

RBSC Catamaran Bootbeheersing:

titel 1 Bootbeheersing.

110. Wegzeilen en stranden,
zijwind.

120. Wegzeilen land, zeewind.

210. Opwarmen.

260. Hergroeperen.

310. Overstag en gijpen.

320. Overstag en gijpen na
fluitsignaal.

330. Op- en afkruisen.

340. Cirkels zeilen.

360. Tempo overstap en gijpen.

370 Sweatbox.

390. Lay-lines.

410 Volgen, 'Follow Me'.

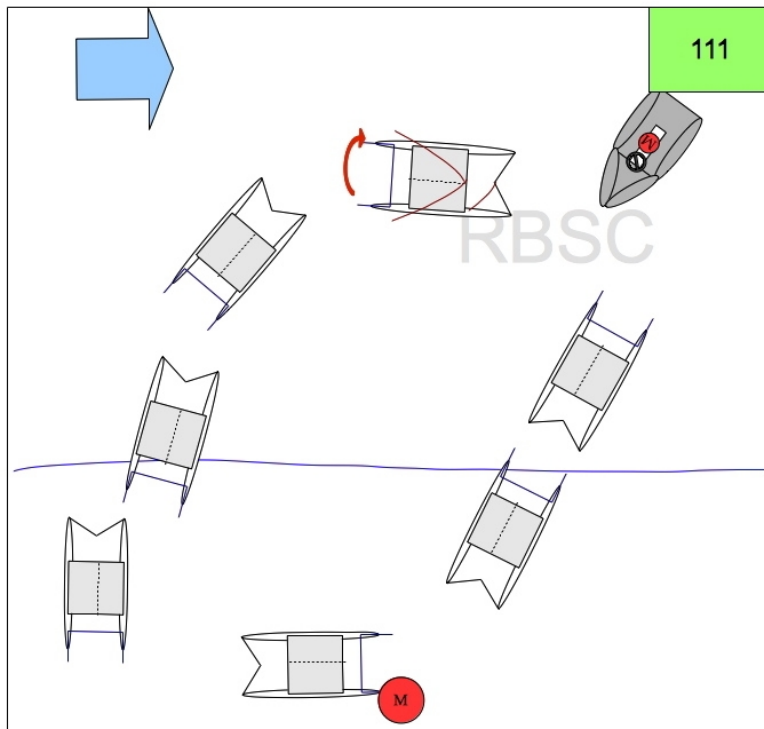
510 Handigheidjes.

520 Stop and Go!

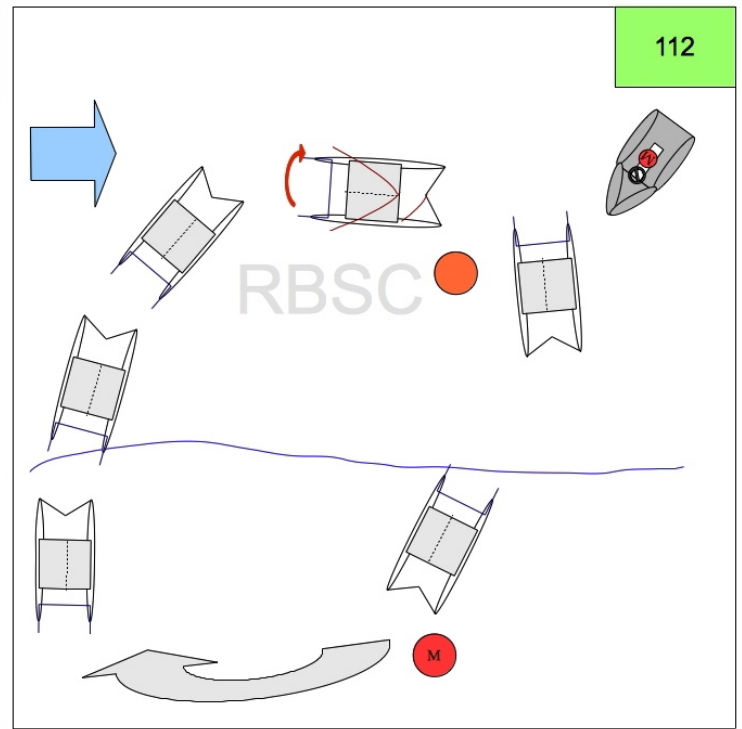
610. Spelletjes.

110. Overzicht: Wegzeilen en stranden:

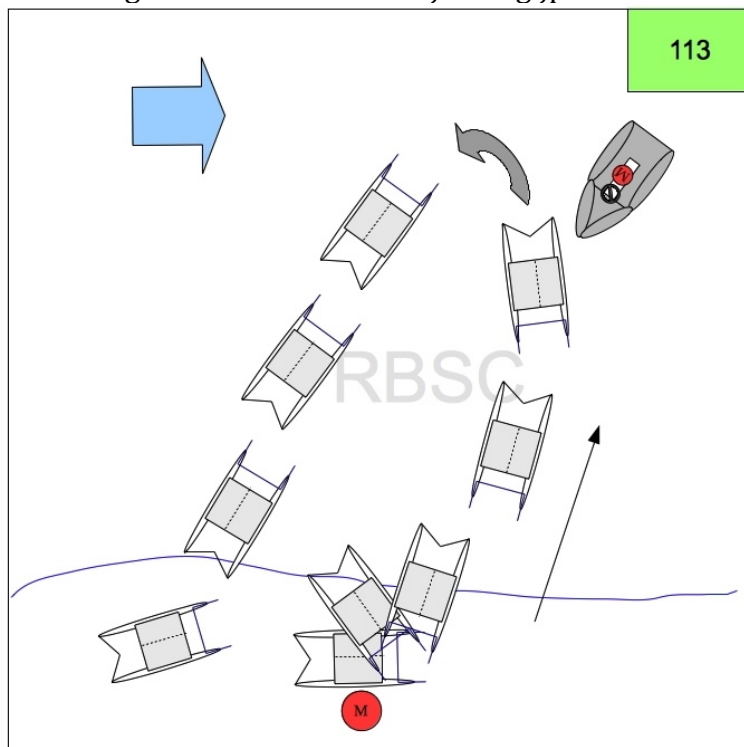
titel 2 110. Wegzeilen en stranden, zijwind.



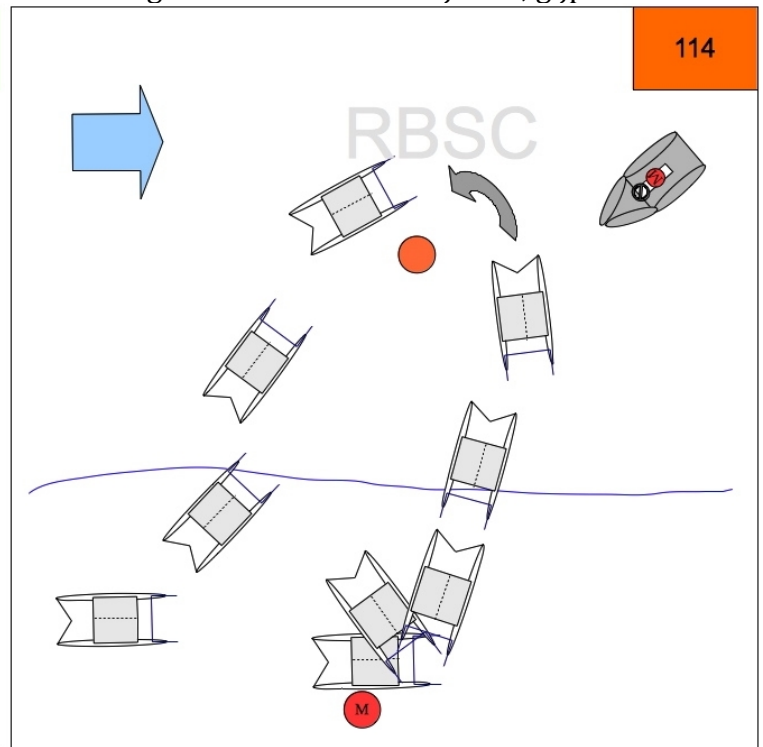
111. Wegzeilen en stranden: zijwind gijpen.



112. Wegzeilen en stranden zijwind, gijpen boei.



113. Wegzeilen en stranden, halve wind, overstag. ronden.

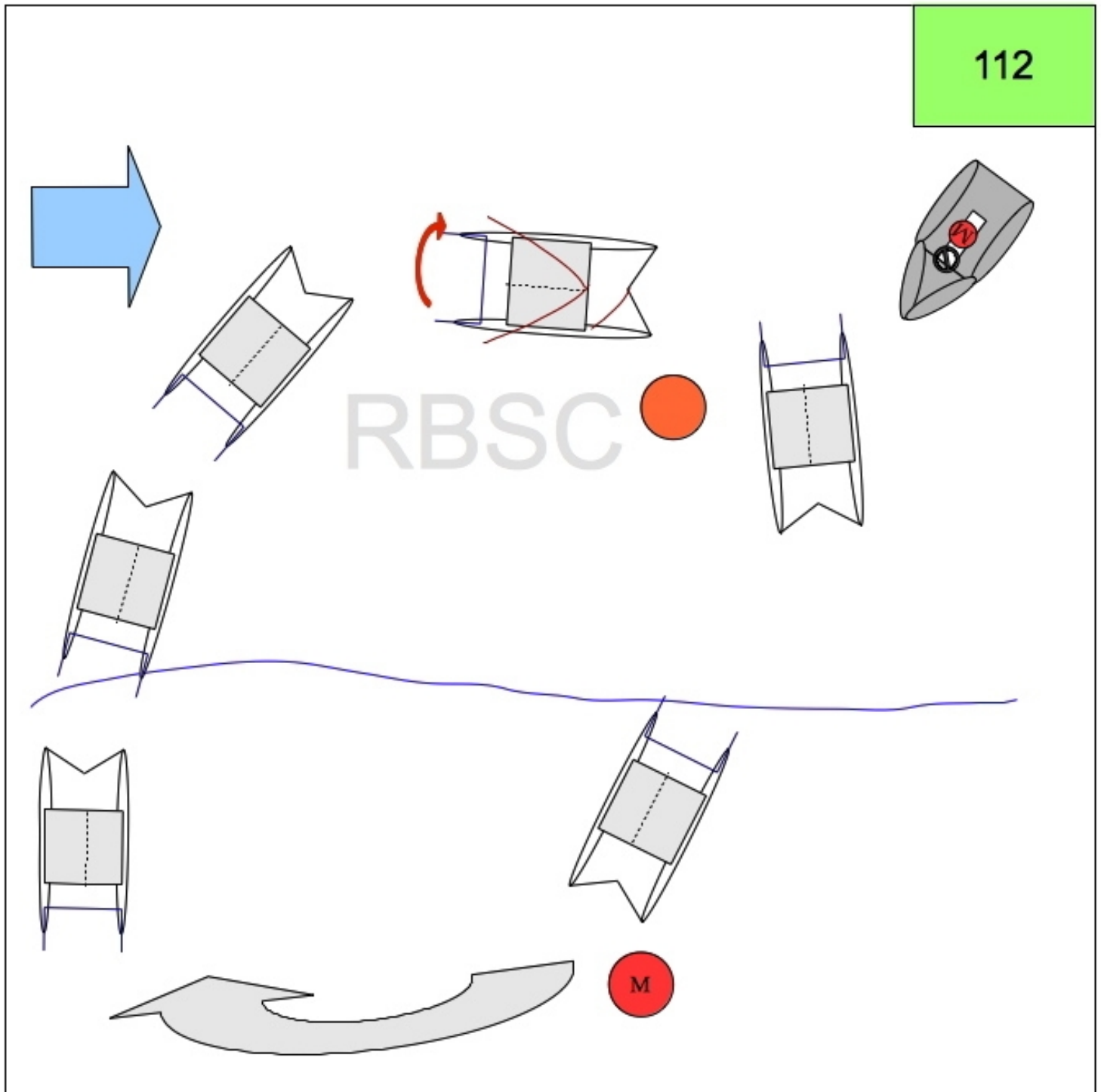


114. Wegzeilen, stranden halve wind, overstag, boei

Bootbeheersing.

112. Wegzeilen en stranden zijwind: gijpen boei.

titel 4 112. Wegzeilen en stranden zijwind, gijpen boei.



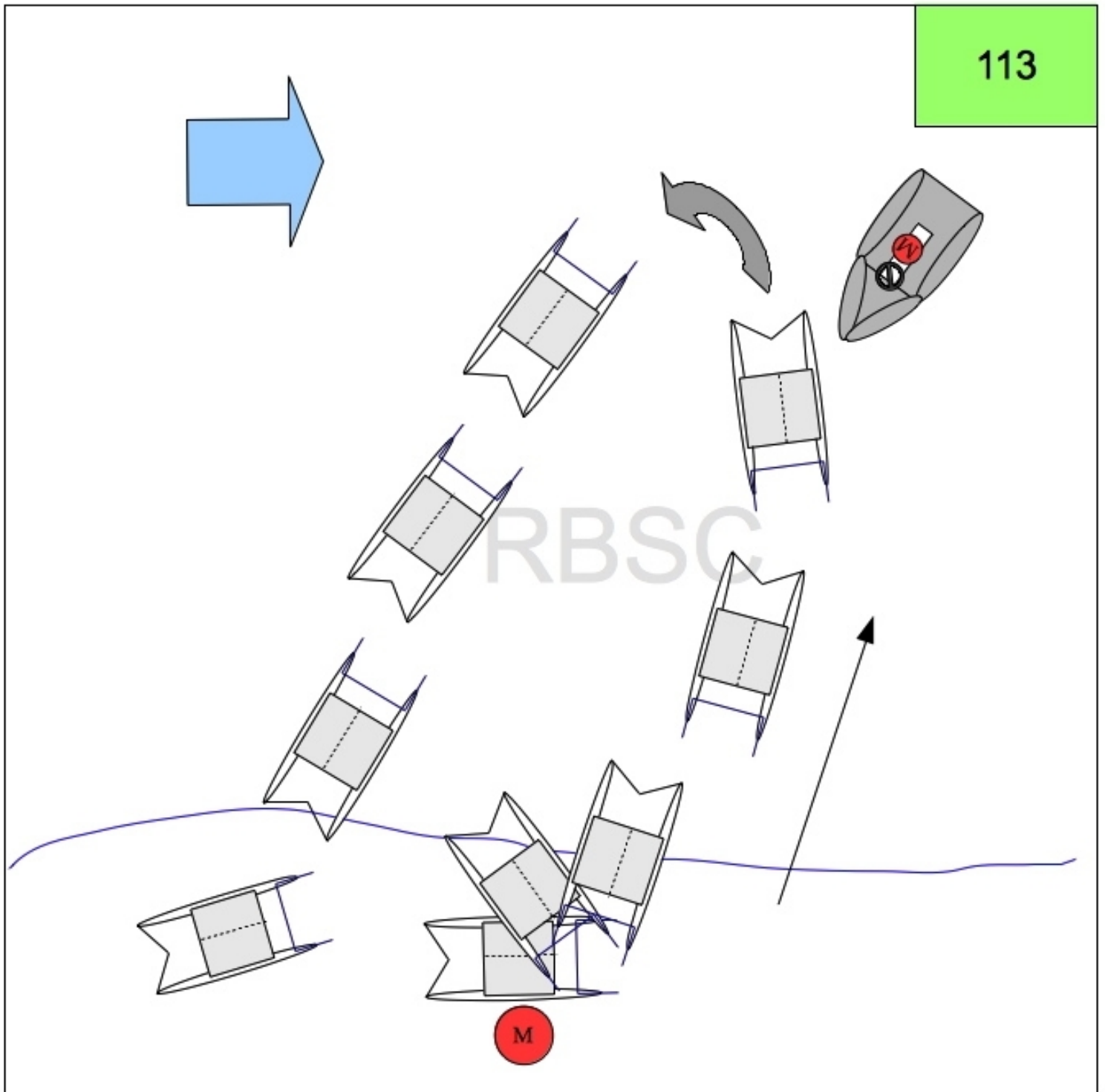
112

112. Wegzeilen van het strand met zijwind, boei ronden (gijpen) en stranden: wegzeilen halve wind, afvallen, ruim zeilen naar de boei, boei ronden (gijpen), boei Sb laten, oploeven en stranden op de startplaats. Opletten golfbrekers!

110. Wegzeilen en stranden, zijwind.

113. Wegzeilen en stranden halve wind, overstag.

titel 5 113. Wegzeilen en stranden, halve wind, overstag.



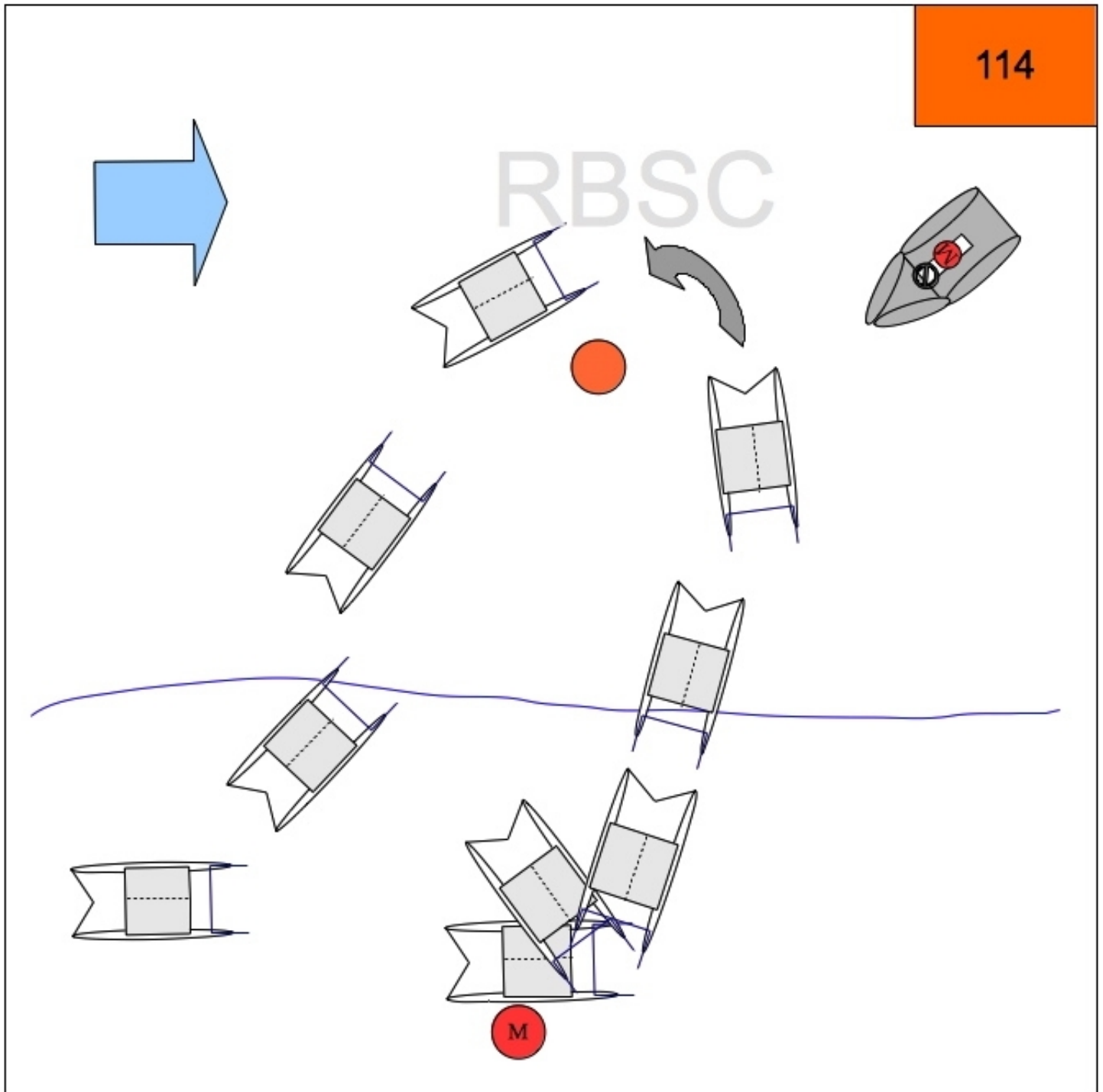
113

113. Wegzeilen van het strand met zijwind, overstag en stranden: halve wind wegzeilen, oploeven, overstag en terugzeilen naar de startplaats. Landingsplaats = startplaats. Golfbrekers! Dit is een essentiële basisoefening! Zonder wegzeilen, gijpen/overstag en stranden, geen zeilen!

110. Wegzeilen en stranden, zijwind.

114. Wegzeilen en stranden, halve wind, overstag, boei ronden bakboord.

titel 6 114. Wegzeilen, stranden halve wind, overstag, boei ronden.



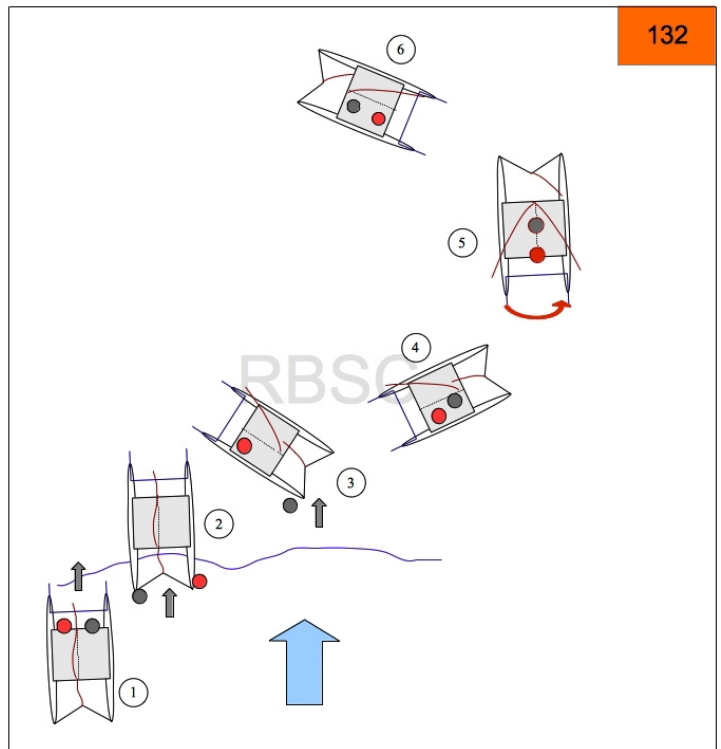
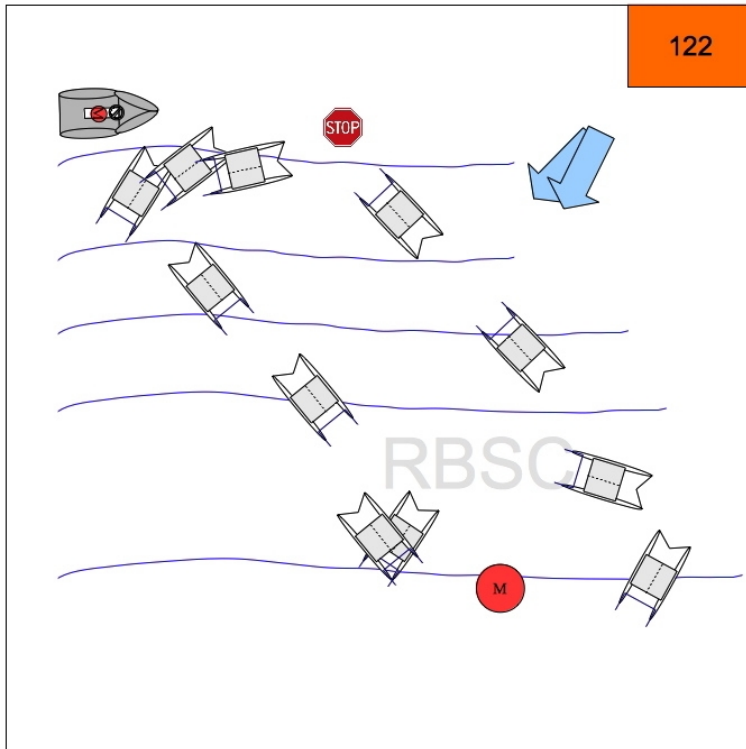
114

114. Wegzeilen van het strand met zijwind, boei ronden met overstag (Bb), stranden: wegzeilen aan de wind, zeilen naar de boei, boei ronden, boei Bb (overstag). Boei correct ronden! Aandacht voor de golfbrekers! De landingsplaats = de startplaats!

