



ADVENTURERESEJLADS

Adventuresejlads for de eventyrlystne

Lidt om udfordringer i Sejlklubben Køge Bugt (SKB)

Svært at få børn ind som 8-9 årige:

- De er gået i gang med andre idrætter
- Anbefaling: lav "krabbeklub" (i SKB kaldet "pirathold") for de 6-7 årige.

Ikke fokus for oplægget

Et par udvalgte succeser i ungdomsafdelingen:

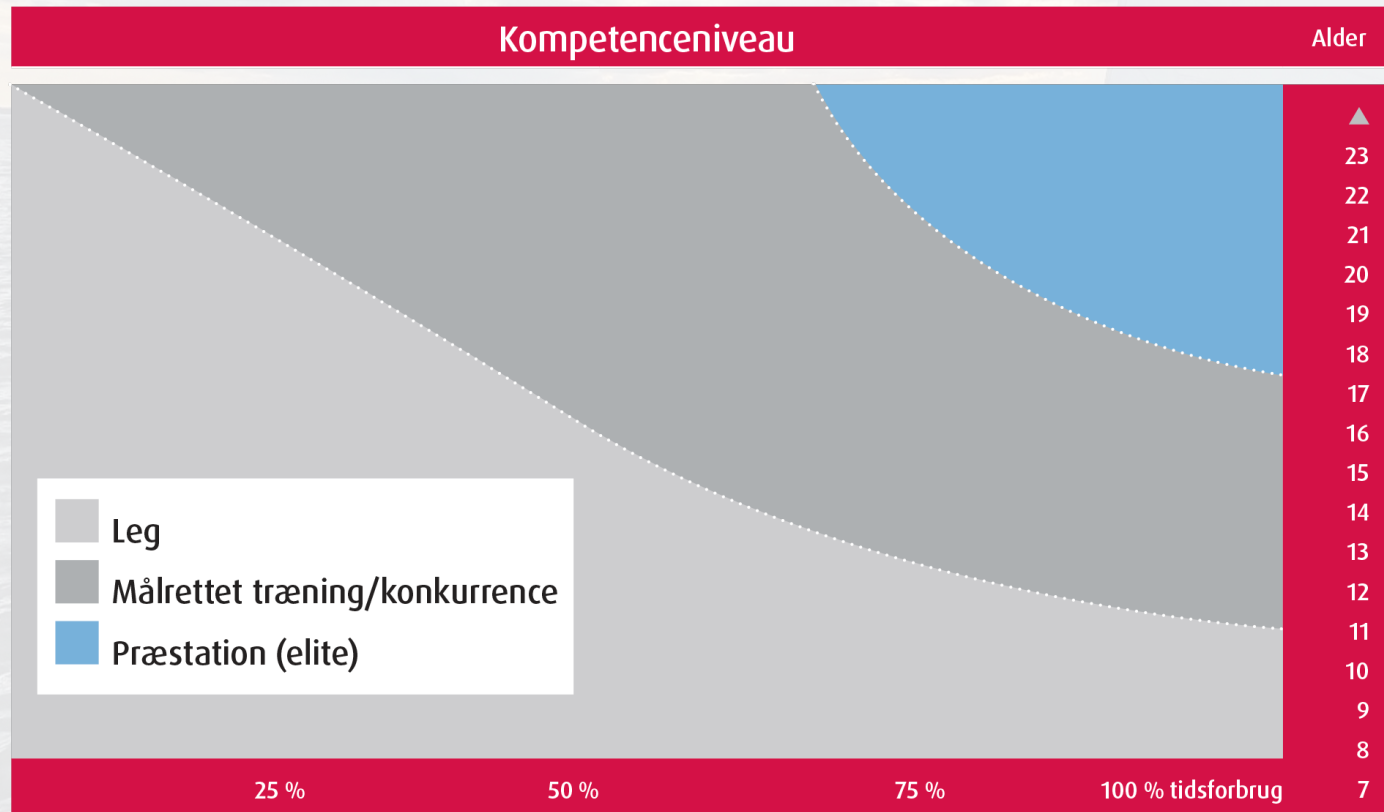
- Bredde giver vækst
- Pirathold giver en god fødekæde
- Adventure er hyggeligt og sjovt

Sejlsport for alle – kapsejlags og adventuresejlags

De 10-14 årige

”Kapsejlags og bare brænde banen af – det er lige mig!”
”Afstressning, læring og oplevelser – det er lige mig!”

