation.

### Eksempler på meldinger:

- "Kaptajnen siger: 5 personer der peger mod nord".  
(5 personer løber ind og står i en cirkel og peger mod loftet/himlen/mod nord).
- "Kaptajnen siger: 3 personer, der sejler".  
(3 personer sidder på gulvet/jorden og lader som om, de sejler).
- "3 personer svømmer i vandet".  
(Deltagerne skal forholde sig i ro, da der ikke blev sagt "Kaptajnen siger").
- "Kaptajnen siger: Kravl rundt om masten".  
(Alle skal kravle rundt om masten på bådene).
- "Kaptajnen siger: Lav englehop i båden".  
(Alle skal lave englehop i bådene).
- "Kaptajnen siger: Hop i vandet".  
(Alle skal hoppe i vandet).

### Variation:

- Øvelsen kan laves på land og vand. På vandet kan man fx lave små bevægelseslege til at træne balance.
- Øvelsen er oplagt at bruge som opvarmning på land.

### Niveauer i Diplomsejlerskolen

BEGYNDER

SEJLER 1

SEJLER 2

KØLBÅD BEGYNDER



# Læg til ved en bøj

**Udstyr** – En eller flere kølbåde.

**Beskrivelse** - Der trænes i at ligge stille ved en turbøj eller en udlagt bøj.

## Formål:

- Sejlerne skal koordinere og lære, hvor meget opskud båden har.

## Variation:

- Lav først øvelsen, hvor der sejles en krydskurs op til bøjen. Derefter skal sejlerne nærme sig bøjen på halv vind og til sidst agten for tværs. Til sidst bliver det umuligt at lægge båden stille - især i god vind.

## TRÆNER TIPS!

Vær opmærksom på, at bådene skal have tilstrækkelig plads til at lægge til, hvis der er flere både i øvelsen. Giv instruktion om, at øvelsen altid kan afbrydes og startes forfra ved at sejle væk fra bøjen. Sejlerne skal først have fornemmelsen af opskud, inden øvelsen lykkes.

### TOP TIPS!

- Øvelsen bør laves i svag vind de første gange.
- Efterhånden som sejlerne bliver fortrolige med øvelsen, er den også sjov i jævn og frisk vind.

### Niveauer i Diplomsejlerskolen

SEJLER 2

SEJLER 3

SEJLER 4

KØLBÅD GAST

KØLBÅD RORSMAND



## Specifikke aktiviteter og øvelser

### Knob og huskeleg

Udover at trim, teknik, samarbejde, balance og flere andre emner er afgørende for at blive en dygtig adventuresejler, er der også andre ting, man skal lære. Knob og stik er vigtige at kunne, fordi de kan hjælpe én i mange forskellige - til tider uventede - situationer. Uanset om man sejler jolle eller kølbåd, er der mange forskellige knob, man skal lære. Der er også forskellige andre dele på en båd, som er vigtige at kunne. På de næste sider finder du sjove øvelser, som kan varieres alt efter alder og niveau.



## Banke, banke knob

**Udstyr** – Knobreb.

**Beskrivelse** - Alle deltagere sidder i en rundkreds med en del afstand mellem sig. Instruktøren sidder midt i rundkredsen og har et knobreb. Instruktøren kaster knobrebet til en deltager og nævner navnet på et knob. Deltageren, som griber rebet skal binde knobet. Samtidig skal den person, som sidder til højre for den deltager, som griber rebet, rejse sig og så hurtigt som muligt løbe rundt om rundkredsen. Hvis den, der løber, når rundt om rundkredsen, inden knobet er bundet, får vedkommende et point. Hvis løberen omvendt ikke når rundt om rundkredsen, får den, som binder knobet, et point.

**Formål:**

- At øve knob på land gennem leg.

**Opsætning og variation** – Øvelsen kan laves både indendørs og udendørs. Sørg for at nævne knob, som den enkelte deltager kan. Hvis øvelsen skal gøres sværere, kan man udfordre deltagerne ved at give dem bind for øjnene.

## Find rebene og bind forskellige knob

**Udstyr** – Knobreb.

**Beskrivelse** - Alle deltagere skal have bind for øjnene. I et afgrænset område - som fx et klublokale eller et afgrænset område udendørs - lægger man et passende antal knobreb. Deltagerne skal finde ét knobreb ad gangen og binde så mange forskellige knob, som den enkelte deltager kan. Deltagerne bestemmer selv, hvilke knob, de binder.

**Formål:**

- At øve knob på land gennem leg.

**Variation** - Den deltager, som finder flest reb, og som binder flest forskellige knob rigtigt, har vundet. Øvelsen kan også laves uden point eller med opdeling på hold. Hvis man opdeler på hold, så sørg for at bland sejerne på tværs af niveauer.