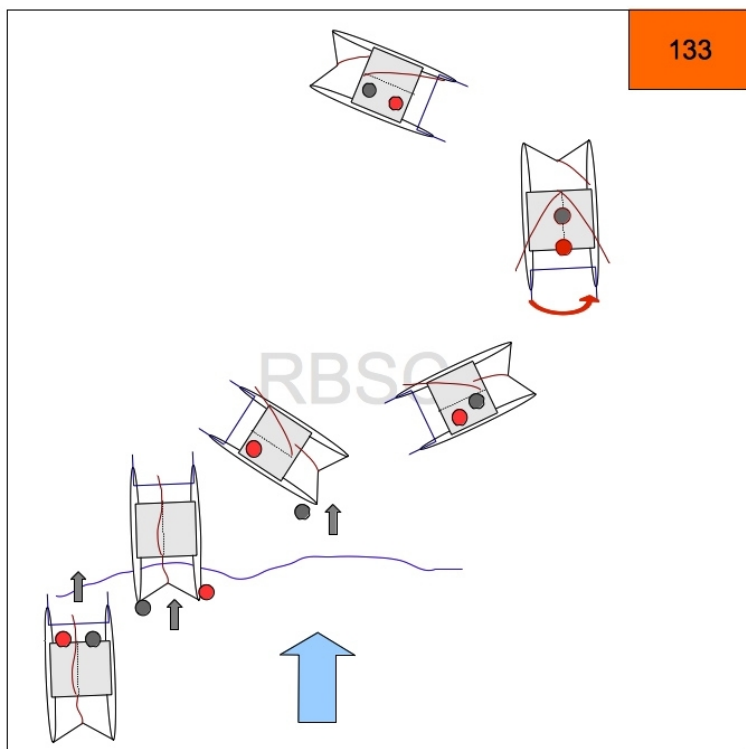
110. Wegzeilen en stranden, zijwind.

120. Overzicht wegzeilen/stranden, zeewind.

titel 7 120. Wegzeilen land, zeewind.



122. Wegzeilen en stranden, zeewind, bijliggen, overstag. 132. Wegzeilen strand, landwind, deinzend.

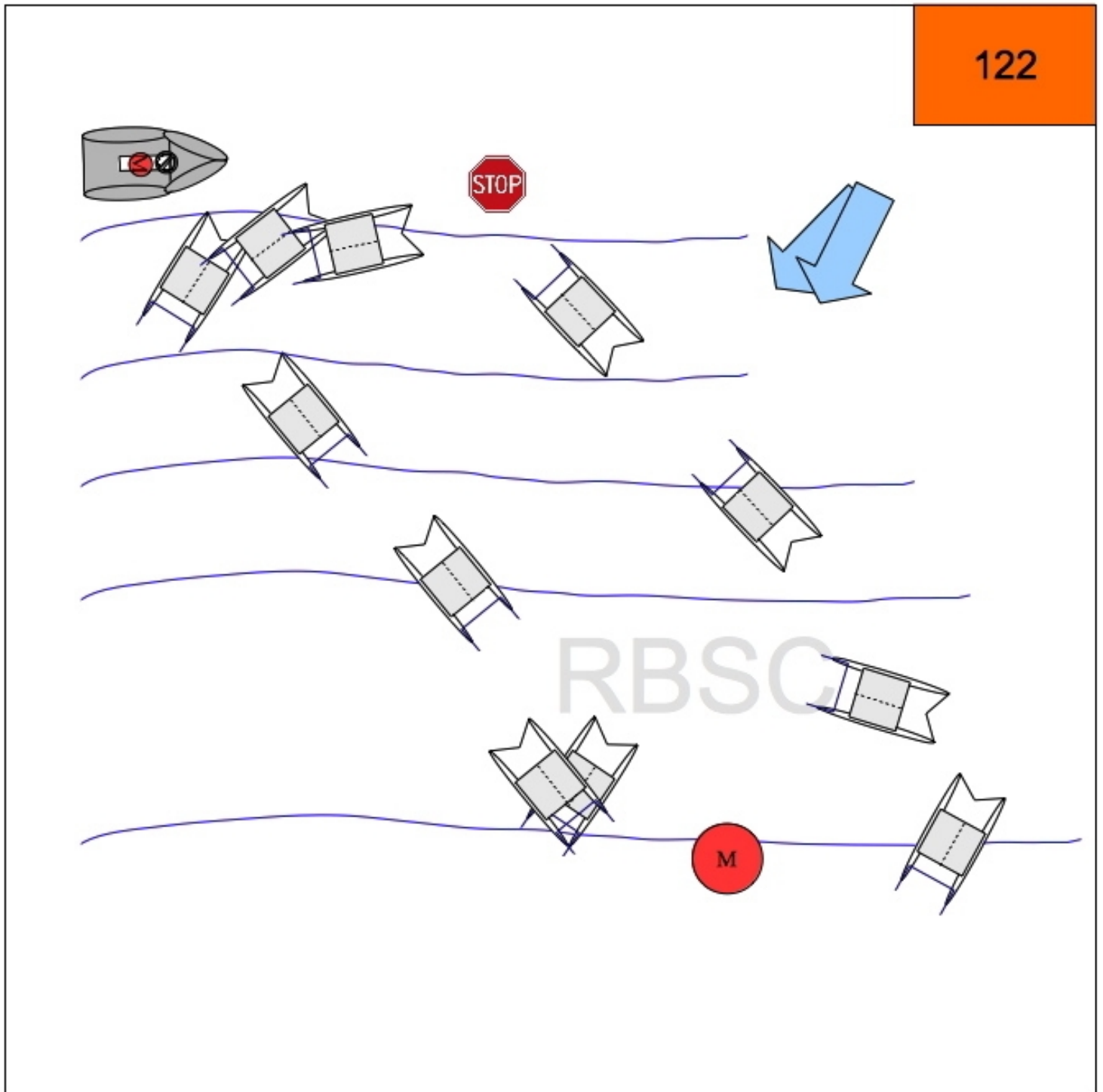


133. Wegzeilen, landwind, halve wind en gijpen.

Top: Bootbeheersing.

122. Wegzeilen van het strand met zeewind, stilliggen (bijliggen), overstag, stranden.

titel 8 122. Wegzeilen en stranden, zeewind, bijliggen, overstag.



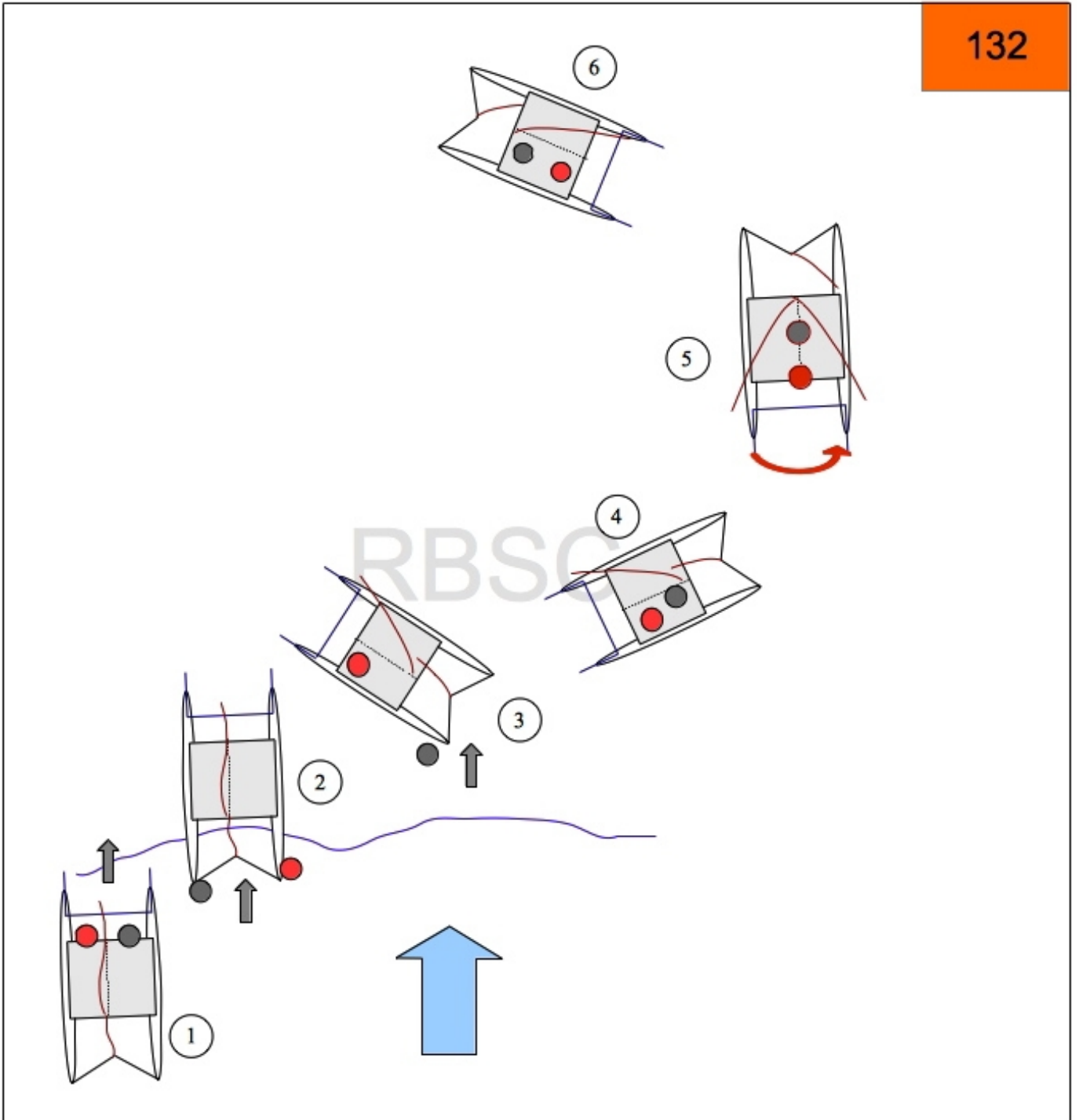
122

122. Wegzeilen van het strand met zeewind (NNO), stilliggen (bijliggen), overstag, stranden door branding en deining! Door de branding wegzeilen, net buiten de branding bijliggen (echt stilliggen!), overstag en stranden. Opletten voor de golven! Landingsplaats = startplaats. Essentieel: het rustig stilliggen, op een ruwe zee met dikwijls veel wind.

132. Wegzeilen van het strand met landwind: al deinzend starten.

titel 9 132. Wegzeilen strand, landwind, deinzend.

132



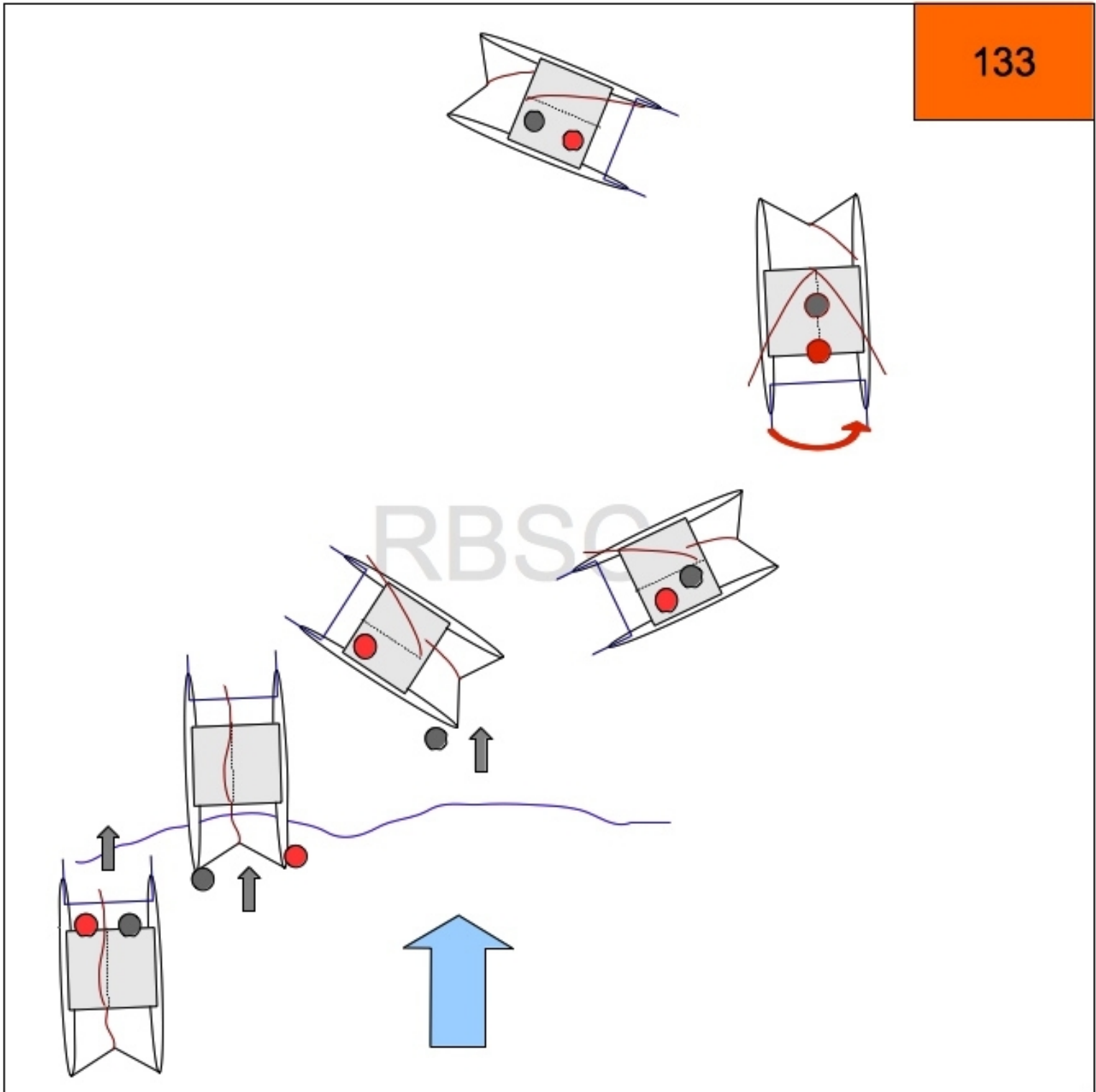
132. Wegzeilen van het strand met landwind: al deinzend starten. Complexe manier om te starten met landwind. Best techniek herhalen voor de start!

Theorie: 103 Wegzeilen met zeewind theorie.

133. Wegzeilen van het strand met landwind, halve wind en gijpen.

titel 10 133. Wegzeilen, landwind, halve wind en gijpen.

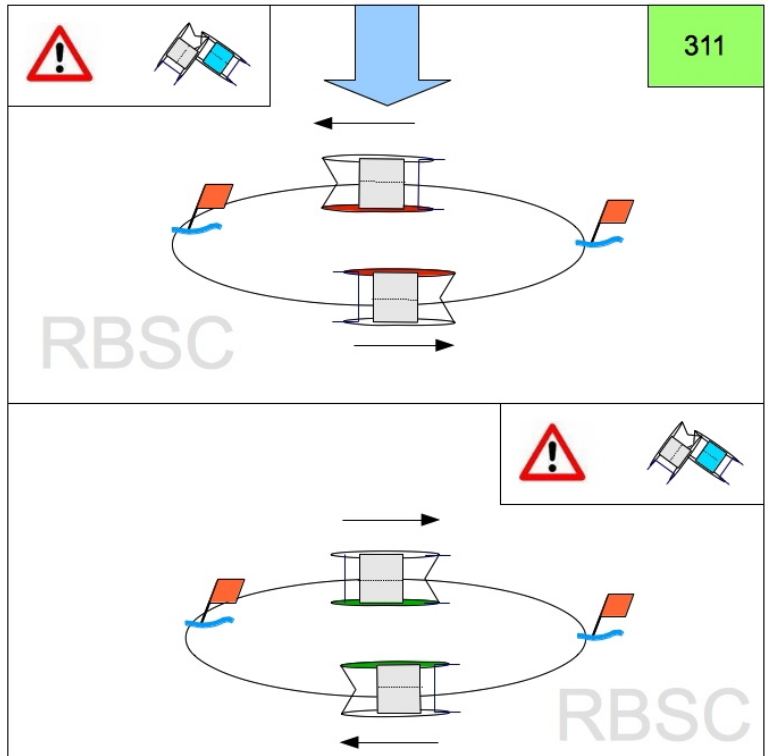
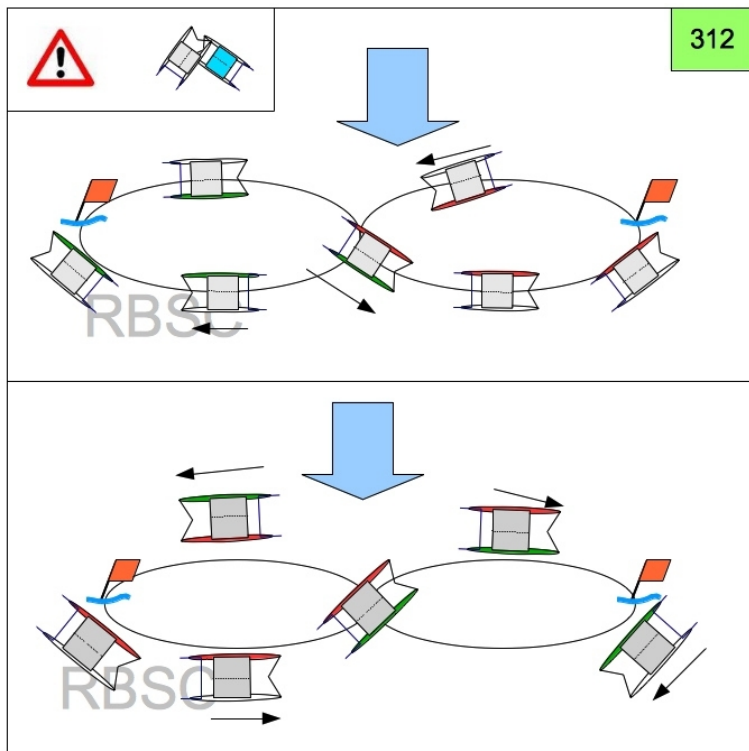
133



Top: Error: Reference source not found

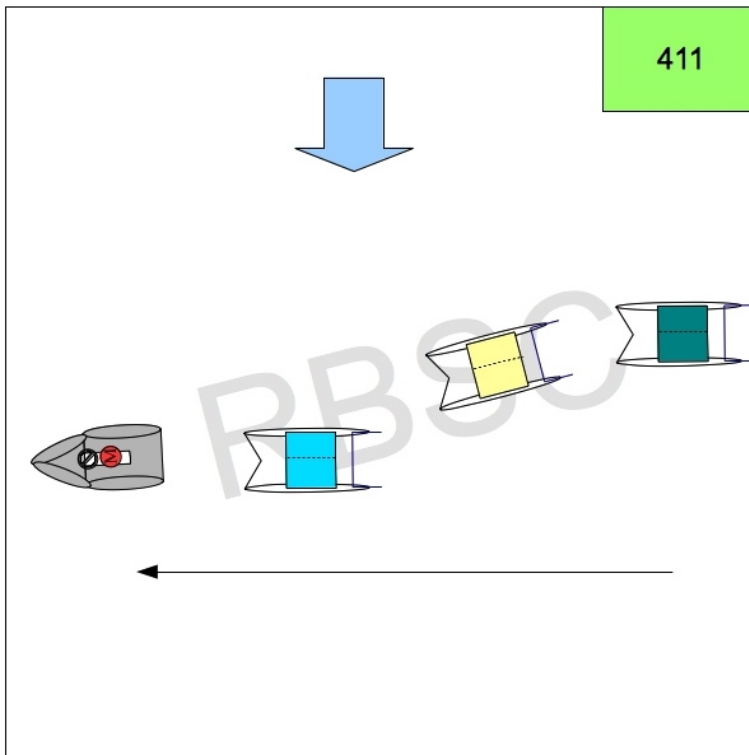
210. Opwarmen.

titel 11 210. Opwarmen.