- ”Vi har lige lært det grundlæggende i joller – og hvad så?”
- ”Vi har ikke lyst til at deltage i stævner!”
- ”Vi vil gerne sejle – og lære mere!”



Hvad tænder de
adventurelystne
sejlere på?

Hvad tænder unge adventure-lystne sejlere?

Signe fortæller ...



Hvad lægger vi vægt på?

Aktiviteter tiltrækker – og relationer fastholder

- At være sammen
- At opleve
- At lære nyt
- At lege
- At lære i sit eget tempo
- At stresse af – væk fra såkaldte præstationsarenaer
- At alle vinder – for der har ingen tabere!
- At dyrke sejlsport på tværs af alder



Diplomsejlerskolen – et redskab i træningen

Diplomsejlerskolens materialer:

- Instruktørens mappe med færdigheder
- Sejlerens samlemappe med diplomer
- Færdigheder på www.diplomsejlerskolen.dk



Diplomsejlerskolen

Den røde tråd for trænere og sejlere



Diplomsejlerskolen

Nedslag i Adventure-sporet

Færdigheder på www.diplomsejlerskolen.dk



I Sejlklubben Køge Bugt lægger vi vægt på motivation

Motivation styrkes af:

- Nærværende og kompetente trænere
- Socialt samvær med andre – både mellem sejlere og trænere
- En retning for træningen ...



Hvad skal der til for at gå i gang?

Faktisk få ressourcer

- Ældre kølbåde er fint til Adventure
- En RIB til sikkerhed / vindstille
- En halv/hel-erfaren sejler pr. kølbåd
- Et godt skippermøde
- Aftensmad efter sejlads

Erfaringer

- Det fungerer rigtig godt
- Kan nemt favne 11-20 årige
- De yngste har ofte ikke kræfter til at hive storsejl og fok op, så rent sejladsfagligt giver det god mening med spredning i alder
- Aldersspændet fungerer godt socialt i sammenhæng med adventure
- Vi kan rumme børn og unge, som nok ikke havde været i sejlsporten – endda måske idrætten generelt – pga. forskellige særlige behov (CSR/inklusion)

Hvordan har vi implementeret Adventure?