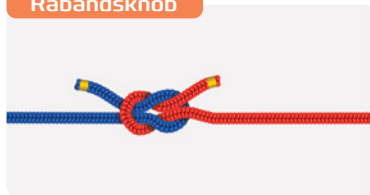
## Kendte knob

Herunder finder du nogle af de mest brugte knob, som alle er vigtige at kunne som adventuresejler.

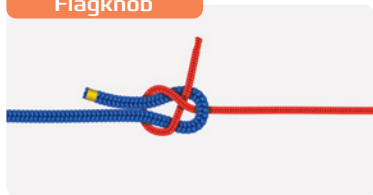
8-tals knob



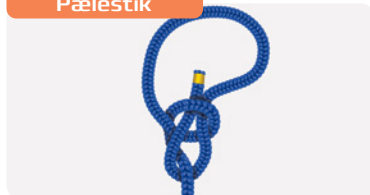
Råbåndsknob



Flagknob



Pælestik



Dobbelt halvstik



Dobbelt halvstik om egen part



### Niveauer i Diplomsejlerskolen

SEJLER 1

SEJLER 2

SEJLER 3

SEJLER 4

KØLBÅD GAST

KØLBÅD RORSMAND

Klampestik



## Huskeleg

Denne øvelse er oplagt som vinteraktivitet, eller hvis man er taget på tur med overnatning i en anden sejlklubs klubhus. Legen kan tilpasses til alle niveauer.

**Udstyr** - Forskellige sejladsrelaterede rekvisitter. Man kan naturligvis også bruge andre ting og sager.

**Beskrivelse** - Deltagerne deles op i to hold, og hvert hold får et hjørne i et rum. I midten af rummet bredes et tæppe ud. Under tæppet stiller man en skål med forskellige rekvisitter. Efter tur får deltagerne lov til at kravle ind under tæppet og mærke på tingene i et par sekunder. Når alle deltagere har været under tæppet, sendes de hen til hvert deres hjørne af rummet. Herefter skal deltagerne tegne de ting, de kan huske. Det hold, som gætter flest rigtigt, har vundet.

### Formål:

- At lære navnene på de forskellige rekvisitter og sejlbegreber via leg og holdånd.

### Variation:

- Legen kan laves med en skål under et tæppet.
- Man kan også vælge at lægge alle rekvisitterne under et tæppe på et bord eller gulv. Tæppet flyttes, så alle deltagerne kan se tingene i nogle sekunder. Derefter dækkes de til igen.
- Tiden, hvor deltagerne kan se tingene, kan varieres efter niveau og alder.



### Niveauer i Diplomsejlerskolen

BEGYNDER

SEJLER 1

SEJLER 2

SEJLER 3

SEJLER 4

KØLBÅD BEGYNDER

## Specifikke aktiviteter og øvelser

### Sikkerhed fremfor alt!

Flydemiddel til sikkerhed findes i mange afskygninger: redningsvest, svømmevest, oppustelig redningsvest er de mest relevante slags veste i forhold til adventure-sejlads. De fleste klubber anvender almindelige svømmesveste. Uanset hvilken type vest, man bruger, er det vigtigt, at man er fortrolig med, hvordan den virker. Dansk Sejlunion anbefaler, at man introducerer alle - børn, unge såvel som voksne - til, hvordan vesten virker i praksis.

En anden yderst vigtig færdighed er, at man ved, hvordan man forholder sig, hvis en person ryger over bord. At træne "mand over bord" øvelse mange gange er vigtigt for at gøre adventuresejlads trygt - særligt hvis man tager på tursejlads uden følgebåd.

På de næste sider kan du se relevante øvelser ift. grundlæggende tryghed og sikkerhed.





## Fortrolighed med vesten

**Udstyr** – Svømmeveste / redningsveste / oppustelige veste samt våddragter / tørdragter eller sejlerøj.

**Beskrivelse** -Tag en tur på stranden (eller i svømmehallen om vinteren), og introducer sejlerne til den type vest, som er relevant i forhold til de aktiviteter, de går til i klubben. Alle skal selv kunne tage vesten på og kende til alle dens funktioner. Efter introduktionen kan man udføre nedenstående øvelser, der giver sejlerne et indblik i, hvordan det er at være i vandet iført vest.

- Gå ud på lavt vand og få sejlerne til at lægge sig ned og flyde på ryggen.
- Når sejlere er trygge i vandet, kan man gå ud på dybere vand, hvor de skal lægge sig og flyde på ryggen med lukkede øjne.
- Få to sejlere til at bjærge en tredje sejler, der ligger på ryggen og flyder.
- Få sejlerne til at danne en kæde og svøm x antal meter rygsvømming. (Hvis man er i svømmehal, kan det både være på den korte og lange led af bassinet).

### Formål:

- Tilvænnning til at have vest på og hvordan en vest fungerer.
- Fællesskab og leg i vandet.

**Opsætning** – Hvis man laver øvelsen som en vinteraktivitet, skal man naturligvis lave en aftale med en svømmehal. Husk at al beklædning skal være rengjort og fersket, hvis man laver øvelsen i svømmehal.