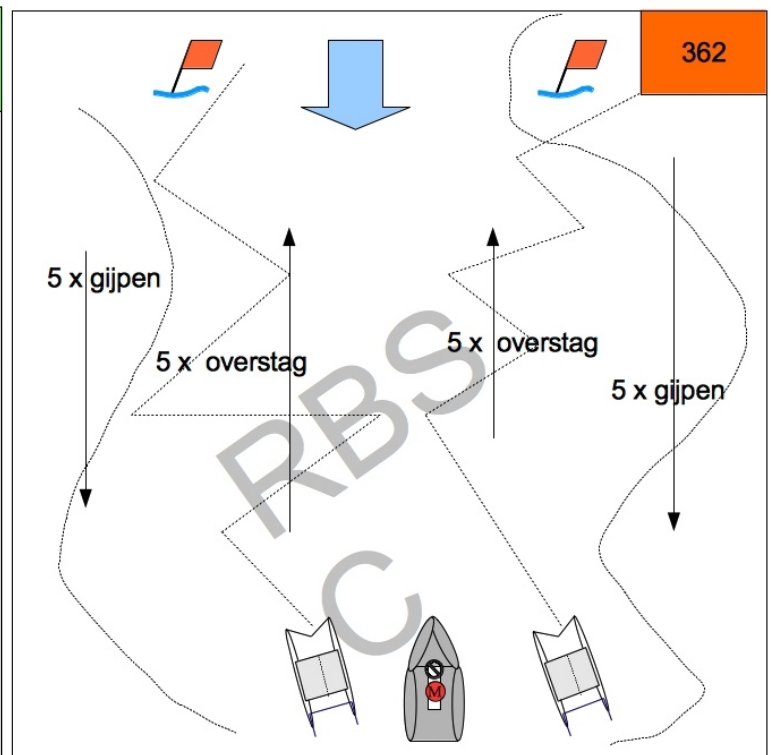


311. Rondjes draaien.

312. Achtjes zeilen.



411. Volgen!

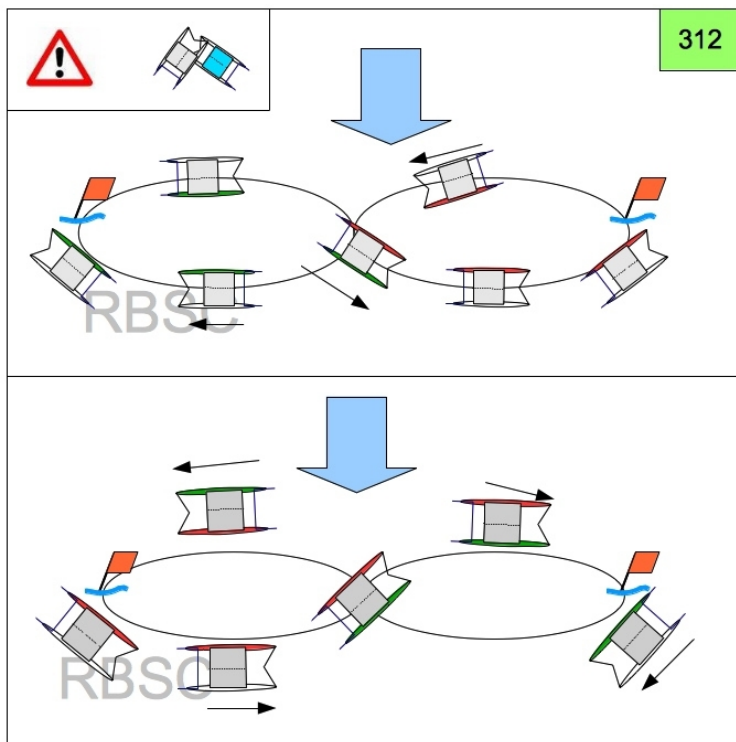


362. Vijf maal, tempo.

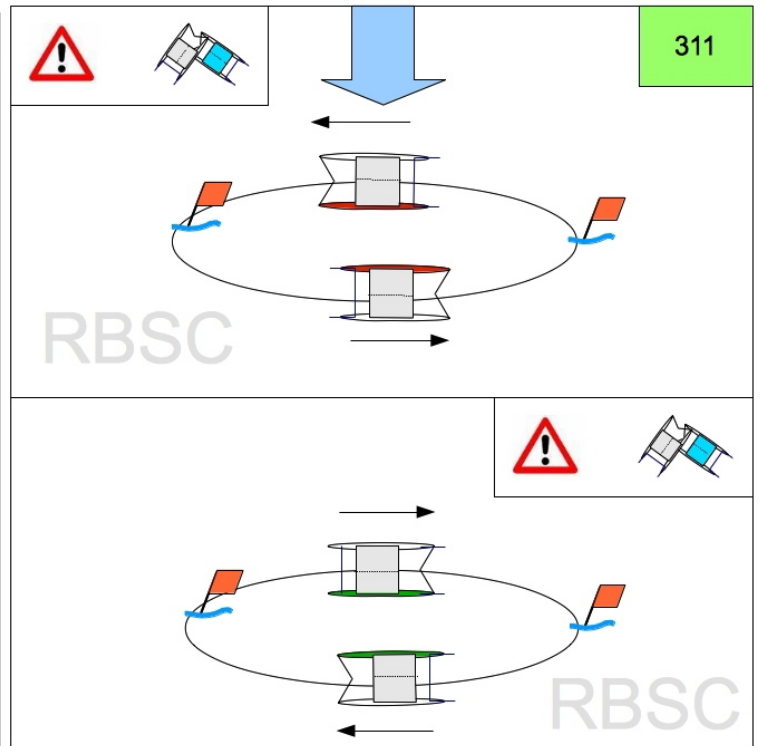
Top: Bootbeheersing.

260. Hergroeperen van de boten: voor, tijdens of na de zeilsessie.

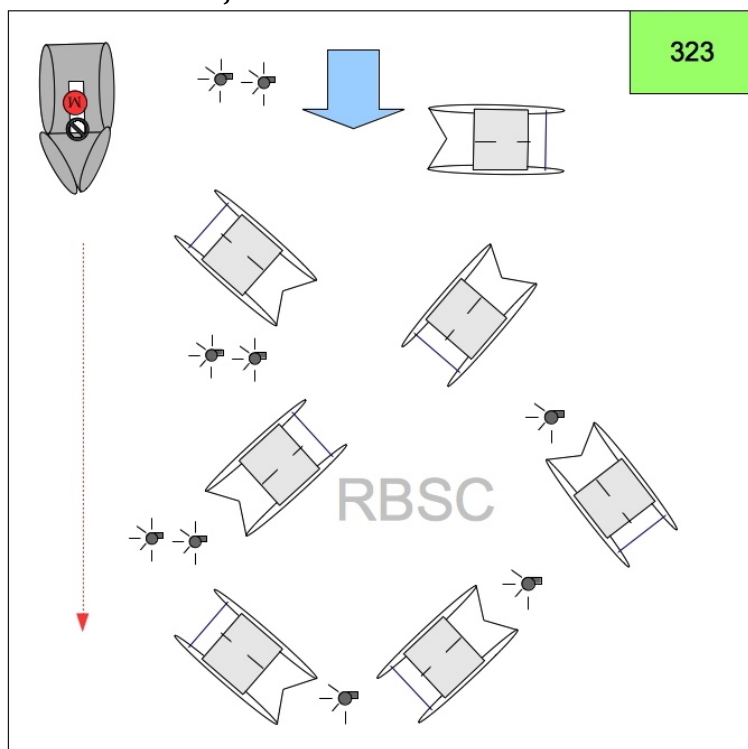
titel 12 260. Hergroeperen.



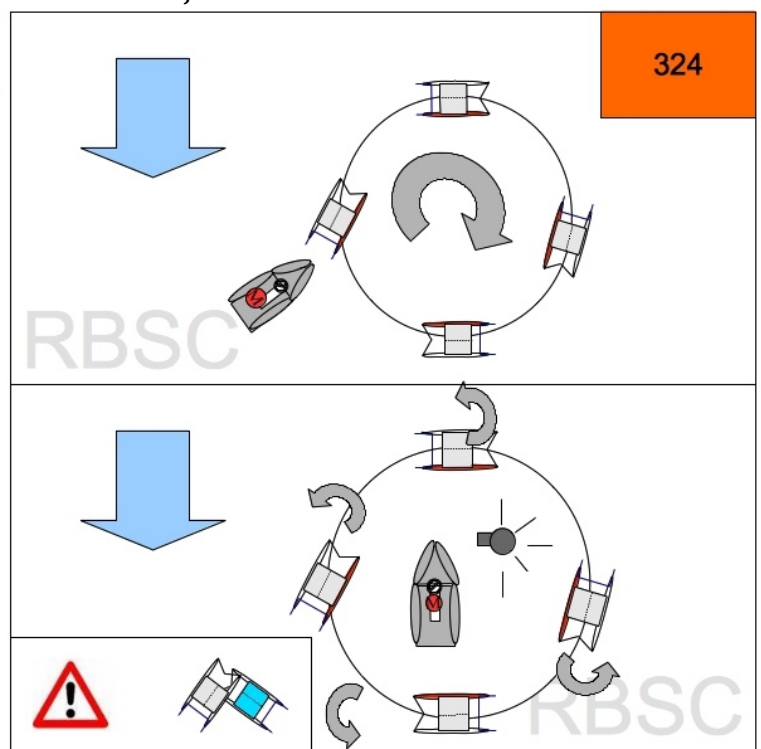
311. Rondjes draaien.



312. Achtjes zeilen.



323. Overstag, gipen op fluitsignaal.

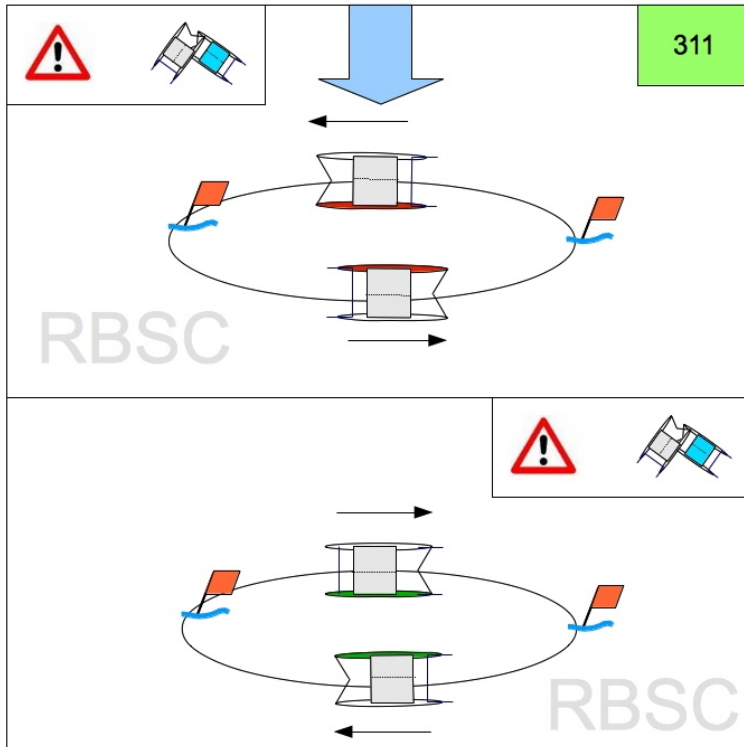


324 Cirkels zeilen, overstag fluitsignaal;

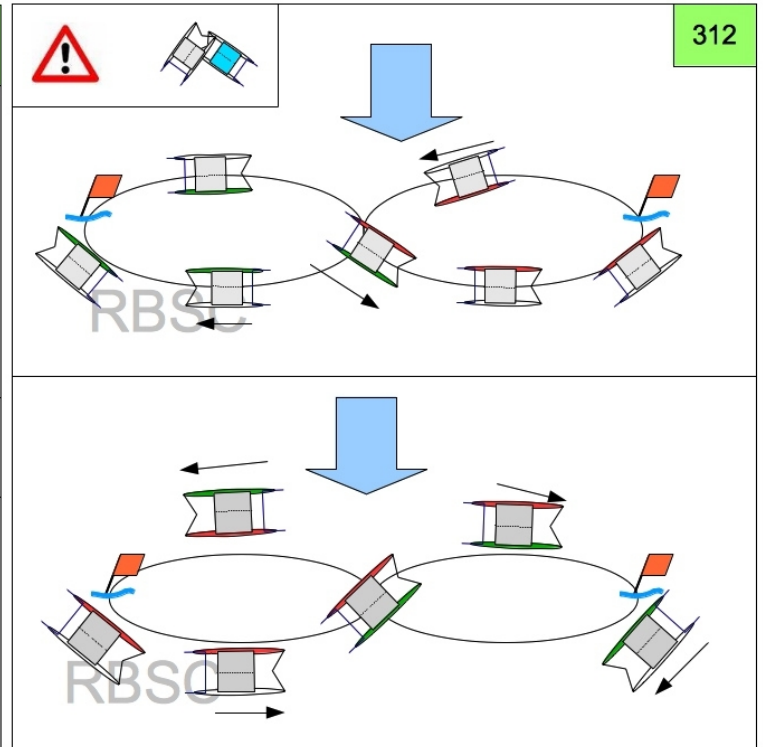
Top: Bootbeheersing.

310. Overzicht overstag/gijpen:

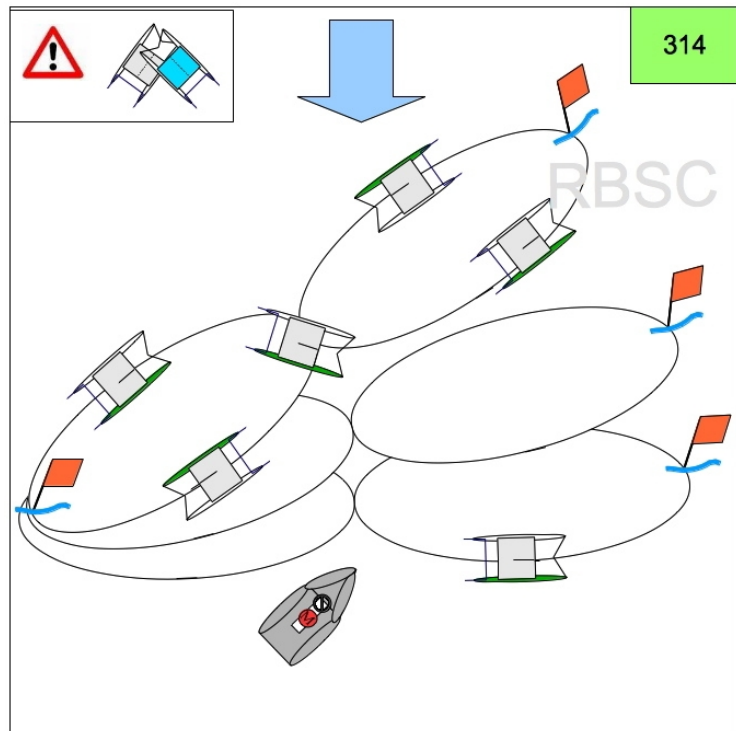
titel 13 310. Overstag en gijpen.



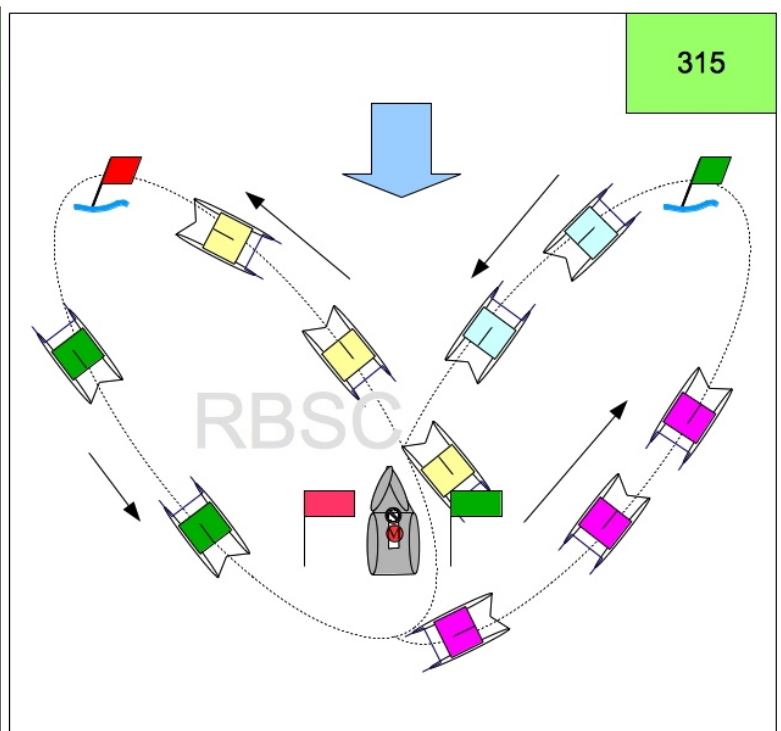
311. Rondjes draaien.



312. Achtjes zeilen.



314. Achtjes draaien met twist.

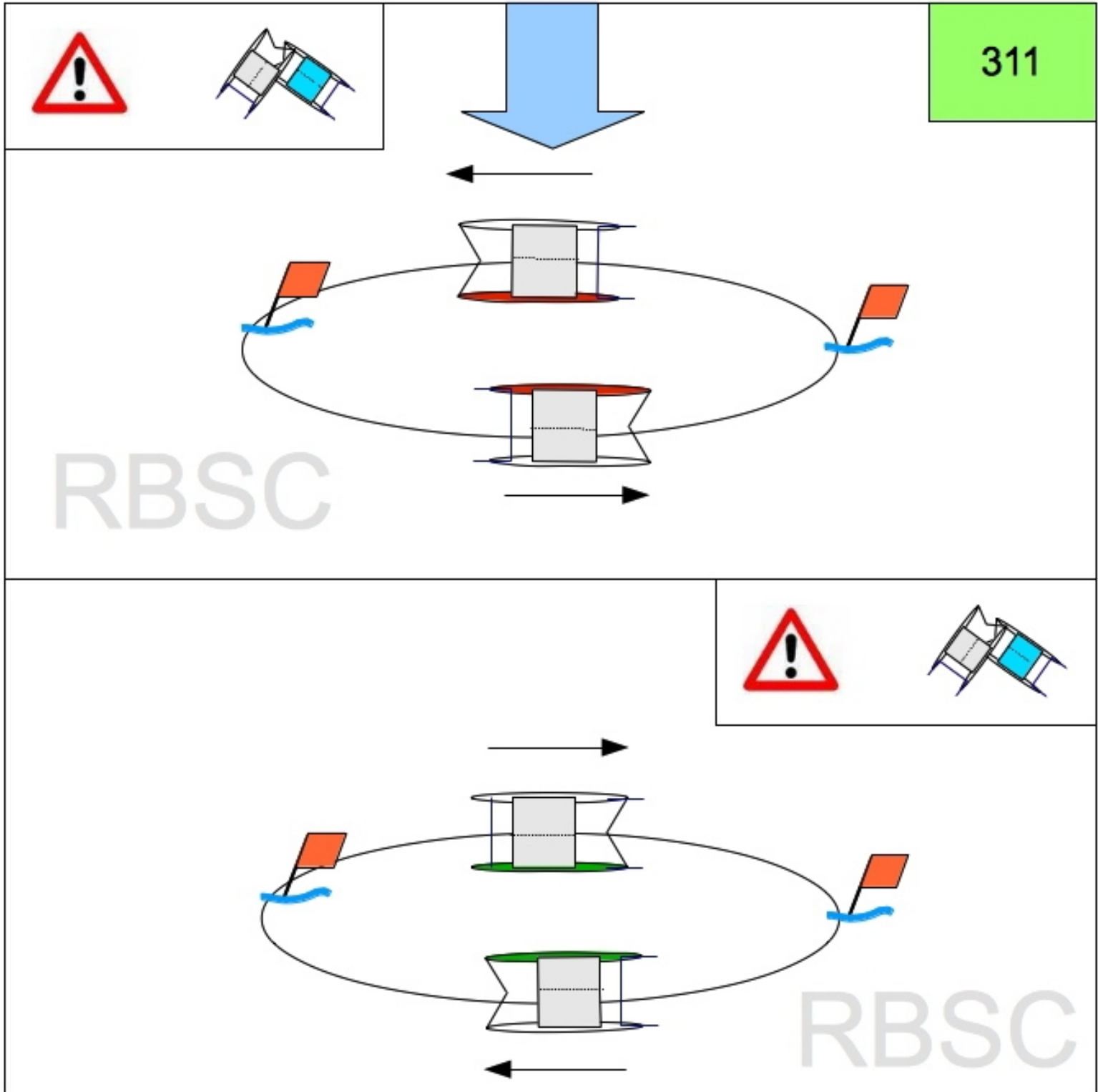


315. V-trail.

Top: Bootbeheersing.

311. Rondjes draaien:

titel 14 311. Rondjes draaien.

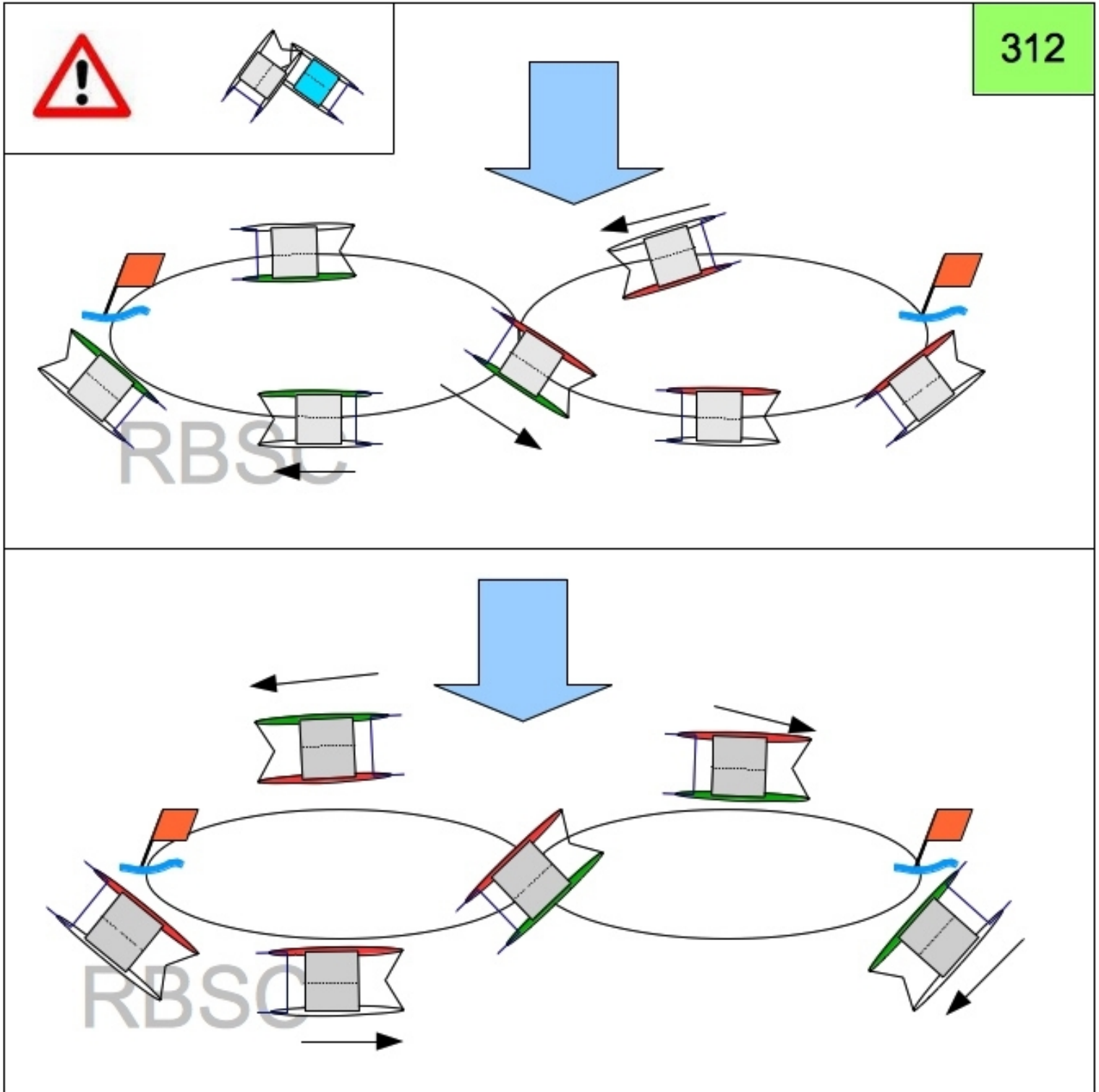


311. Rondjes draaien: vanuit halve wind boeien ronden, afwisselend en opeenvolgend met overstag en gijpen. Positie van de zeilen: aanhalen bij oploeven en vieren bij afvallen!