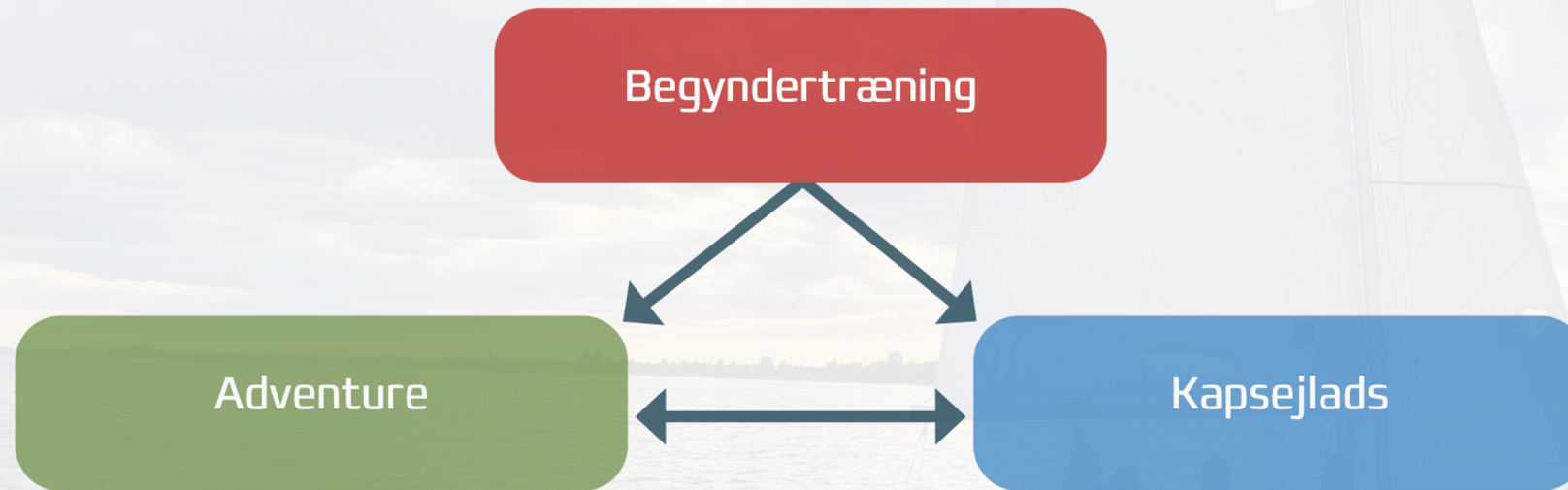
Primært kølbådssejlad

- 2-3 Sonar på vandet
- Ca. 5 unge og en skipper pr. Sonar
- Handicapafdelingen er ofte ude med en Sonar samtidig (de er ofte med i træningen)
- Normalt har vi en RIB med ud til støtte
- Vi har pt. ikke motor på vores Sonar

Mulighed for at tage en RS Zest, RS Tera i stedet

Giver lidt kadenceforskelle, idet Sonaren sejler klart hurtigere

Adventure er ikke nødvendigvis det eneste svar!



Muligheder:

- De unge kan flekse frem og tilbage mellem Adventure og Kapsejlds – hvis man har kapaciteten
- Man kan også alene lægge vægt på den ene eller anden aktivitet

Mere inspiration

www.dansksejlunion.dk/til-klubben/aktivitetskoncepter-til-boern-og-unge

The screenshot shows a web browser window with the URL www.dansksejlunion.dk/til-klubben/aktivitetskoncepter-til-boern-og-unge. The browser's address bar shows the page title "Børn og unge i klubben". The website header includes the Dansk Sejlunion logo and navigation links: "Til Sejleren", "Til Klubben", "Uddannelse", "Sejlerlandsholdet", and a search bar. A secondary navigation bar lists "Træning & stævner", "Koncepter & uddannelse", "Børne- & ungdomspolitik", and "Kontakt".

Træning & stævner

Få gode ideer til den daglige træning, værktøjer til afholdelse af stævner og alternative aktiviteter til traditionel kapsejls.

- Diplomsejlerskolen**
Trænerens hjørne for Jolleinstruktører
I trænerens hjørne kan du som instruktør eller træner læse mere om træningsredskaber og finde træningsøvelser til de enkelte niveauer.
- Træning af børn og unge**
Sejlsaktiviteter for børn og unge
Få inspiration, tips og tricks til sejlsport for børn og unge i klubben.
- D5 Stævnekoncept**
D5 Stævnekoncept
Læs mere om Dansk Sejlunions stævnekoncept for lokale, regionale og nationale stævner. Konceptet henvender sig til stævnearrangører rettet mod aldersgruppen...

Koncepter & uddannelse

Bliv inspireret af Dansk Sejlunions aktivitetskoncepter for børn og unge i alderen 4-25 år og få indblik i Dansk Sejlunions klub- og træneruddannelser.

- Træning af børn og unge**
Træning af børn og unge
Find viden, redskaber og metoder til at skabe oplevelser, samvær, sport og motion for børn og unge.
- Diplomsejlerskolen**
Diplomsejlerskolen
Diplomsejlerskolen er sejlsportens bredt funderede sejleruddannelse for jollesejlere, kalbådssejlere, windsurfere og kitesurfere.
- Instruktørkurser | Træneruddannelse**
Instruktør og træner - Joller
Dansk Sejlunions instruktør kurser henvender sig til instruktører i klubber, på efterskoler/højskoler eller i den kommercielle idræt.

Og så er der ellers plads til gak og løjer

Tak for jeres tid!