### Variation:

- Øvelsen kan også laves i havnebassinet fra en flydebro eller fra slæbested. Vær dog opmærksom på, at det kan virke utrygt at hoppe i vandet, hvis man ikke har prøvet det før. Vær også opmærksom på, at vandet skal have en rimelig temperatur.
- For sejlere på mellemniveau eller øvede sejlere kan øvelsen også laves i forbindelse med ankring.
- For kølbådssejlere, som anvender oppustelig vest, gør det sig gældende, at mange aldrig har prøvet vesten i praksis. Det koster ganske vist udskiftning af CO<sub>2</sub>-patroner, hvilket i sig selv også er en god øvelse.

### TRÆNER TIPS!

#### Refleksionsspørgsmål:

- Hvad oplevede du vesten gjorde?
- Hvad har du lært af aktiviteten?
- Hvordan var vesten at svømme med?
- Oplevede du noget, du ikke havde regnet med?

## Mand over bord

**Udstyr** – Kølbåd/jolle og evt. følgebåd (afhængigt af, hvilken type øvelse).

**Beskrivelse** - Der øves mand over bord ved at smide en bøjle eller en fender ud fra en følgebåd eller fra en kølbåd. Sejlerne skal koordinere aktionen internt. Hvem styrer redningen? Hvem peger "manden over bord"? Hvem gør klar til at bjærge? Osv.? Disse roller går på tur rundt i besætningen.

### Formål:

- At alle ombord på båden lærer rollefordeling.
- At alle ombord er i stand til at bjærge en person over bord.
- At alle ombord lærer at styre opskud og at samarbejde.

**Opsætning** – En bøjle eller en fender kastes over bord, og der råbes højt "mand over bord". Man kan evt. montere en kort stump reb på bøjlen/fenderen. Undgå dog et langt stykke tov, idet det kan gå i skruen på følgebåden.

### Variation:

- Der kan monteres en vægt under bøjlen/fenderen. Dette gør øvelsen sværere.
- På en dejlig sommerdag kan en voksen evt. falde over bord med vilje. Denne variation er virkelig svær - især for unge, og der skal trænes mange gange med bøjle/fender, før øvelsen laves med personer! Hav altid en følgebåd med!
- Mand over bord kan laves på mange måder. Se eksempler på at nærme sig en mand over bord på illustrationer på de følgende sider.

### Niveauer i Diplomsejlerskolen

SEJLER 1

SEJLER 2

SEJLER 3

SEJLER 4

SEJLER 5

KØLBÅD GAST

KØLBÅD RORSMAND

### TOP TIPS!

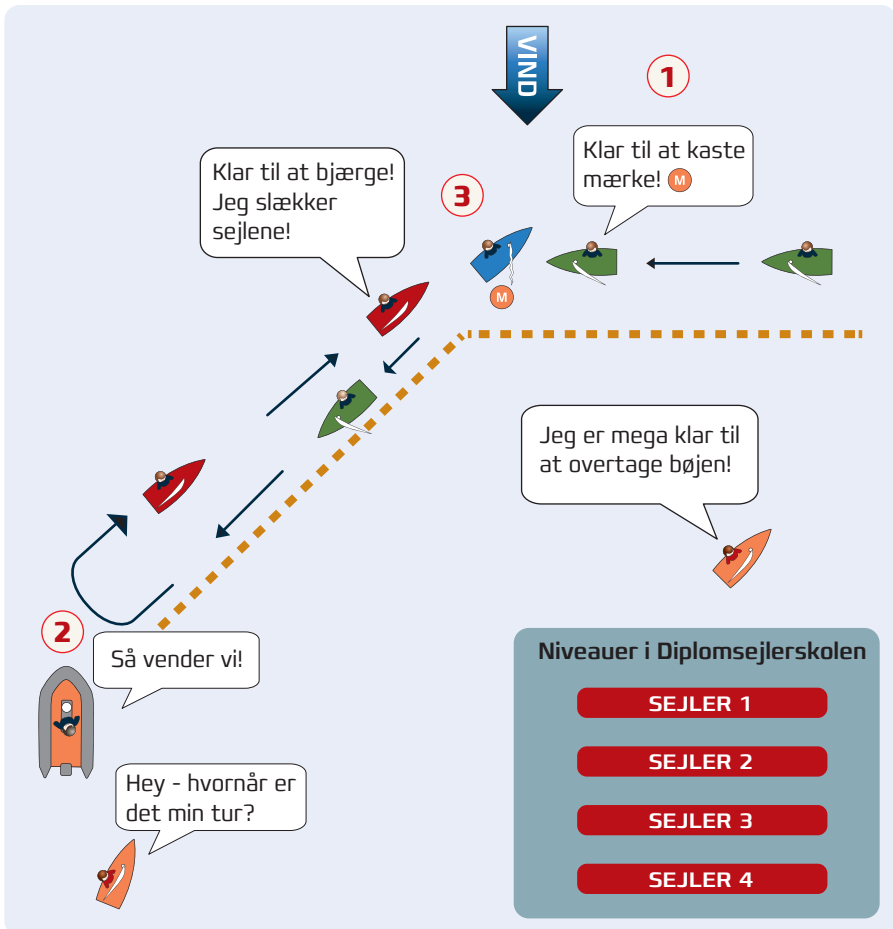
- Sørg for at lav forskellige variationer af øvelsen i forskellige vindstyrker.
- Husk at, selvom man træner med en genstand, så skal sejlerne handle, som hvis der lå en rigtig person i vandet. Det betyder bl.a. at det er vigtigt at afbryde manøvren, hvis det skaber farlige situationer!