310. Overstag en gijpen.

312. Achtjes zeilen:

titel 15 312. Achtjes zeilen.



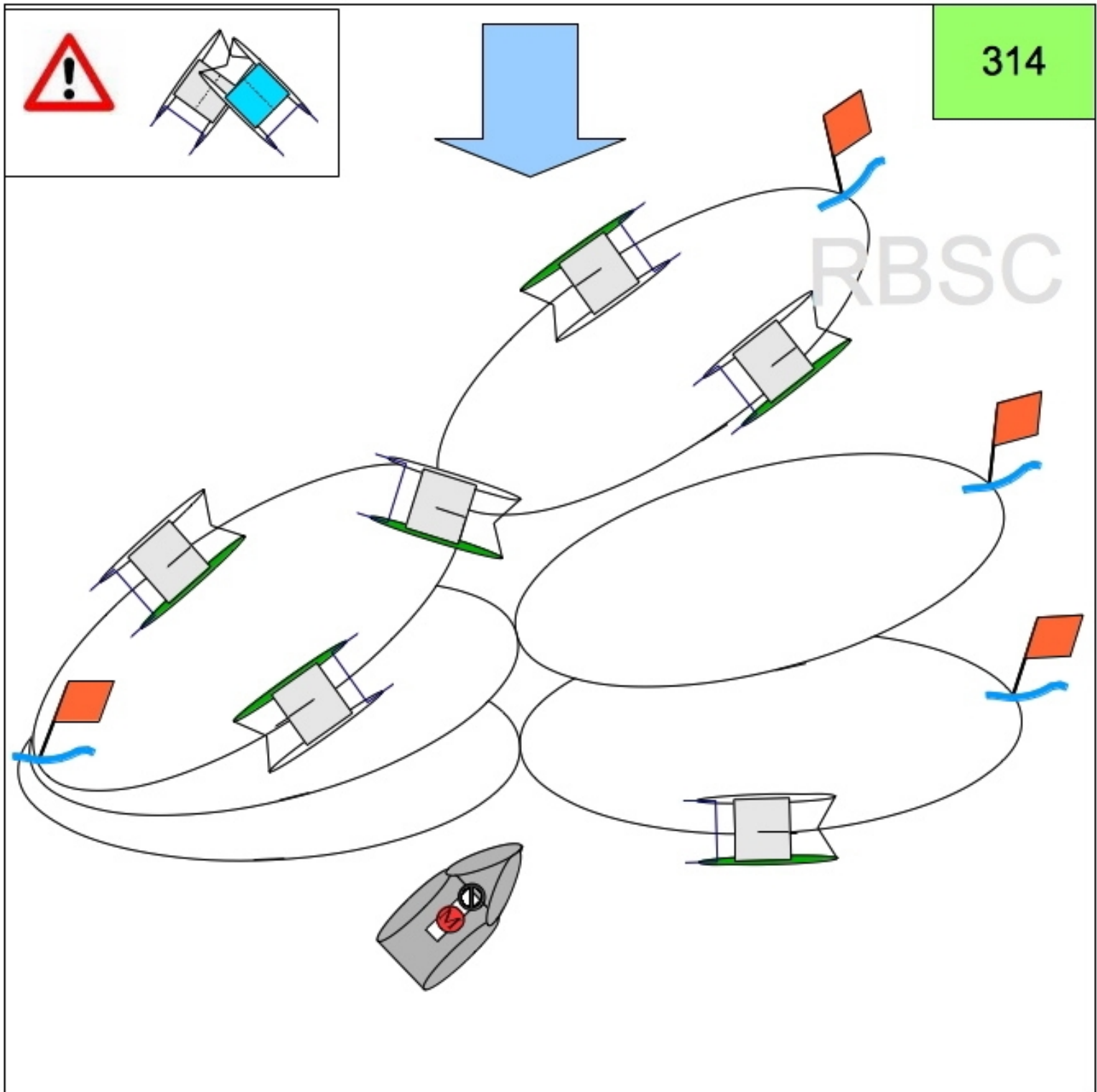
312

312. Achtjes zeilen: hergroeperen van de boten, voor de start van de zeilsessie: achtjes draaien, alleen overstag, afwisselend over Bb en Sb, of alleen gijpen, over Bb en Sb. Rekening houden met Racing Rules waar de boten elkaar kruisen: regel 10 (bakboord/stuurboord) en 11 (loef/lij).

310. Overstag en gijpen.

314. Achtjes draaien met twist:

titel 16 314. Achtjes draaien met twist.

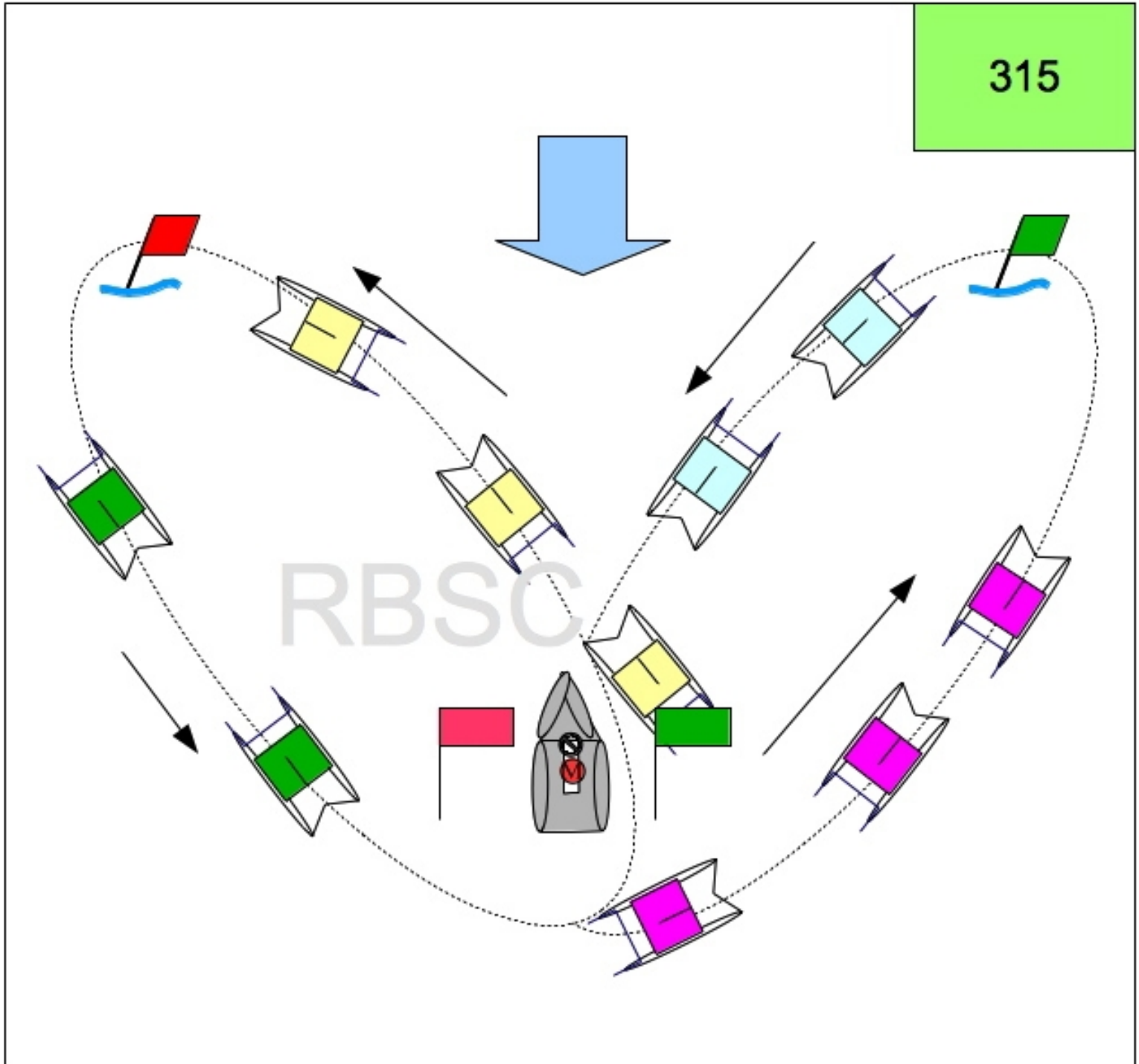


314. Achtjes draaien met een twist: de oefening begint als een 'normale' achtjes draaien, waarna de stuurboord boei wordt verlegd en de koers scherper en scherper wordt.

310. Overstag en gijpen.

315. V-trail:

titel 17 315. V-trail.



315

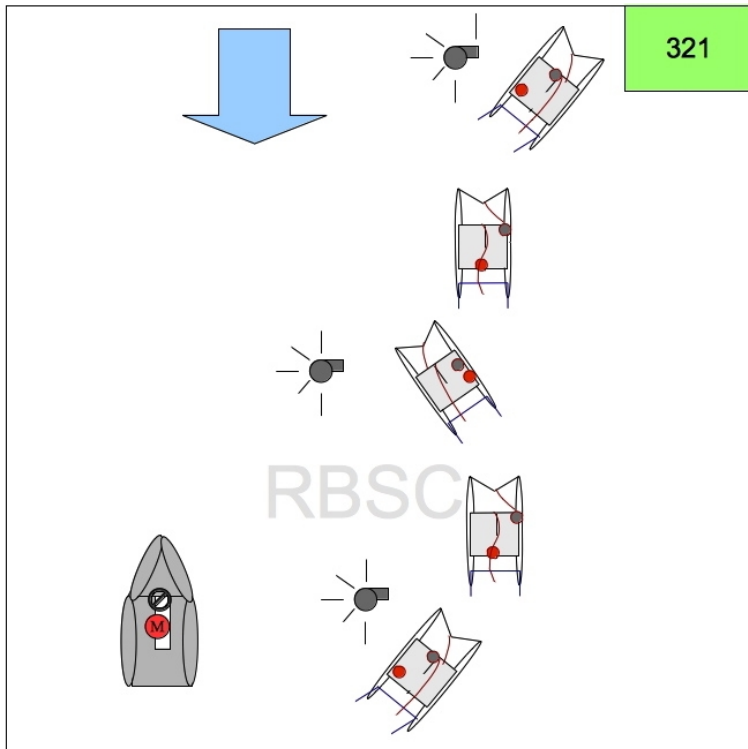
RBSC

315. V-Trail: starten in paar of per 3, om de 30 seconden op omloop A, zeilen naar de bovenboei, de bovenboei (Bb) ronden, afkruisen naar de motorboot, motorboot (Bb) ronden, koers zetten naar de bovenboei van omloop B, bovenboei ronden, terug naar de motorboot enz... Zo snel mogelijk zeilen. Racing Rules!

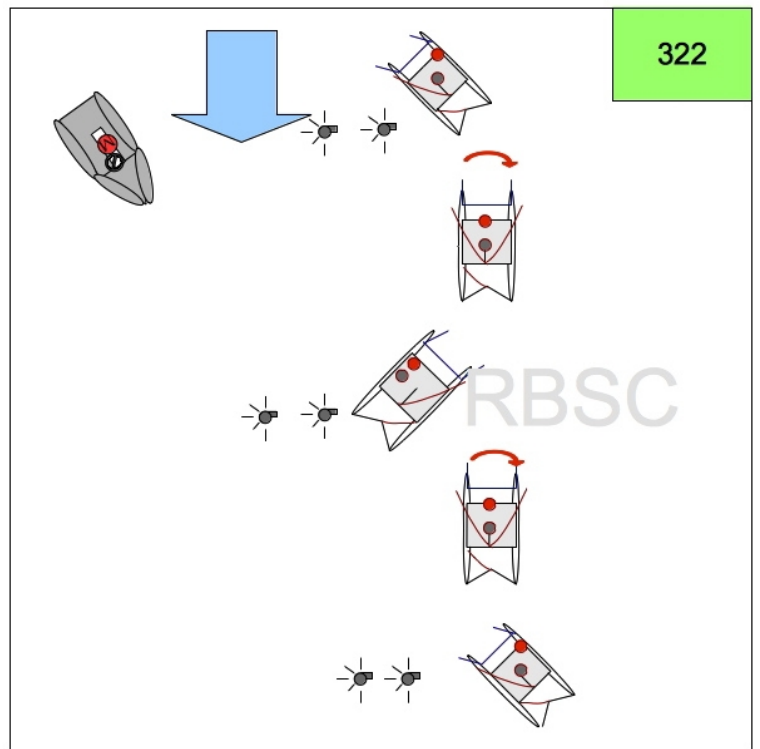
310. Overstag en gijpen.

320. Overzicht overstag en gijpen op fluitsignaal.

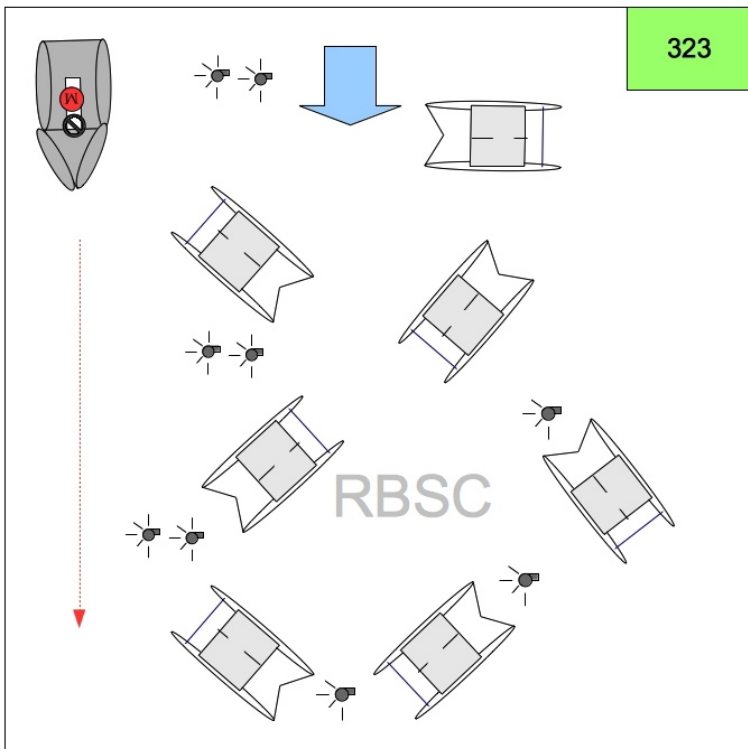
titel 18 320. Overstag en gijpen na fluitsignaal.



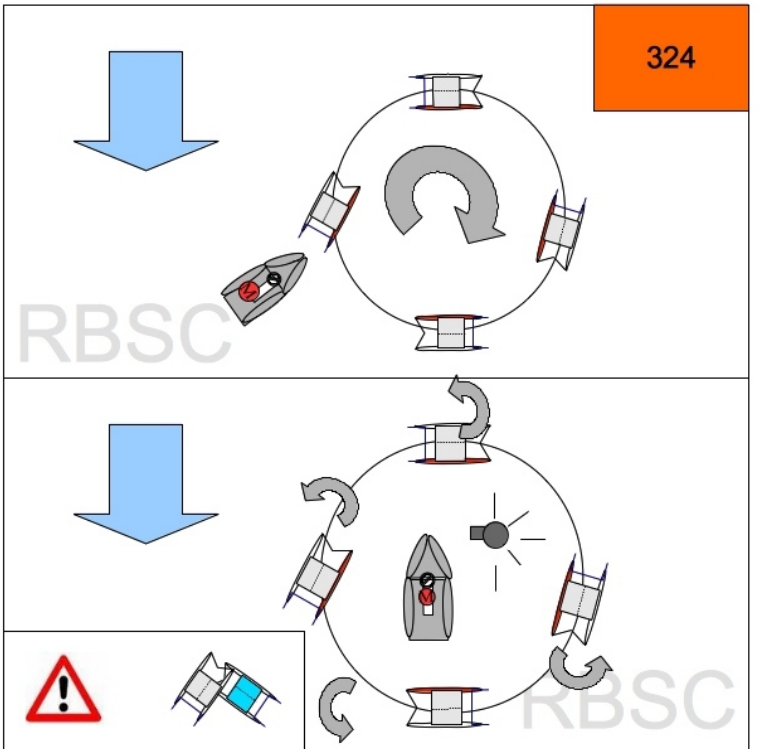
321. Overstag op fluitsignaal.



Gijpen op fluitsignaal.



323. Overstag, gijpen op fluitsignaal.

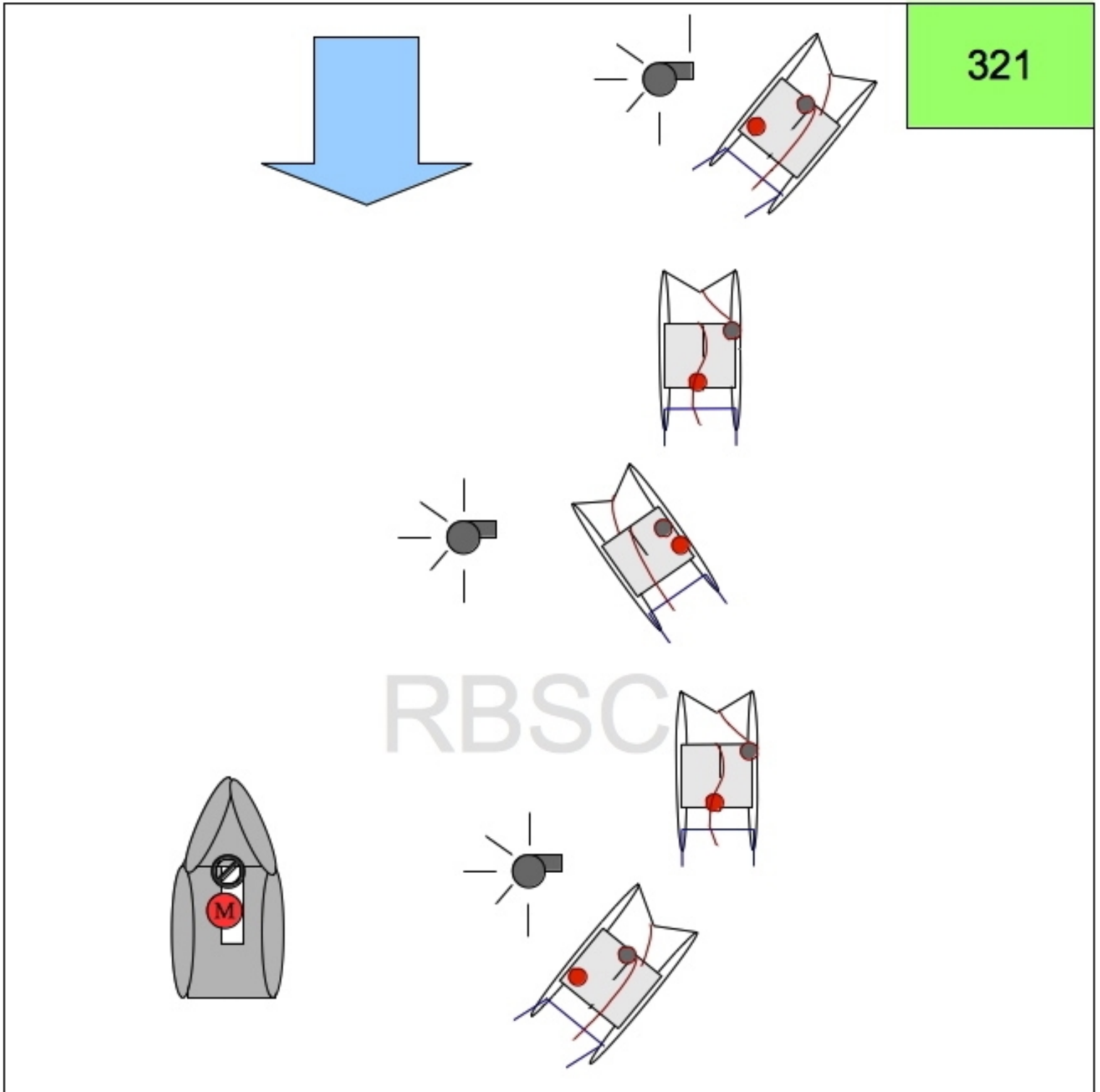


324 Cirkels zeilen, overstag fluitsignaal;

Top: Bootbeheersing.

321. Overstag op fluitsignaal.

titel 19 321. Overstag op fluitsignaal.