## Mand over bord - øvelse 1

**Beskrivelse** - Denne variant af "Mand over bord" er velegnet til joller. Der sejles ind på halvvind, indtil træneren giver signal i en vinkel på ca. 45 grader til vinden. Signal kan fx gives med fløjte. Når en sejler har gennemført manvøren, gives MOB-mærket videre til næste sejler.

### TRÆNER TIPS!

Varierer afstanden fra at kaste MOB-bøjen, til der vendes ved trænerbåden. Ved at variere afstanden, giver du sejleren oplevelsen af at kontrollere opskud. Hvis sejleren nærmer sig bøjen på halvvind, er det meget svært at gribe den i læ side.



## Mand over bord - øvelse 2

**Beskrivelse** - De næste to varianter af "Mand over bord" er velegnet til kølbåd. Der sejles ind på halvvind og et mærke kastet overbord.

### TRÆNER TIPS!

- 1 Sørg for at sejlerne lærer at fokusere på, hvor mange bådslængder, de skal sejle, før man stagvender.
- 2 Når stagvendingen er gennemført, fordeler skipper resterende roller.
- 3 Læg vægt på, at have et passende opskud til MOB-bøjen eller personen i vandet.

### Niveauer i Diplomsejlerskolen

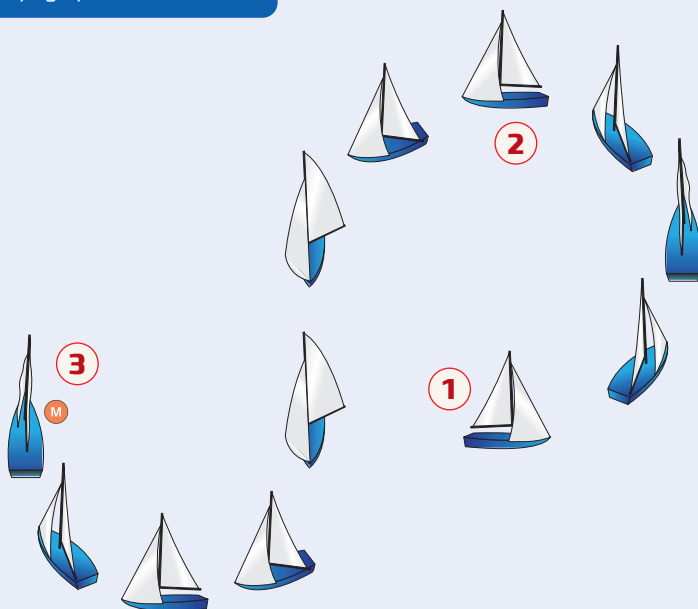
SEJLER 5

KØLBÅD GAST

KØLBÅD RORSMAND

### TOP TIPS!

Så snart mærket er kastet, udpeges én ombord til hele tiden at pege på mærket.



# Mand over bord - øvelse 3

**TOP TIPS!**

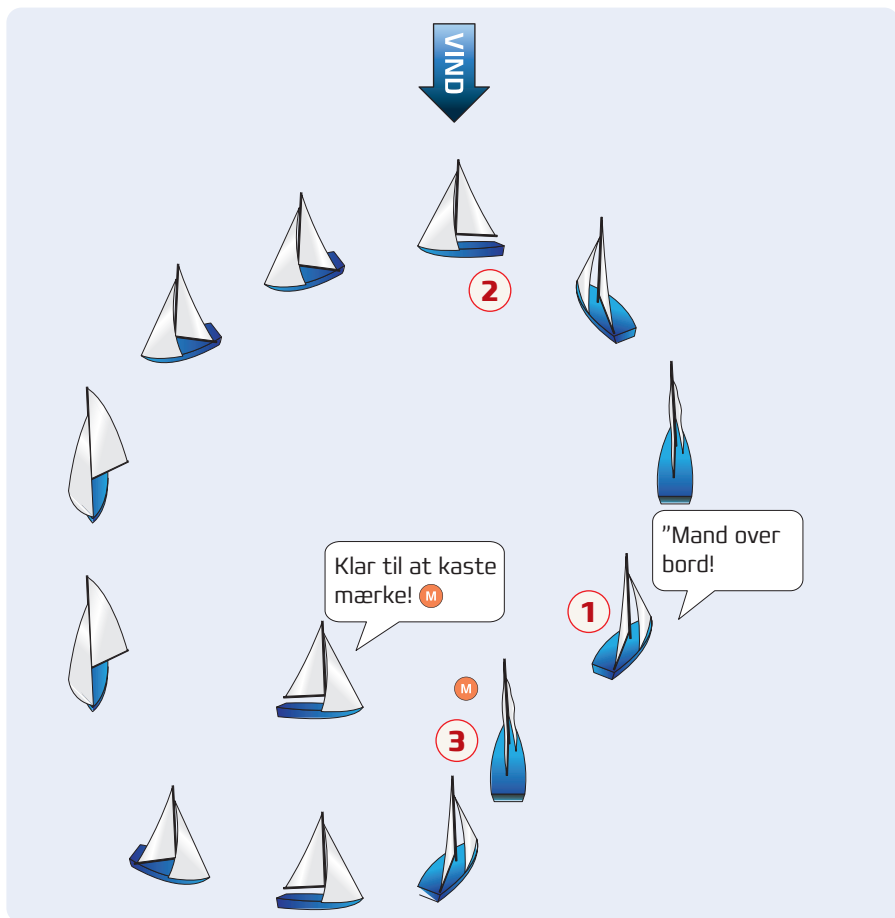
Forskellen fra denne øvelse til øvelsen på foregående side er, at man får mere ro på situationen, hvis man sejler i en stor cirkel udenom MOB-bøjen eller personen i vandet. Det gør det lettere at time opskuddet.

Niveauer i Diplomsejlerskolen

SEJLER 5

KØLBÅD GAST

KØLBÅD RORSMAND



## Turaktiviteter og -øvelser

### Tag på tursejlad

At tage på tur kan være mange ting. Og der er stor forskel på, hvordan man skal planlægge en tursejlad alt afhængigt af, om man sejler jolle eller kølbåd, og om man tager på tur en aften eller på tur med en eller flere overnatninger.

Fælles for alle typer af tursejlad er dog, at man som instruktør skal forholde sig til:

- Sejlernes alder.
- Sejlernes niveau.
- Hvor meget ansvar og indflydelse sejlerne skal have ud fra ovenstående.

Lav en pakkeliste til turen. Find inspiration til en pakkeliste på: [dansksejlfusion.dk](http://dansksejlfusion.dk).



## Kast anker

**Udstyr** – Små ankre som passer i størrelse til den aktuelle bådtype. Ankrene kan laves med store dunke, der fyldes med sand eller cement. Der skal også bruges ankerline.

**Beskrivelse** - Hver jolle får et anker og ankerline med. Aktiviteten er god at lave i roligt vejr de første gange. Ideelt set kan man lave øvelsen, når det er tæt på vindstille.

### Formål:

- At blive tryk ved ankerlægning.
- Samarbejde og kommunikation.

**Opsætning** – Vælg et afgrænset sejlsområde, så der er rigeligt med plads til bådene.

### Variation:

- Find et sted uden for havnen, hvor der er forholdsvis lavt vand, så ankerlinerne ikke skal være meget lange.
- Inden I sejler ud, så tal om vigtigheden af at sænke ankeret, når båden ligger stille.

### Niveauer i Diplomsejlerskolen

BEGYNDER

SEJLER 1

SEJLER 2

SEJLER 3

### TOP TIPS!

Tag en snack med ud, så sejlerne kan hygge sig, når ankeret er sat!



## Hvor mange sømil på “x” timer?



**Udstyr** – GPS-tracker. Et vandtæt løbeur kan fx anvendes.

**Beskrivelse** - Af hensyn til sikkerhed sejles der i et afgrænset område ud for havnen. Der sættes en tidsramme. Det kan fx være 2 timer eller mere. Aktiviteten er oplagt at lave i kølbåde med en distancesejlads tæt på egen havn. Aktiviteten kan dog også laves i joller.

### Formål:

- Hele tiden at sejle den mest optimale kurs i forhold til vinden.
- At samarbejde om, hvilken retning/rute, der er optimal.
- At have opmærksomhed på strøm samt vindspring (fx i forhold til land).

**Opsætning** – Bådene skal kende tidsrammen. Beslut om bådene skal være i havn på sluttiden, eller om de slutter på vandet.

### Variation:

- Hvis aktiviteten er længere end en træningsaften, så skal man lave pakkediste etc. [Se aktiviteter inden for tursejlads].
- Hvis man sejler i forskellige kølbådstyper, kan man anvende DH-reglen. Se mere på [websejler.dk](http://websejler.dk).

## TRÆNER TIPS!

### BEGYNDERE

Hvis der sejles i kølbåde, så tag en begynder med! Begyndere vil få en helt fantastisk oplevelse af, hvad sejladis kan, når man bliver erfaren.