321

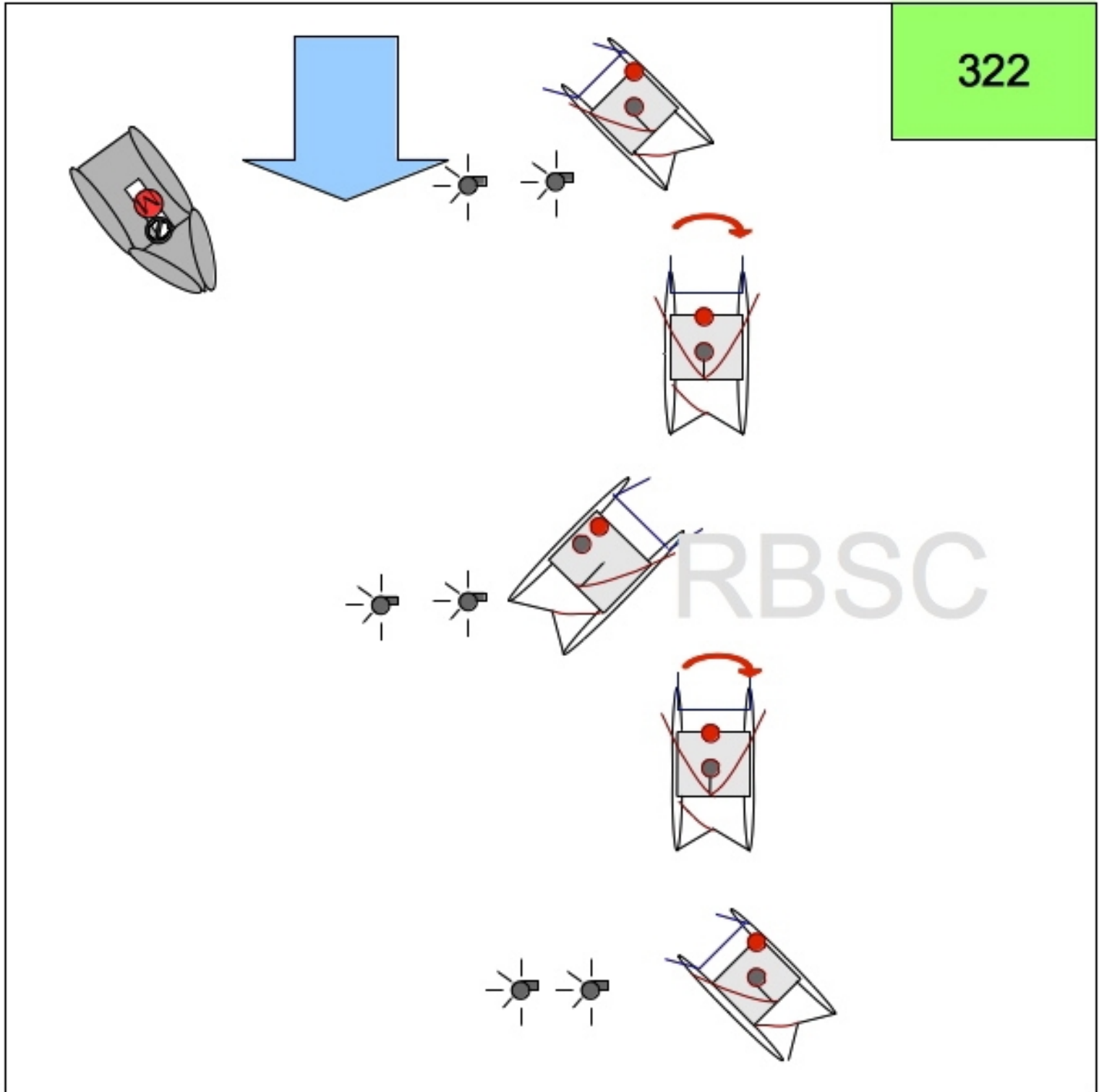
RBSC

321. Overstag op fluitsignaal: dwingend overstag op fluitsignaal: de monitor regelt de snelheid (en dus de moeilijkheidsgraad) van de uitvoering. Is wel de basisoefening 'overstag'. Vraagt alertheid van de crew, zeker als het ritme wordt opgedreven.

Top: 320. Overstag en gijpen na fluitsignaal.

322. Gijpen op fluitsignaal.

titel 20 Gijpen op fluitsignaal.



322

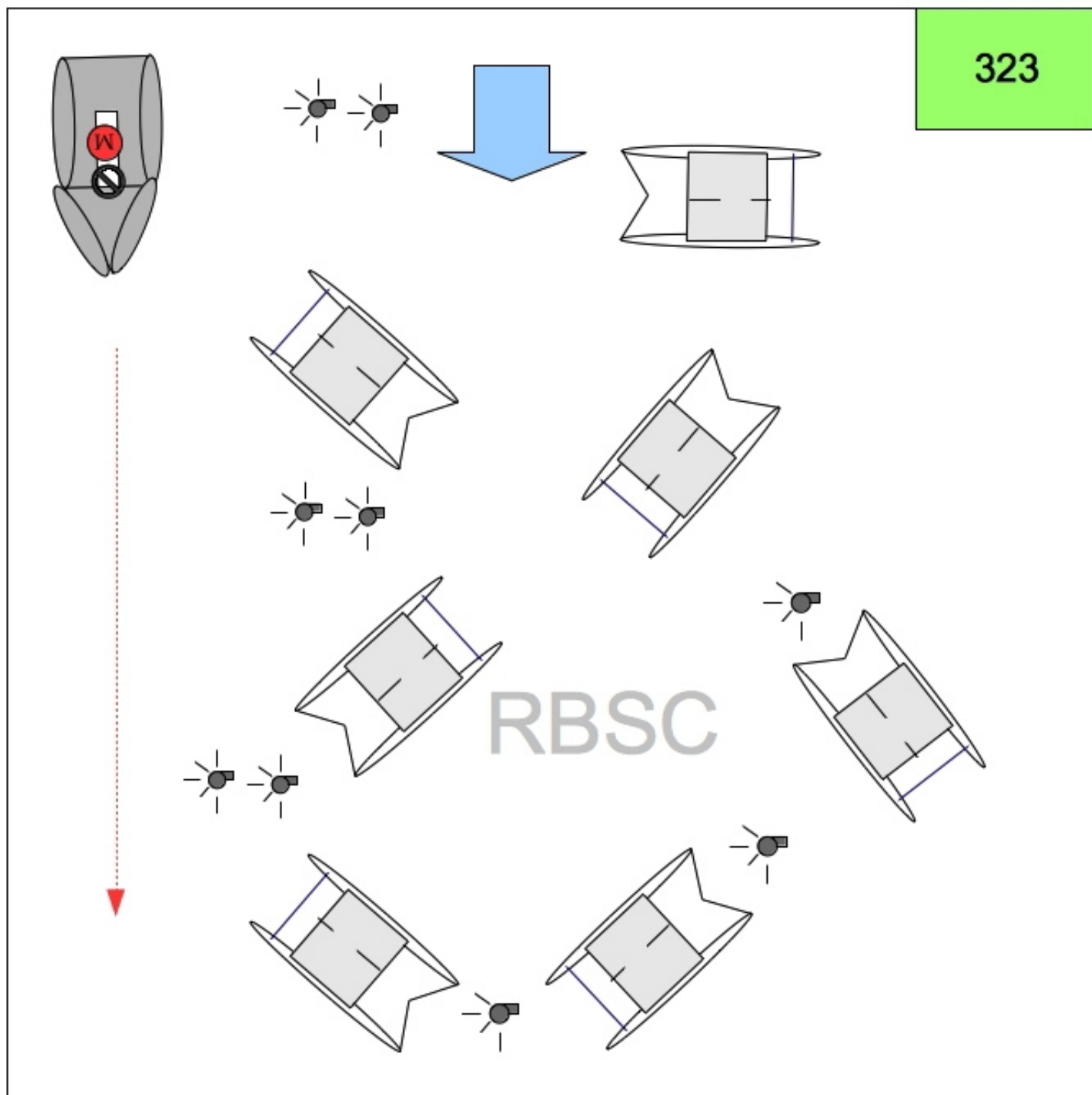
RBSC

322. Gijpen op fluitsignaal: het fluitsignaal regelt het ritme (en de snelheid) van de opeenvolgende gijpen. De oefening vraagt een snelle en efficiënte boothandeling (grootzeil begeleiden!), teamwork en communicatie van de bemanning. Bij oefenen in vloot: Racing Rules! Is een basisoefening 'gijpen'.

Top: 320. Overstag en gijpen na fluitsignaal.

323. Overstag en/of gijpen op fluitsignaal.

titel 21 323. Overstag, gijpen op fluitsignaal.



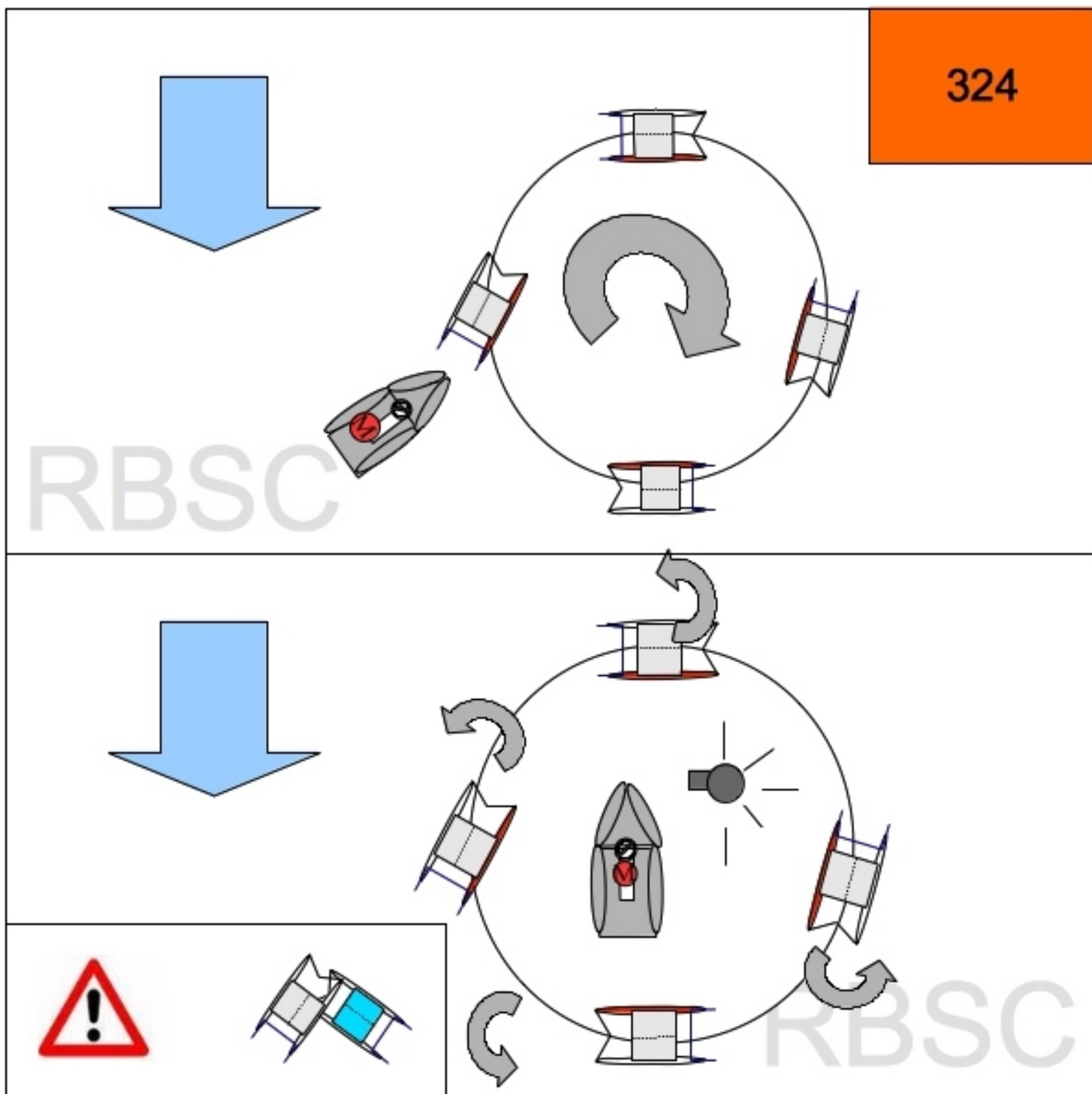
323

323. Overstag en gijpen op fluitsignaal: de monitor beslist of het overstag of gijpen wordt. Hij/zij bepaalt ook de snelheid van de opeenvolgende manoeuvres.

Top: 320. Overstag en gijpen na fluitsignaal.

324. Cirkels zeilen, wijzerzin, overstag/gijpen op fluitsignaal.

titel 22 324 Cirkels zeilen, overstag fluitsignaal;



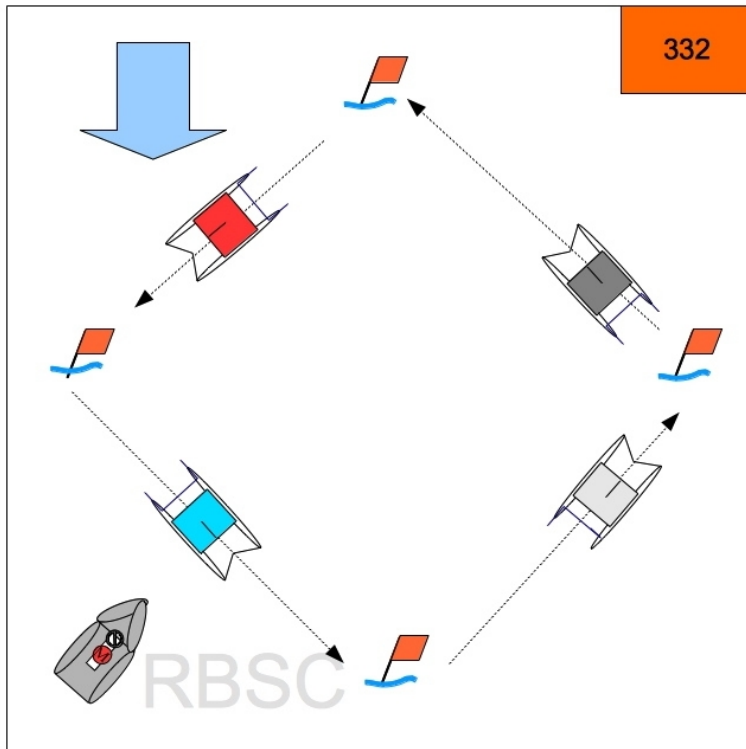
324

324. Rondjes draaien in tegenwijzerzin, mooi achter elkaar. Op fluitsignaal, naar buiten draaien, met overstag of gijpen. Kan ook rond een los dobberende motorboot ...

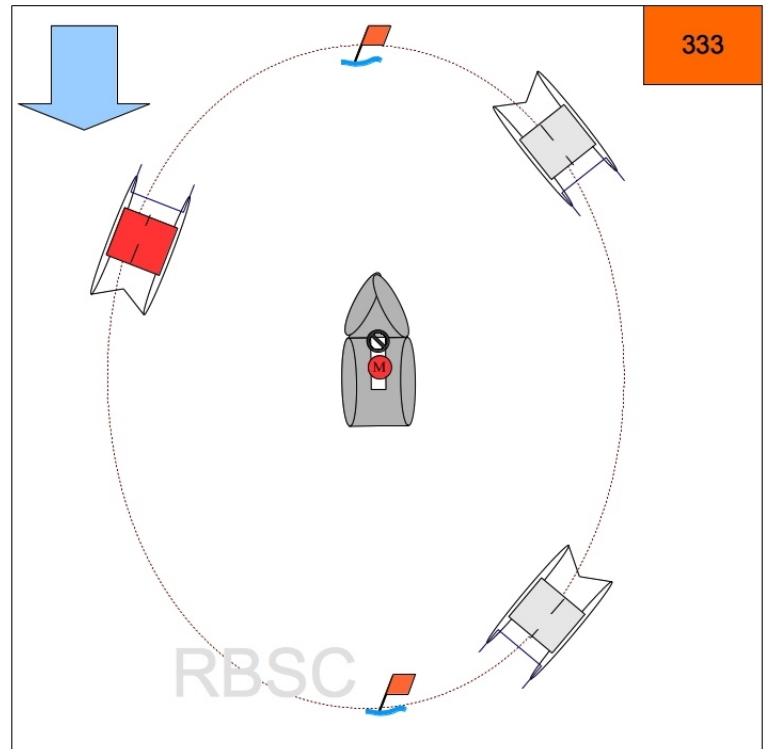
Top: 320. Overstag en gijpen na fluitsignaal.

330. Overzicht op- en afkruisen.

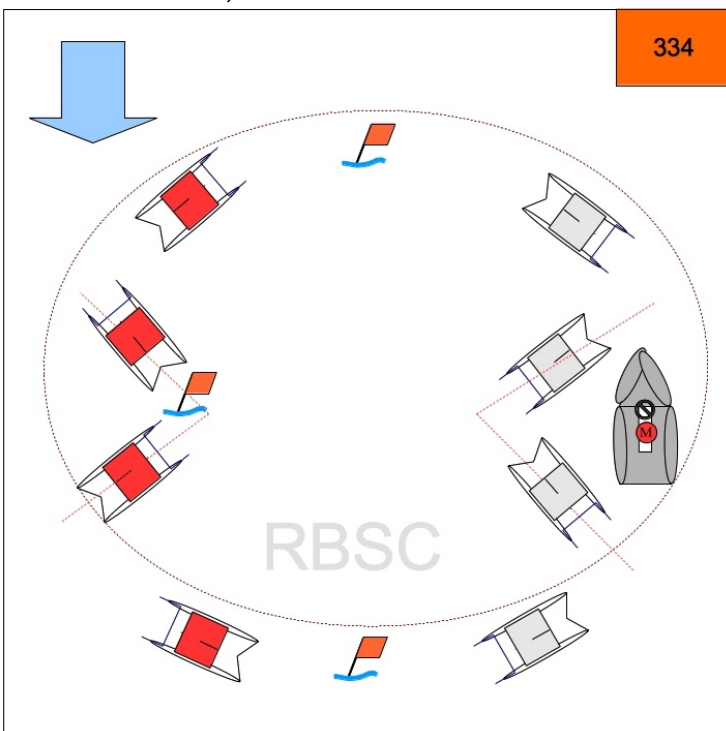
titel 23 330. Op- en afkruisen.



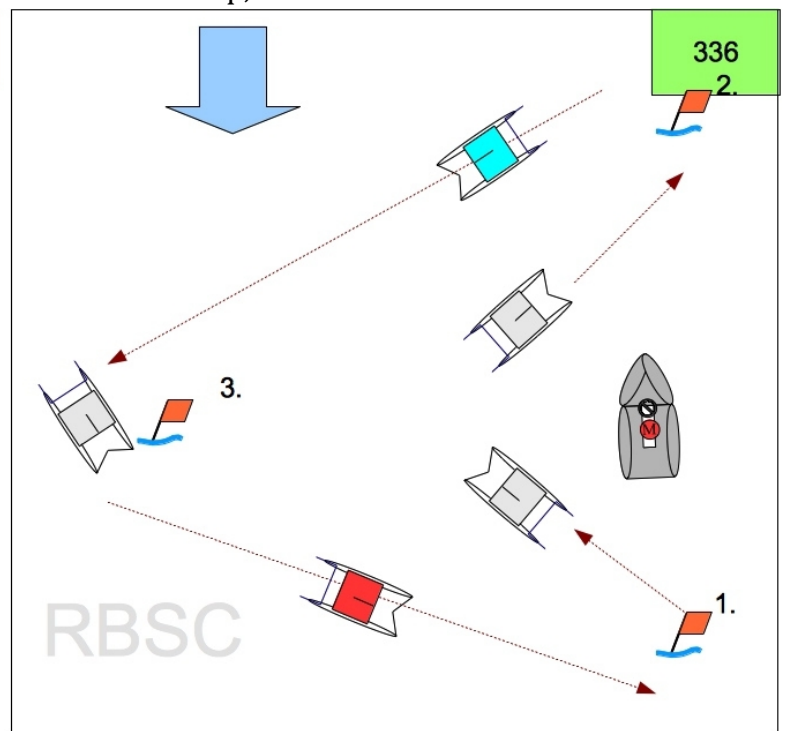
332. 4 Boeien, Bb.



333. Ovaal up, down.



334. Ovaal; liggend, overstag, gijpen.

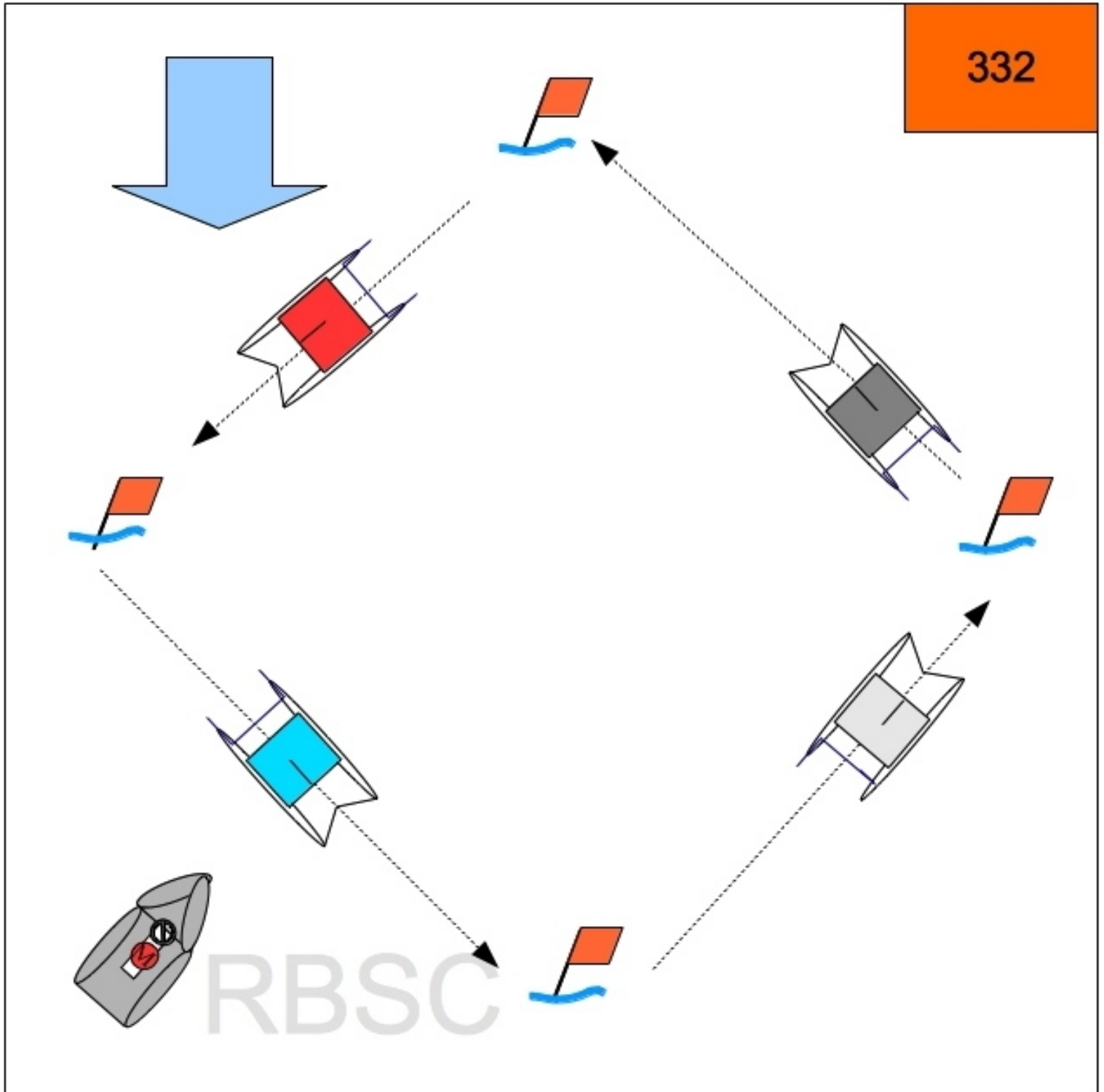


336. Opkruisen, slalom.

Top: Bootbeheersing.

332. 4 boeien ronden aan Bb.

titel 24 332. 4 Boeien, Bb.