### Niveauer i Diplomsejlerskolen

SEJLER 5

KØLBÅD GAST

KØLBÅD RORSMAND



## Plan A - Plan B - Plan C

**Udstyr** – Søkort.

**Beskrivelse** - Der planlægges en sejltur mellem to havne eller byer. Øvelsen går ud på at planlægge en sejltur på et par timer, meget gerne i et farvand med flere havne, øer eller andre elementer. Ud over at sejlerne skal komme med et skøn for, hvor lang turen bliver, så skal instruktøren lege djævlens advokat og iscenesætte situationer. Det kan fx være: "Når I er kommet halvvejs, så blæser det meget op fra vest, og I kan se, at jeres plan om at nå den planlagte havn ikke holder. Der skal laves en Plan B og en Plan C".

### Formål:

- At sejlerne bliver bevidste om, at en tursejlad kan ændre sig undervejs. Sommetider holder Plan A ikke, og derfor skal sejlerne være omstillingsparate.

**Opsætning** – Læg et søkort for det relevante område ud på et bord. Brug gerne små modeller af både, så sejlerne kan flytte rundt med bådene, uden at tegne på kortet.

### Variation:

- Brug søkort for forskellige områder.

### TOP TIPS!

Forklar at Plan B og C også gerne skal være planlagt hjemmefra - især så sejlerne har gennemtænkt hvilke alternativer, der er undervejs.

Stress sejlerne med en fiktiv tur, hvor de skal agere sammen og finde løsninger. Denne øvelse kan med fordel laves om vinteren eller en træningsaften med kedeligt vejr.



## Tag på overnatning i joller eller kølbåde

**Udstyr** – Følgebåd (hvis man sejler på tur i joller), overnatningsgrej, mad. Find inspiration til pakkedliste på [dansksejlonion.dk](http://dansksejlonion.dk).

**Beskrivelse** - At tage på tur med overnatning kræver nogen erfaring som adventureinstruktør. Særligt hvis tursejladsen er i joller, skal man være opmærksom på vejrudsigten, idet man jo ikke kun skal frem til en destination med overnatning. Dagen efter skal man også sejle hjem igen. Derfor kan det være en god idé at have udpeget flere destinationer i klubbens lokalområde, som er inden for en realistisk afstand til forskellige vind, og vejrforhold.

### Formål:

- Turoplevelse og fællesskab.
- At få en fornemmelse af planlægning og pakning af grej til en overnatning.
- At opleve hvordan det er at sejle mod et konkret mål som gruppe.

**Opsætning** – Der skal være en hovedansvarlig for aktiviteten. Denne person skal have overblik over alle typer af sikkerhed på turen.

### Sikkerhed:

- Opdateret vejrudsigt.
- Aftaler i land.
- Kommunikation med land.
- Grej.
- Førstehjælpskasse.
- Plan "a", "b" og "c".

### Variation:

- Afhængigt af sejlernes alder kan de inddrages i planlægningen.
- Hvis sejlerne både er modne og erfarne, kan de evt. selv stå for en stor del af planlægningen med sparring fra instruktører og den person, som har hovedansvaret.

### Niveauer i Diplomsejlerskolen

SEJLER 2

SEJLER 3

SEJLER 4

SEJLER 5

KØLBÅD GAST

KØLBÅD RORSMAND

### TOP TIPS!

At sejle afsted som en gruppe for at slå lejr er en oplagt mulighed for enten at lave en aktivitet på tværs af alder i klubben eller omvendt for en bestemt aldersgruppe. Den hovedansvarlige for aktiviteten kan undersøge, om man kan låne naboklubbens klubhus, om der er gode muligheder for overnatning i shelters i nærområdet, eller hvilke regler, der gør sig gældende, hvis man vil overnatte på stranden.

## Tag en overnatning ved en DS-turbøje

**Udstyr** – Kølbåde. Grej til overnatning. Personlige rekvister. Førstehjælpskasse.

**Beskrivelse** - I denne øvelse skal én eller flere besætninger finde en DS-turbøje og overnatte ved den. Planlægning en tursejlsads med overnatning med sejlerne. Det kan fx være som led i sejlerekoleundervisning for voksne eller med unge sejlere i klubbens adventuretilbud.

### Formål:

- Fælles oplevelse i naturen.
- At prøve at overnatte væk fra en havn.
- At opleve hvordan det er at sejle tursejlsads med madlavning ombord.
- At opleve, hvordan det er at overnatte sammen ombord.

**Opsætning** – Download Dansk Sejlunions App "Tursejler", og find en turbøje i jeres nærområde.

### Variation:

- Hvis I sejler flere både afsted, kan flere godt ankre ved den samme turbøje. Max belastning er 15 ton. Hvis der allerede ligger en anden båd, er det også tilladt at lægge til ved samme turbøje.
- Læs reglerne på dansksejlonion.dk.