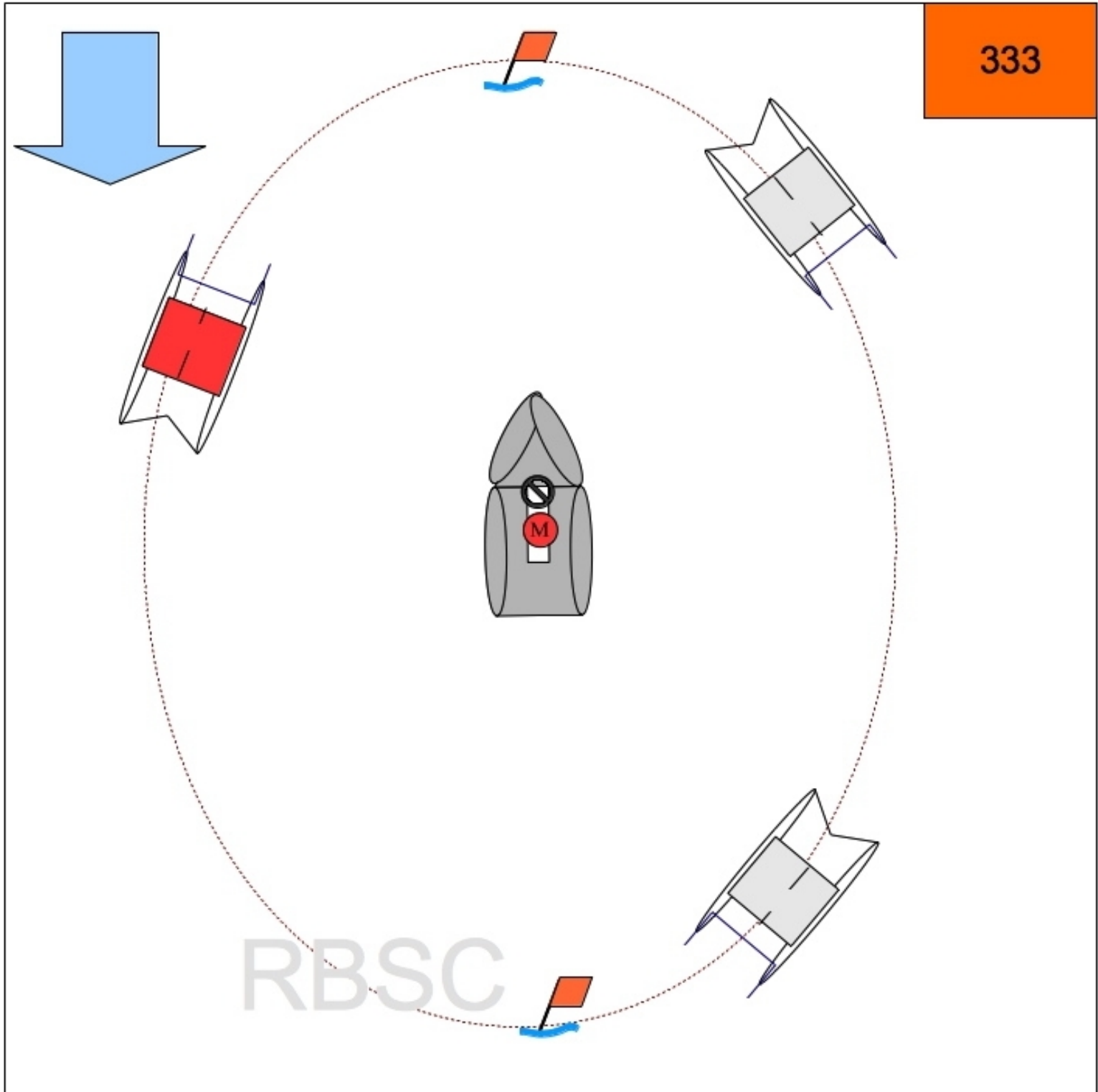
332

332. 4 boeien ronden, boeien altijd aan Bb laten. Aan de wind naar de ruime boei, boei ronden, aan de wind naar de bovenboei, bovenboei ronden, afkruisen naar de ruime boei, boei ronden en verder ruim naar de benedenboei. Verplicht overstag/gijpen aan de ruime boeien. Rekening houden met stroming!

330. Op- en afkruisen.

333. Ovaal up en downwind.

titel 25 333. Ovaal up, down.



333

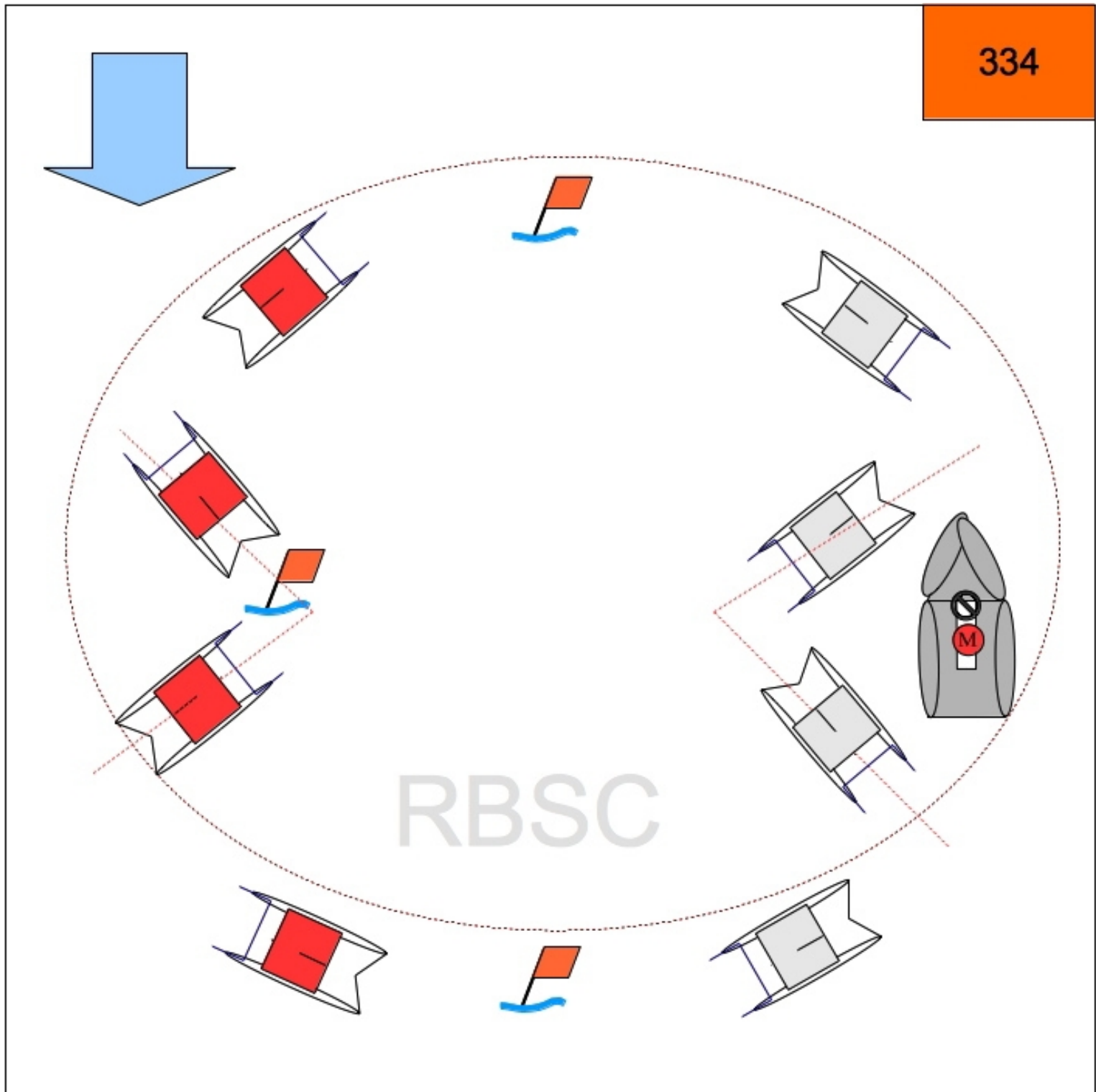
RBSC

333. Ovaal up en downwind: opkruisen naar de indewindse boei, deze ronden, afkruisen naar de voor de voordewindse boei, boei ronden enz.. Rekening houden met stroming!

330. Op- en afkruisen.

334. Ovaal (liggend) overstag en gijpen.

titel 26 334. Ovaal; liggend, overstag, gijpen.



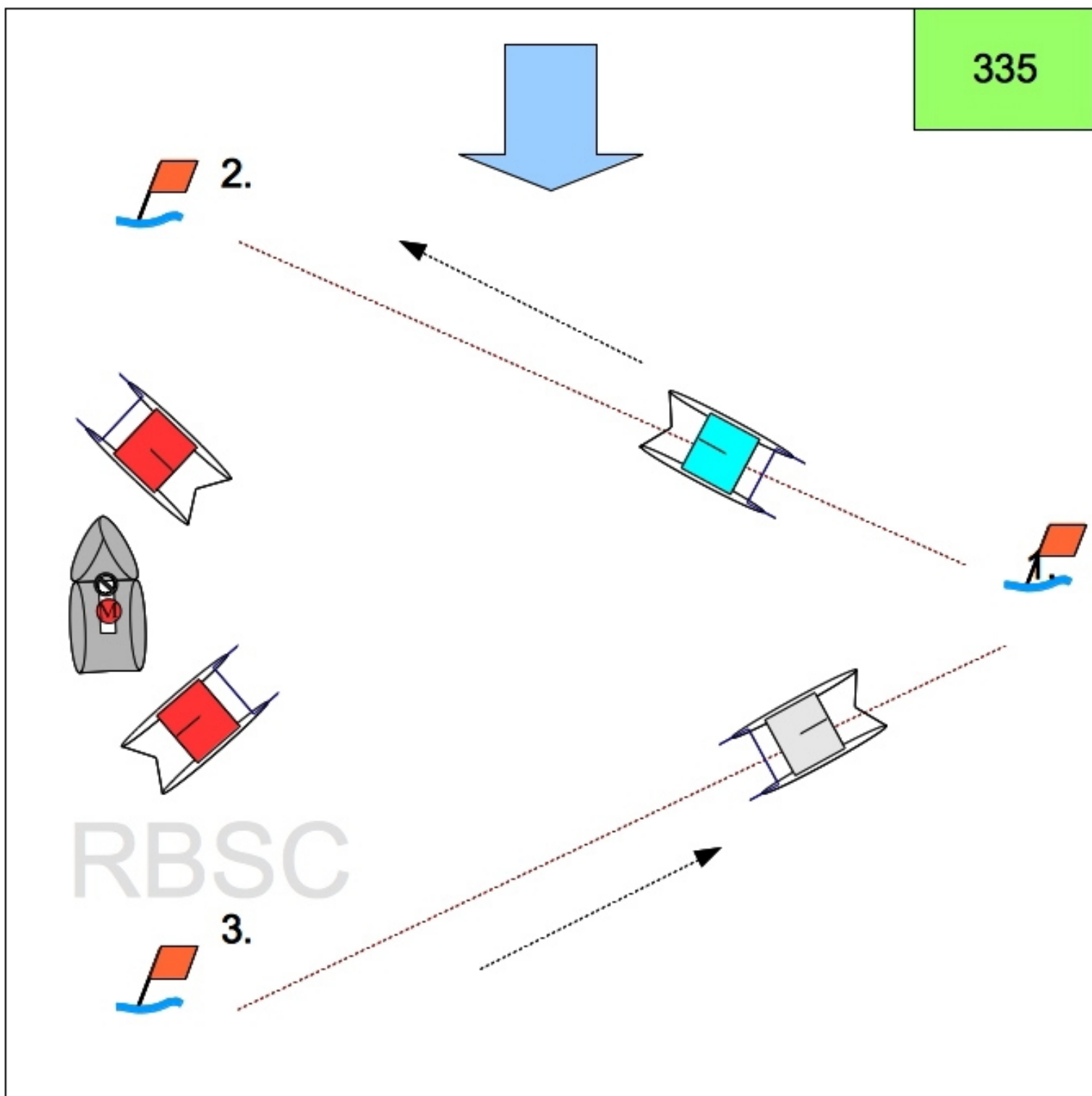
334. Tacking & jibing. Opkruisen met verplichte overstag aan de motorboot: bovenboei ronden en afkruisen, ruime boei ronden, met verplichte gijp, verder afkruisen naar de benedenboei, opkruisen naar de motorboot. In vloot: Racing Rules.

330. Op- en afkruisen.

335. Afkruisen: slalom.

titel 27 335 Afkruisen, slalom.

335

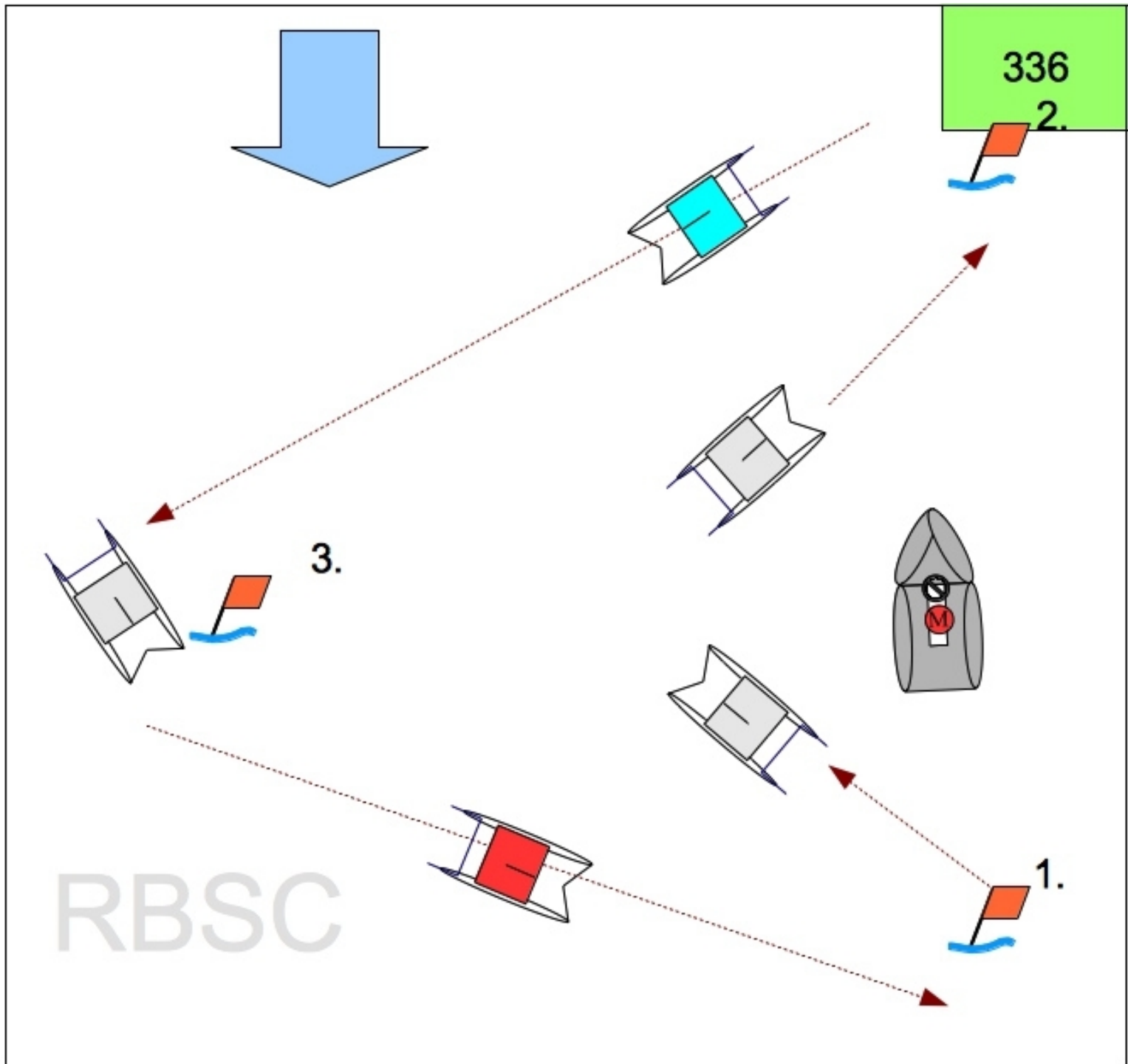


335. Downwind Slalom: aan de wind naar de ruime boei (1) , boei ronden, aan de wind naar de bovenboei (2), boei ronden, afkruisen naar benedenboei (3), met verplichte gijp aan de motorboot (FB-moment), op naar de ruime boei (1) . Best te combineren met 336, waarbij het accent ligt op het afkruisen (335).

330. Op- en afkruisen.

336. Opkruisen: slalom.

titel 28 336. Opkruisen, slalom.

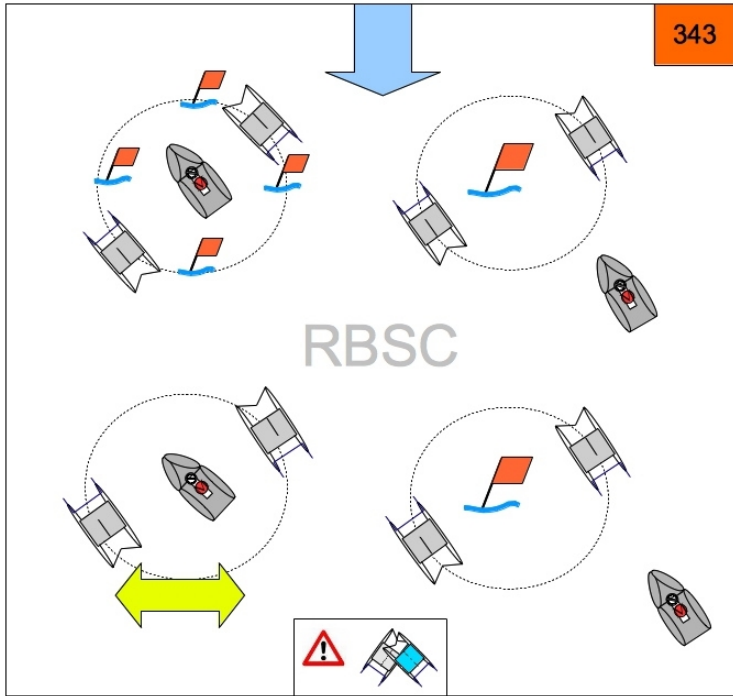


336. Upwind Slalom: ruim naar de benedenboei (1), opkruisen naar de bovenboei (2) met verplichte overstag aan de motorboot (FB-moment), bovenboei (2) rond en afkruisen naar de ruime boei, boei rond en verder afkruisen naar boei 1. Best te combineren met 335, waarbij het accent ligt op het afkruisen (335) en het opkruisen (336)

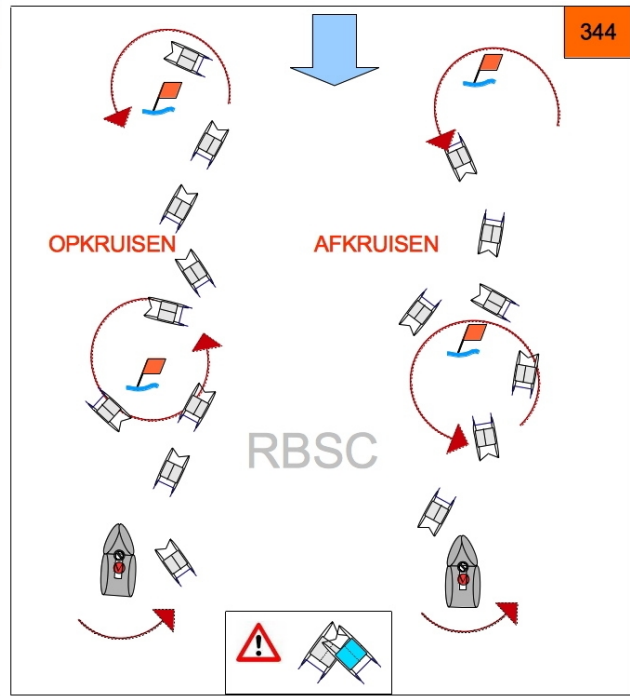
330. Op- en afkruisen.

340. Overzicht cirkels zeilen.

titel 29 340. Cirkels zeilen.