### Niveauer i Diplomsejlerskolen

KØLBÅD GAST

KØLBÅD RORSMAND

### TOP TIPS!

Øvelsen er mest velegnet til en besætning, der samlet set har en vis erfaring. Fx er det oplagt, at besætningen selv planlægger turen. Herunder at besætningen sørger for at lave en god pakkedliste, at holde sig opdateret på vejrudsigt mv. Som instruktør er det din rolle - hvis ikke du selv sejler med - at vurdere, hvorvidt besætningen har truffet alle relevante valg i deres beslutninger i planlægningen. Find inspiration på dansksejlonion.dk

## Orienteringssejlads

Orienteringssejlads er en form for kapsejlads på hold, hvor man kombinerer opgaveløsning, tekniske/taktiske færdigheder med sejlsport som holdsport.

Til O-sejlads får deltagerne oplevelsen af at sejle på et hold. Man kan med stor fordel mikse holdets deltagere på tværs af færdighedsniveau. Heri ligger der stor læring for alle deltagere.

O-sejlads er oplagt at bruge som en del af aktiviteter i adventuresejlads. Selve konkurrenceelementet er nedtonet. Først og fremmest handler det om at løse opgaver som hold og orientere sig efter de opgaver, man bliver stillet.

Find yderligere inspiration på [dansksejlunion.dk](http://dansksejlunion.dk).

**TOP TIPS!**

Lav hold, så sejlerne har forskelligt niveau.

# Orienteringssejlads

**Udstyr** – Følgebåd, kegler, bøjler, laminerede opgaver, lamineret ark til at skrive svar på, vandfast tusch.

**Beskrivelse** - Sejlerne skal rundt på et antal poster og løse forskellige opgaver.

## Formål:

- At træne samarbejdet i båden/sammen med en anden båd.
- At øve færdigheder uden det nødvendigvis er italesat.
- At give gode betingelser for at besætningen bliver gode til at kommunikere sammen om konkrete opgaver.

**Opsætning** – Instruktøren skal sørge for at lave forskellige opgaver til hver enkelt post. Eftersom flere af posterne er på vandet, skal opgaverne lamineres.

Læg et passende antal bøjler ud. På hver bøjle binder du en opgave fast.

For at sejlerne kan få fat i opgaven på en bøjle, er de nødt til at lægge sig i vindøjet. Derved træner de ubevidst en færdighed i at lægge sig i vindøjet.

Placér også nogle af opgaverne på land, så sejlerne skal lægge til. Det kan enten være i havnen på flydebro (eller en anden bro) eller på stranden. Uden sejlerne ved af det, træner de at lægge til ved en bro eller at gå på land med jollen, for derefter at sejle ud igen.

## Variation:

- Aktiviteten kan laves et utal af gange med et hav af forskellige opgaver. Selvom sejlerne kender formatet, kan man variere ved at lave nye poster med nye opgaver.

## TRÆNER TIPS!

Sørg for at målret spørgsmålene til sejlernes niveauer. Fortæl også de mest erfarne på de enkelte hold, at de skal sørge for at få de mindst erfarne til at prøve at svare. På den måde kan alle sejlerne komme til orde og bidrage til det samlede hold.

Find eksempler på opgaver på [dansksejlfunion.dk](http://dansksejlfunion.dk).

## Niveauer i Diplomsejlerskolen

SEJLER 2

SEJLER 3

SEJLER 4

SEJLER 5

# Adventurefotografen

**Udstyr** – Engangskameraer, liste over forskellige temaer, som gives til hvert hold.

**Beskrivelse** – Sejlerne skal efter fri fantasi tage billeder over forskellige temaer. Billederne fremkaldes og bruges til udsmykning i klublokalet.

## Formål:

- Kreativitet på vandet.
- At lære båden at kende og at rykke grænser.
- At lære hinanden at kende på en ny måde.
- At få sjove idéer ombord under sejladserne.

**Opsætning** – Hvert hold får et kamera. Skriv holdnavne på kameraerne, så det kan bruges igen i løbet af sæsonen.

I løbet af en dag eller en træningsaften skal holdene tage billeder med et bestemt tema. Holdet skal selv finde på motiver ud fra det givne tema. Temaerne er til fri fortolkning, og sejlerne bliver udfordret på deres kreativitet, balance i jollen og deres evne til at samarbejde. For hvert tema/ord, som bliver fortolket, skal holdet tage et billede.

## Variation:

- Aktiviteten kan også laves på land. Det kan fx være i forbindelse med dårligt vejr eller som vinteraktivitet. På land kan man fx give sejlerne et kort over havnen. Rundt på havnen har instruktøren hængt poster op med forskellige ord, en linje eller en sætning. Sejlerne skal derefter finde et motiv, som de fortolker det.
- "Adventurefotografen" er oplagt at bruge til orienteringssejladser.
- "Adventurefotografen" er oplagt - ja nærmest et must - til sommeraktiviteter!