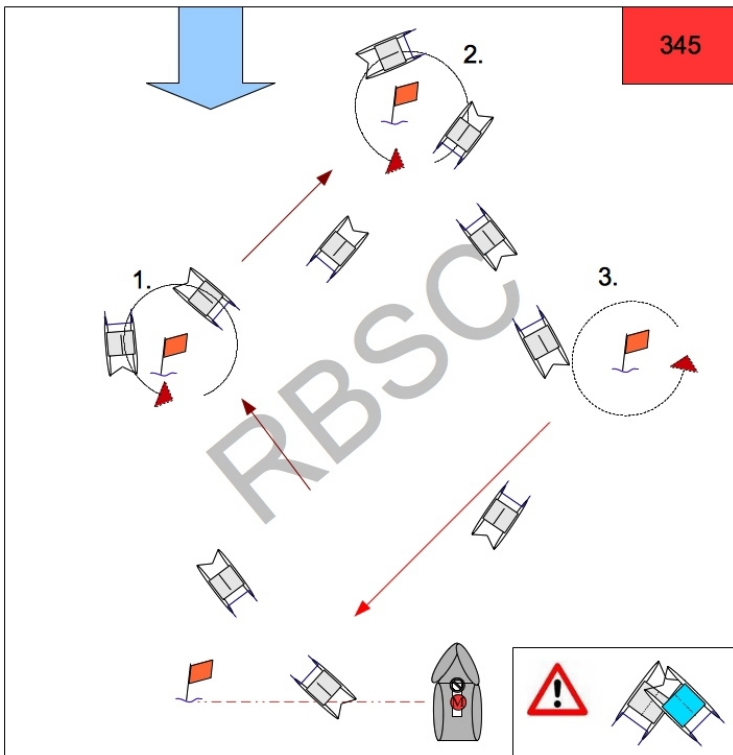
343



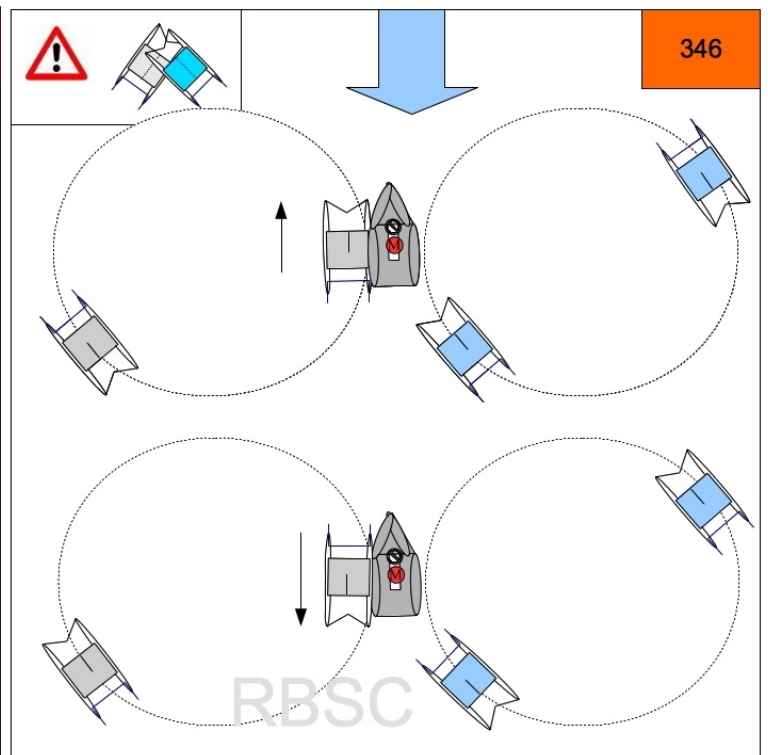
344

343. Cirkels boei, variaties.

344. Op en afkruisen, 360.



345



346

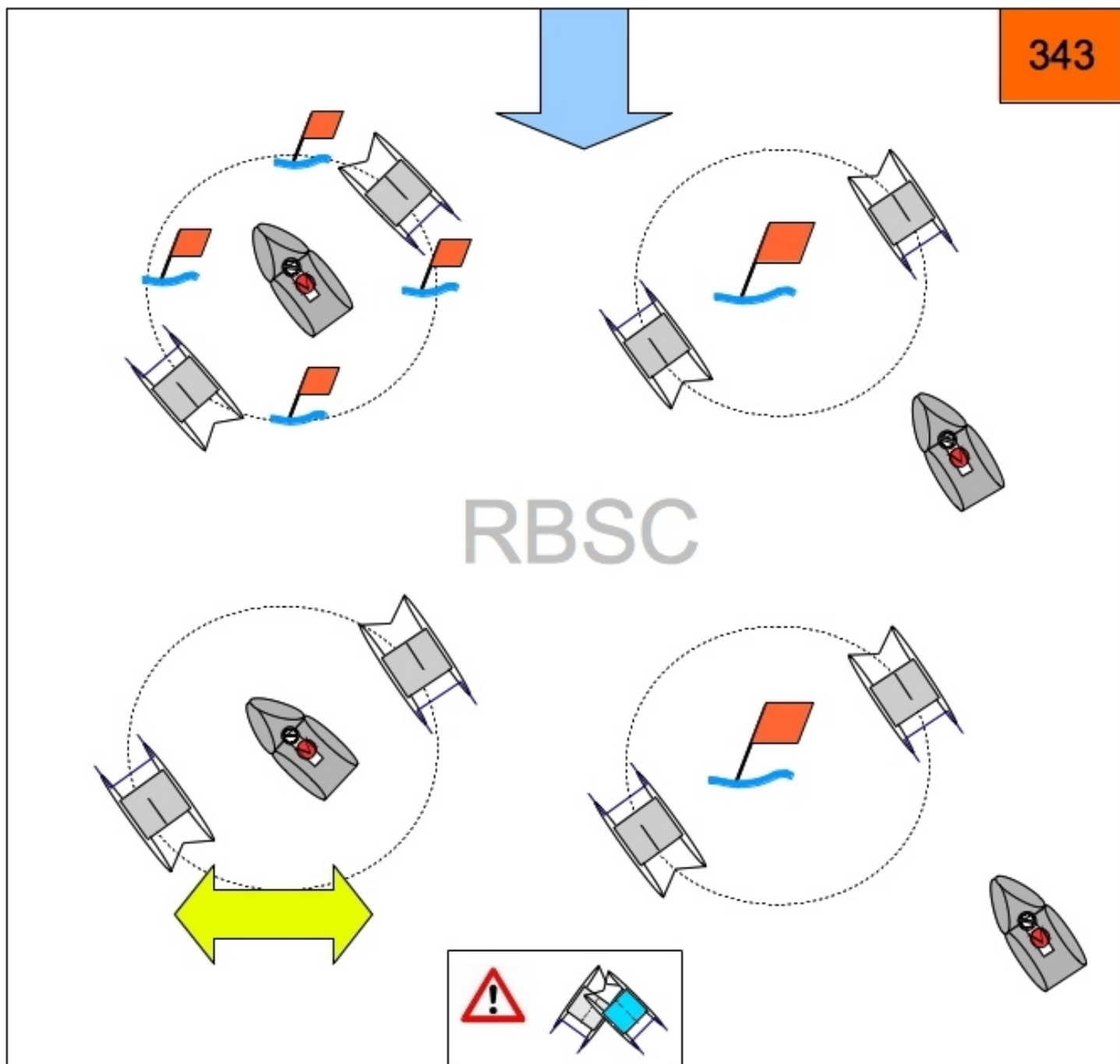
345. Diamant, op en af, 360.

346. Aanleggen.

Top: Bootbeheersing.

343. Cirkels draaien rond de boei, met variaties.

titel 30 343. Cirkels boei, variaties.

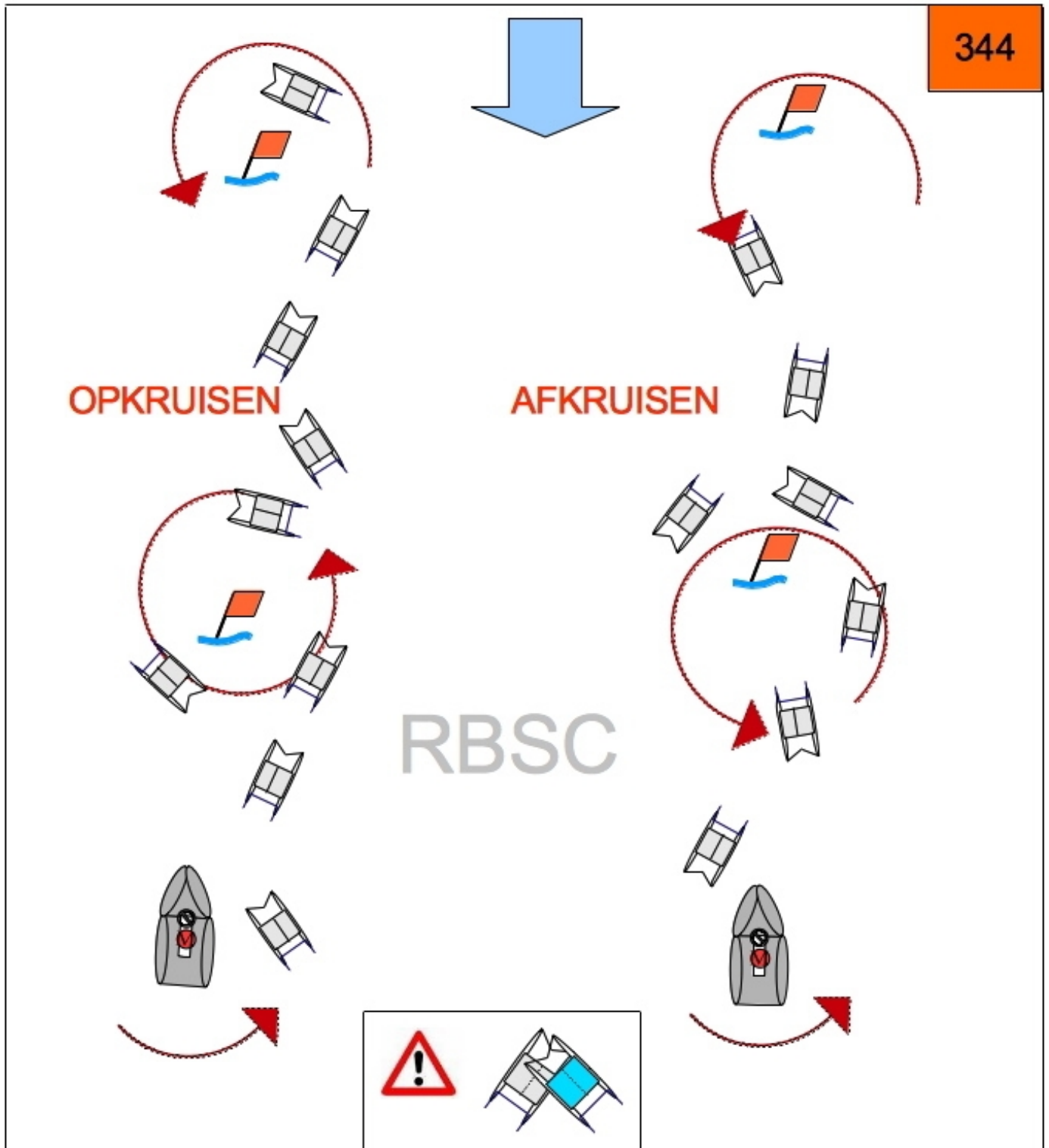


343. Cirkels rond de boei: cirkels draaien rond de boei, zonder deze te raken. Tempo houden. Snelheid van boothandeling! Wijzerzin! Kan ook rond een losliggende motorboot, waarbij rekening moet gehouden worden met de stroming en de snelheid van het verlijeren van de motorboot.

340. Cirkels zeilen.

344. Op en afkruisen, 360° rond elke boei.

titel 31 344. Op en afkruisen, 360.

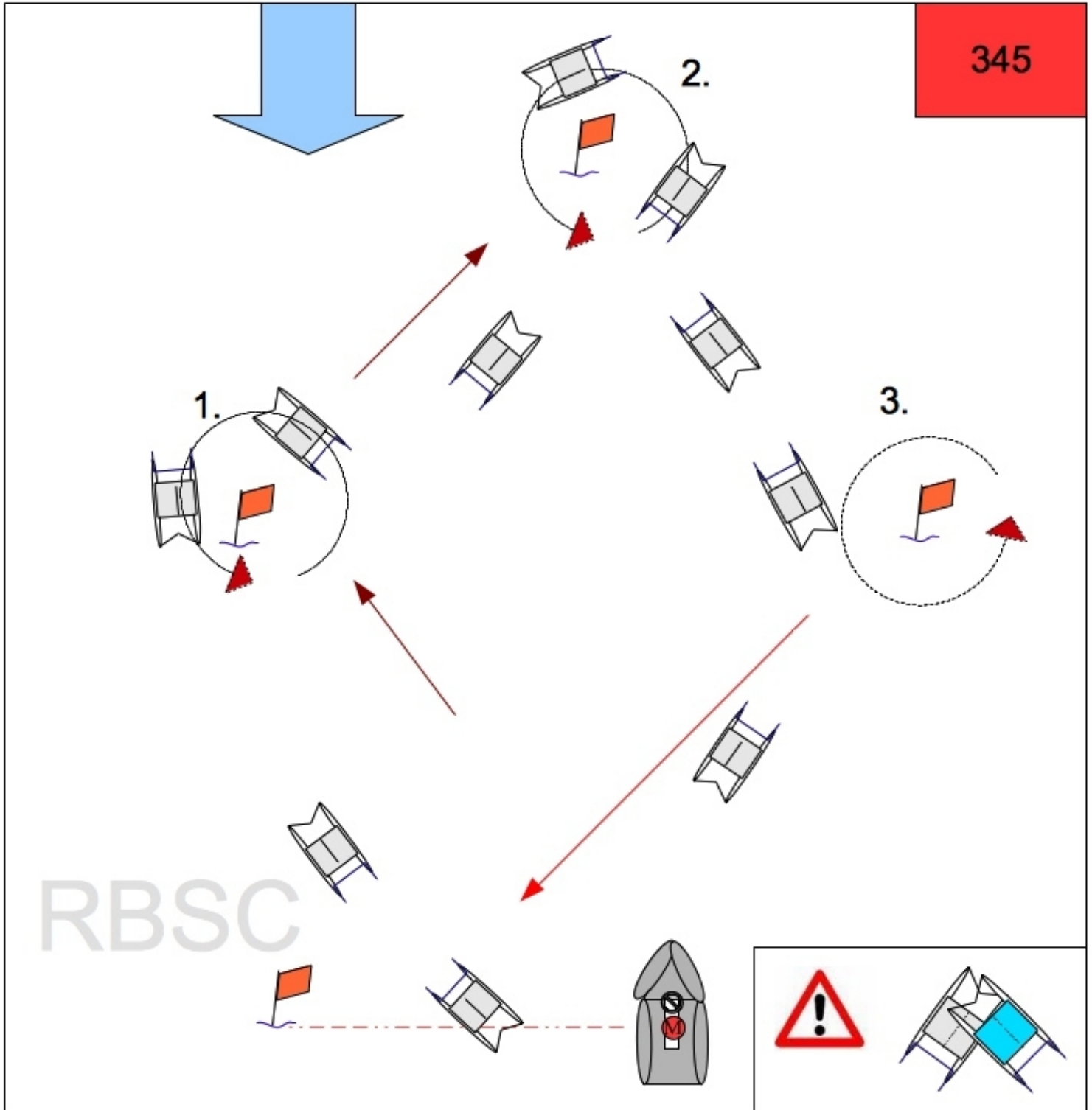


344. Gut Buster: opkruisen naar de bovenboei, tussenboei volledig omzeilen (Bb), verder opkruisen naar de indewindse boei, ronden en afkruisen, tussenboei omzeilen (Bb), verder afkruisen naar de motorboot. In vlootverband vrij spannend, met op en afkruisende boten door elkaar. Een prima oefening voor Racing Rules!

340. Cirkels zeilen.

345. Op en afkruisen, 360° rond elke boei.

titel 32 345. Diamant, op en af, 360.



345

1.

2.

3.

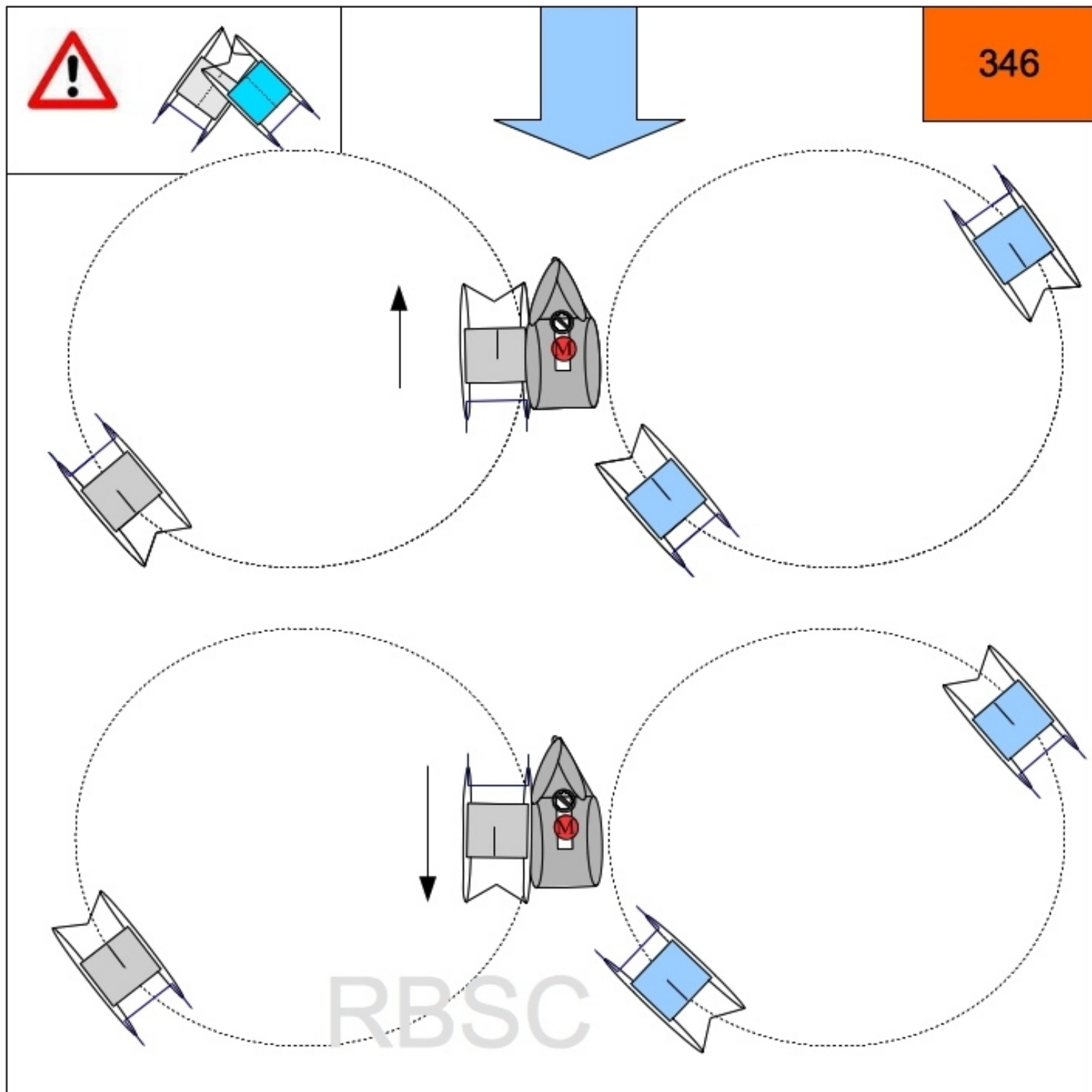
RBSC

345. Op en afkruisen, 360° aan elke boei: vertrekken aan de startlijn (eventueel 3 minuten start, opkruisen naar de ruime boei (1), boei omzeilen (Bb), verder opkruisen naar bovenboei (2), deze omzeilen (Bb), afkruisen naar de ruime boei (3), deze omzeilen (Bb), verder afkruisen naar de startlijn. Even blazen. Een tegendraadse omloop, die boothandeling op skill niveau vraagt. Alle boeien bakboord laten, wat verplicht de lay-lines juist uit te zetten om de boei juist, over bakboord dus, 'aan te vallen'.

340. Cirkels zeilen.

346. Aanleggen, rondje draaien, aanleggen ...

titel 33 346. Aanleggen.

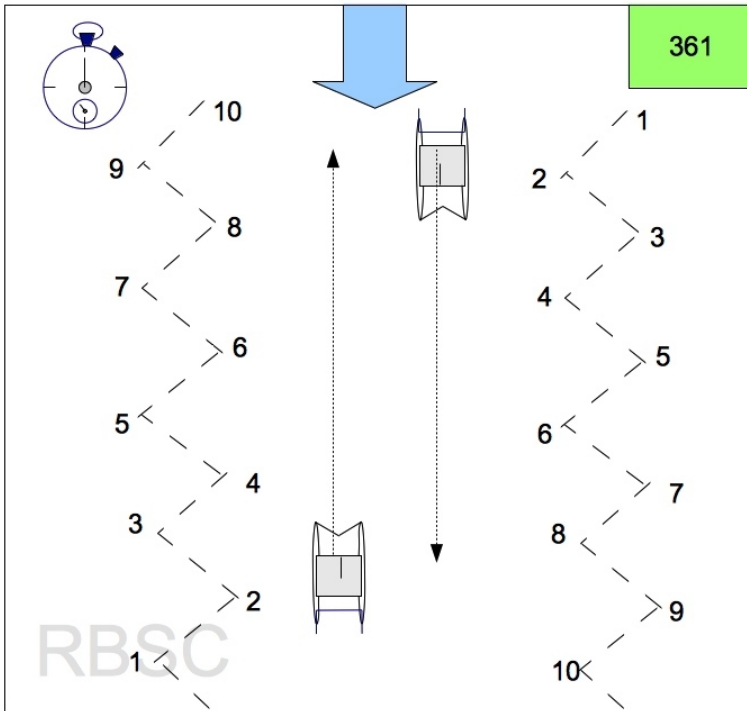


346. Aanleggen, rondje draaien, aanleggen: aanleggen naast de motorboot (bijliggen) en opnieuw starten en rondje zeilen. Een eenvoudige vorm van stop & go. Kunnen aanleggen, neus in de wind, is wel een basisoefening!

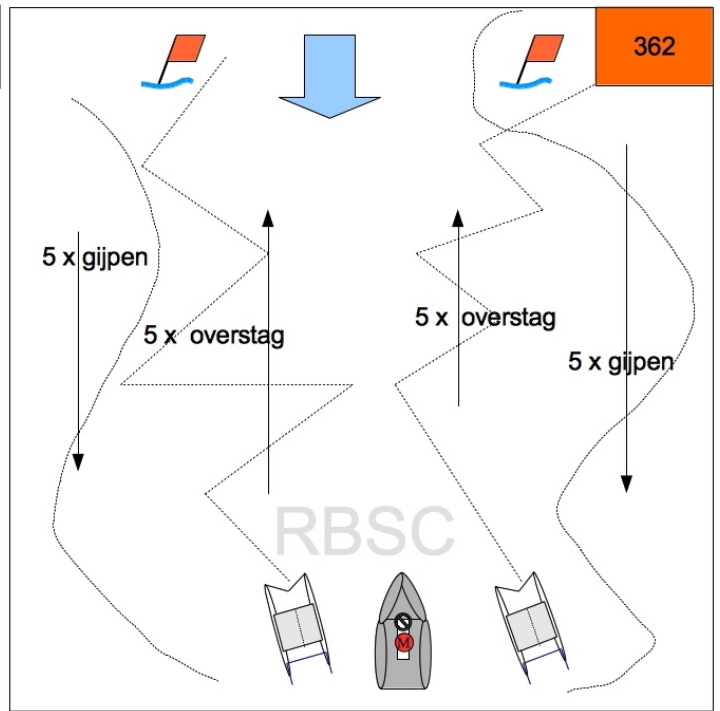
340. Cirkels zeilen.

360. Overzicht tempo overstag en gijpen.

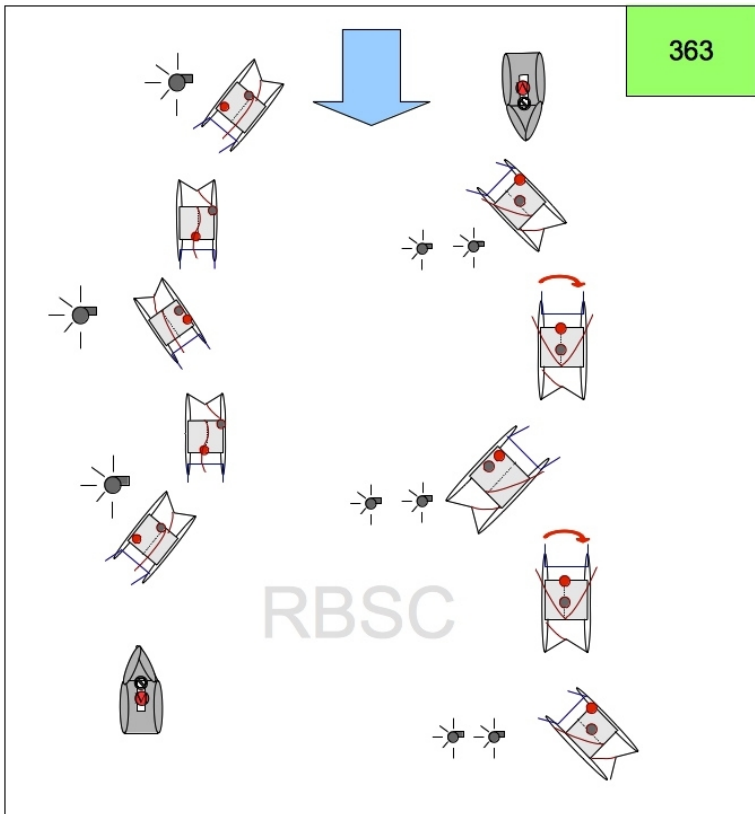
titel 34 360. Tempo overstag en gijpen.