## TOP TIPS!

Det er en fordel at bruge engangskameraer fremfor sejlernes egne mobiltelefoner. Mobiltelefoner fjerner fokus fra den fælles opgave, fordi sejlerne bliver opmærksomme på fx sociale medier og lignende.

## TRÆNER TIPS!

Eksempler på teamer:

- Flot naturbillede.
- Sammenhold.
- Figur (fx en firkant).
- Vandet.
- Højt oppe eller langt nede.
- Hotdogs på havnen.

## Dine noter

Herunder kan du skrive egne idéer eller noter til øvelser.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Dine noter

Herunder kan du skrive egne idéer eller noter til øvelser.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# Sommeraktiviteter

Mange klubber har heldigvis åbent i sommerferien. Faktum er, at sommerferien er det absolut bedste tidspunkt at sejle for børn og unge. For i denne periode er vejret ofte godt, vandet er varmt, og der er fritid til at dyrke sin idræt.

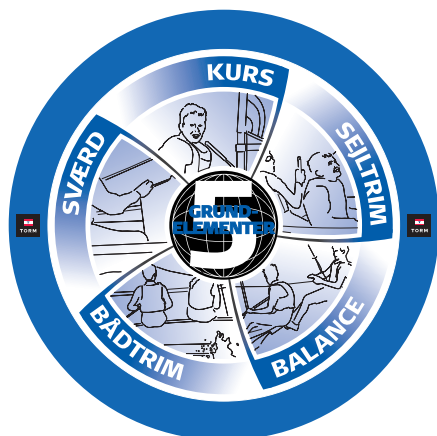
I sommerferien er det ingen sag at motivere unge sejlere til at deltage i diverse aktiviteter. Og ved at afvikle sommeraktiviteter kan en klub både øge antallet af medlemmer i ungdomsafdelingen og gøre sig attraktiv over for klubbens unge medlemmer.

Derfor opfordrer Dansk Sejlunion klubber til at afvikle Sommercamps og stiller et koncept til rådighed, der gør planlægning, invitation og markedsføring let for klubben.

Se alt om sommeraktiviteter på [dansksejlunion.dk](http://dansksejlunion.dk).



# De 5 grundelementer



De 5 grundelementer kan bruges i såvel kølbåd og joller, bortset fra at sværdet som grundelement naturligvis kun kan trimmes i jollesejlsads.

## KURS

Kontrollér hele tiden den bedste sejlroute til målet. Hvis målet er lige op mod vinden, bliver man nødt til at krydse for at komme derhen.

## SEJLTRIM

Kontrollér hele tiden, at sejlene er sat korrekt ved at observere ticklers eller ved langsomt at slække på sejlene, indtil forliget blafre, og derefter langsomt at trække sejlene ind igen, indtil de holder op med at blafre. Efter et stykke tid, vil man udføre dette pr. refleks.

## BALANCE

De fleste både sejler hurtigst, når de ligger oprejst i vandet. Dette opnås ved, at besætningen flytter deres vægt for at balancere båden. Når man sejler på bidevind krænger båden mere, så rorsmand og besætning bliver nødt til at hænge for at holde båden oprejst. På læns er krængningen mindre, hvorfor besætningen sætter sig modsat rorsmanden for at kontrabalancere rorsmandens vægt.

## BÅDTRIM

Generelt bør båden ligge vandret i vandet for- og agterover. Afhængigt af forholdene skal rorsmand og besætning sidde tæt sammen for at undgå at båden trykkes overdrevent ned for eller agter.

## SVÆRD

Sværdets stilling skal justeres i forhold til de sidelæns påvirkninger af båden. Mængden af den sidelæns påvirkning, og dermed hvor langt nede sværdet skal placeres, varierer fra maksimum, når man er på bidevind til næsten ingenting, når man er på plat læns.



# Aktiviteter og øvelser til **ADVENTURESEJLADS**

Mange sejlklubber har en ambition om at lave aktiviteter for alle sejlere. Det gælder bl.a. sejlere, som tiltrækkes af naturoplevelser og et frirum fra en travl hverdag. I Dansk Sejlunion kalder vi disse sejlere for adventuresejlere.

Med dette hæfte kan du som instruktør eller træner finde inspiration til forskellige aktiviteter og øvelser for adventuresejlere. I hæftet præsenteres en lang række øvelser, som hjælper enhver adventuresejler til at opnå nogle gode kompetencer.

Hæftet består af tre sammenhængende dele:

DEL 1 introducerer til den bedste fremgangsmåde i undervisningen, overblik over gruppen af sejlere, en introduktion til 5 grundelementer og 5 trin til succesfuld træning.

DEL 2 præsenterer specifikke aktiviteter og øvelser, som egner sig til mange forskellige vejrforhold, aldersgrupper og færdighedsniveauer.

DEL 3 formidler eksempler på, hvordan man kan lave turaktiviteter og -øvelser for adventuresejlere fra begynderniveau til øvede sejlere.

God fornøjelse!