361. Tempo, 10 maal.



362. Vijf maal, tempo.

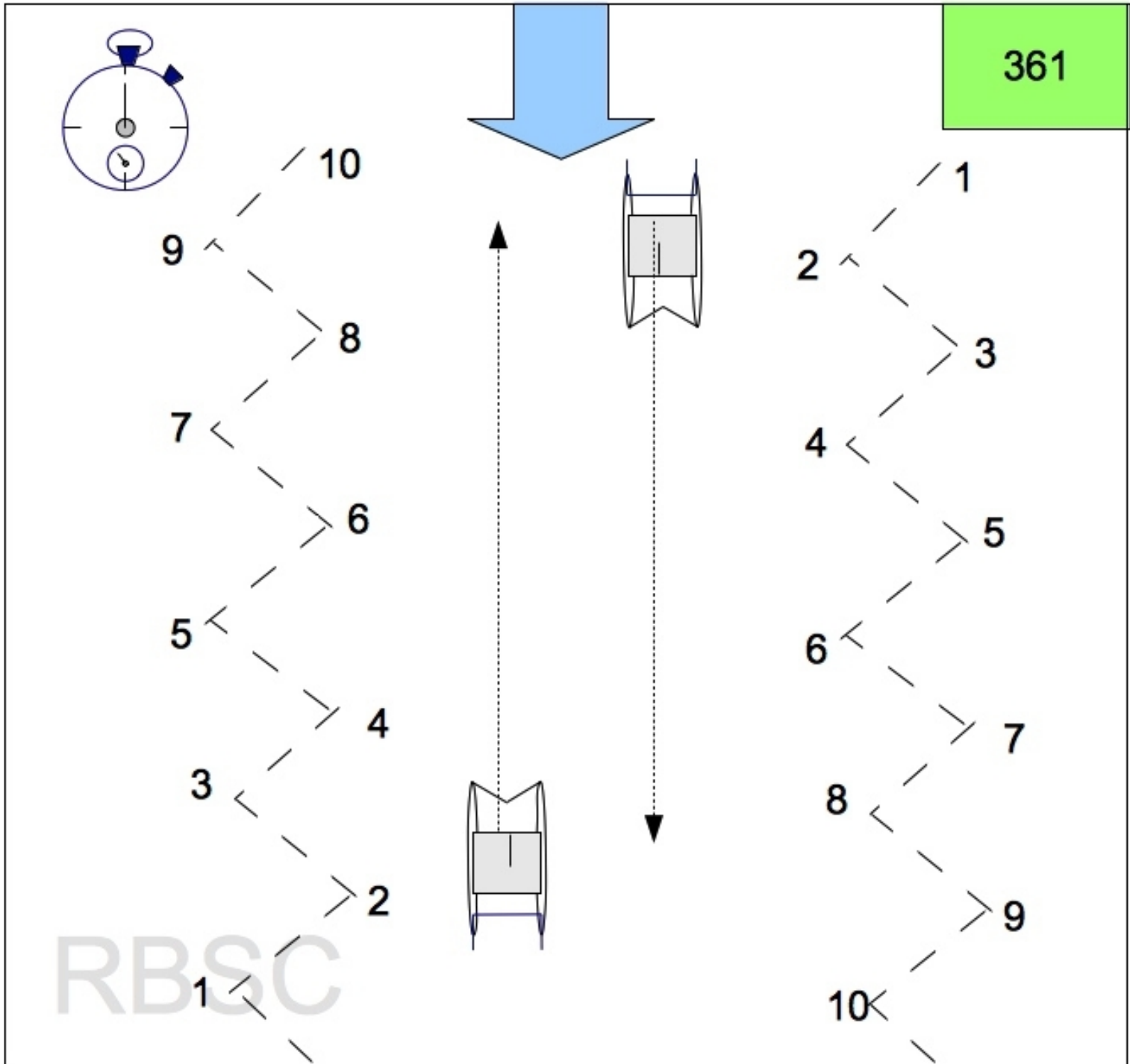


363. Overstag, gijpen, fluitsignaal.

Top: Bootbeheersing.

361. Op tempo, 10 maal overstag/gijpen.

titel 35 361. Tempo, 10 maal.

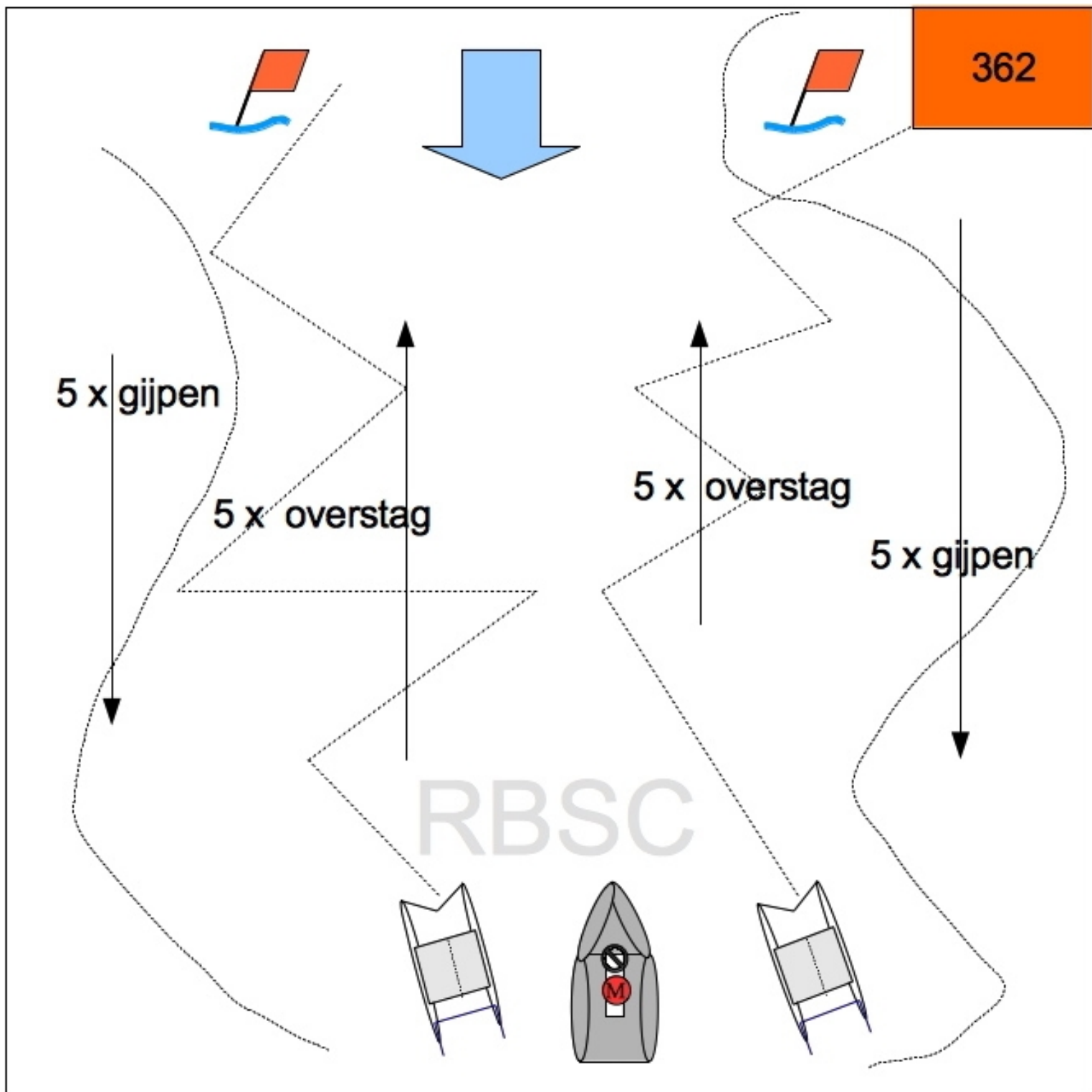


361. Op tempo 10 maal overstag/gijpen: zo snel mogelijk, zonder snelheid te verliezen, op een zo een kort mogelijke afstand, 10 maal overstag. Idem met gijpen. In groep of vloot: Racing Rules. Kan ook tot 5, uiteraard.

360. Tempo overstag en gijpen.

362. Vijf maal overstag en vijf maal gijpen, tempo.

titel 36 362. Vijf maal, tempo.

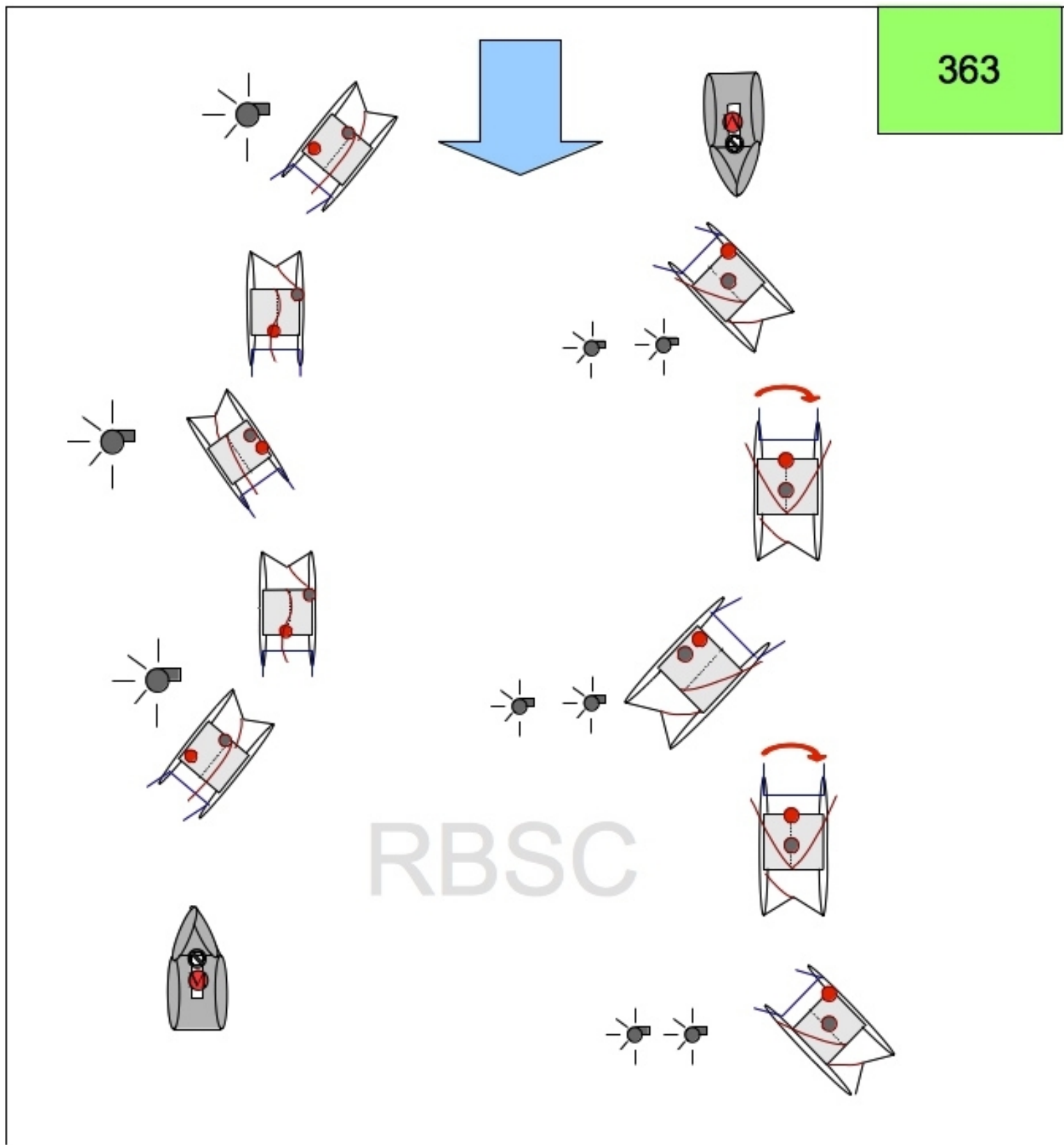


362. Tempo overstag en gijpen: automatiseren van zowel overstag als gijpen: snel, correct en efficiënt de manoeuvres uitvoeren. Coördinatie, communicatie samenspel van zeilen, roeren en bemanning. Snelheid uitvoer manoeuvres en ... snel zeilen.

360. Tempo overstag en gijpen.

363. Overstag en gijpen op fluitsignaal.

titel 37 363. Overstag, gijpen, fluitsignaal.



363

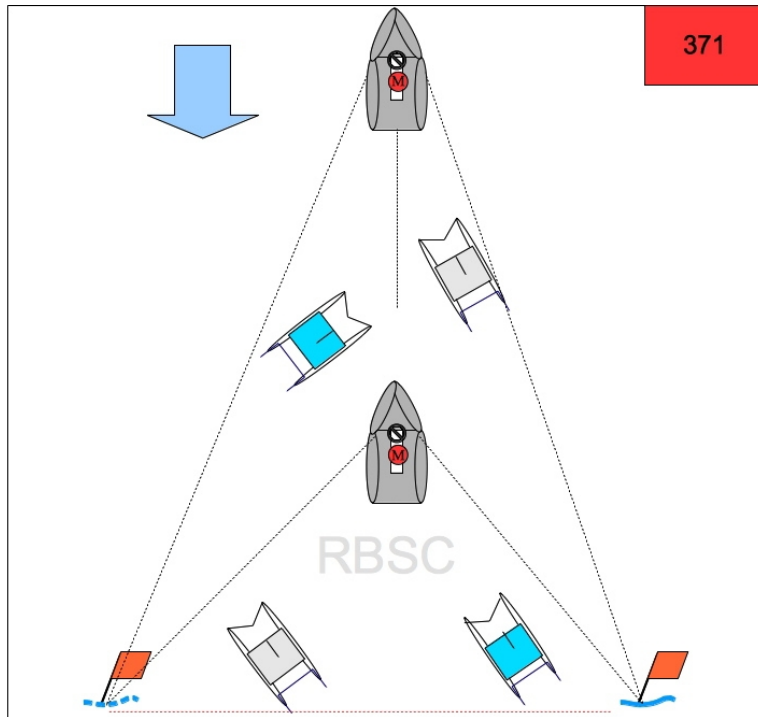
RBSC

363. Overstag en/of gijpen op fluitsignaal. De basis van de basis. Kan ook op tempo, en wordt dan een echte 'skill' oefening. De bemanning moet steeds klaar staan om overstag te gaan en rekening houden met andere boten!

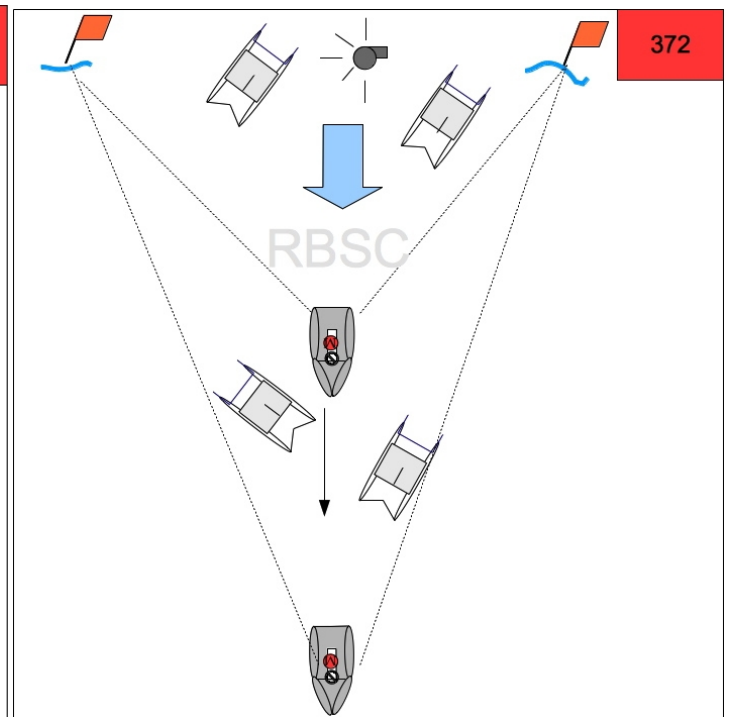
360. Tempo overstag en gijpen.

370. Overzicht 'Sweatbox'.

titel 38 370 Sweatbox.



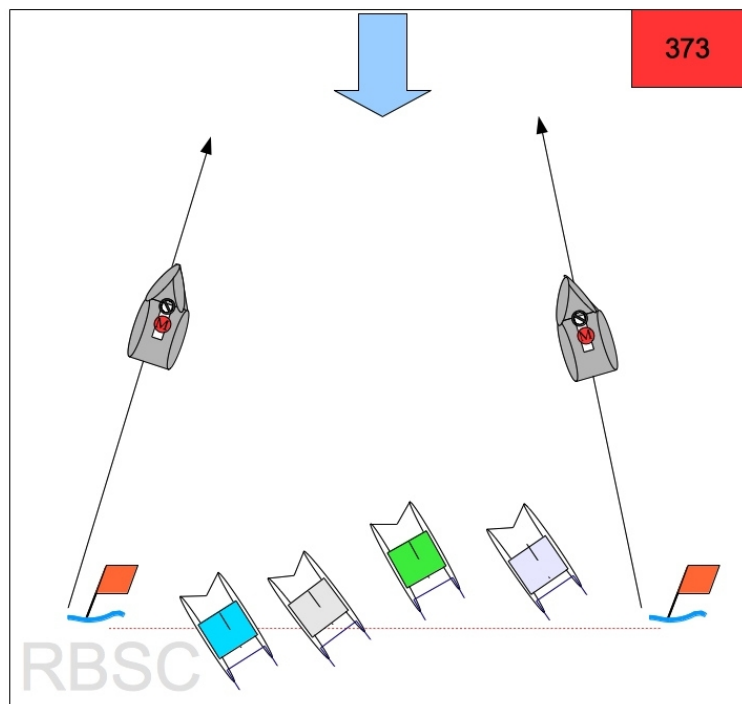
371



372

371. Sweatbox.

372. Sweatbox, gijpen.



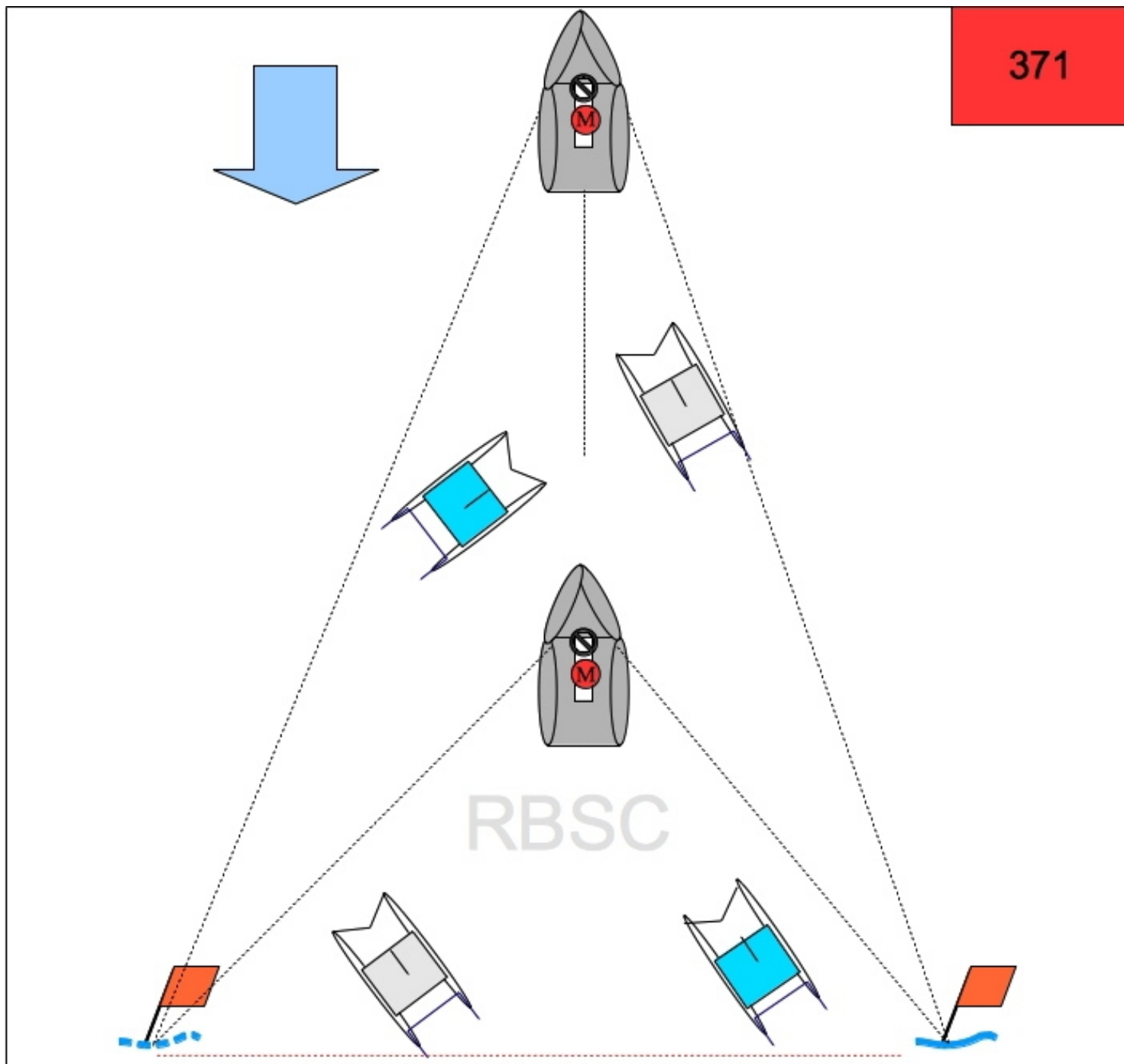
373

373. Rivier, kanaal.

Top: Bootbeheersing.

371. Sweatbox overstap: een klassieker!

titel 39 371. Sweatbox.



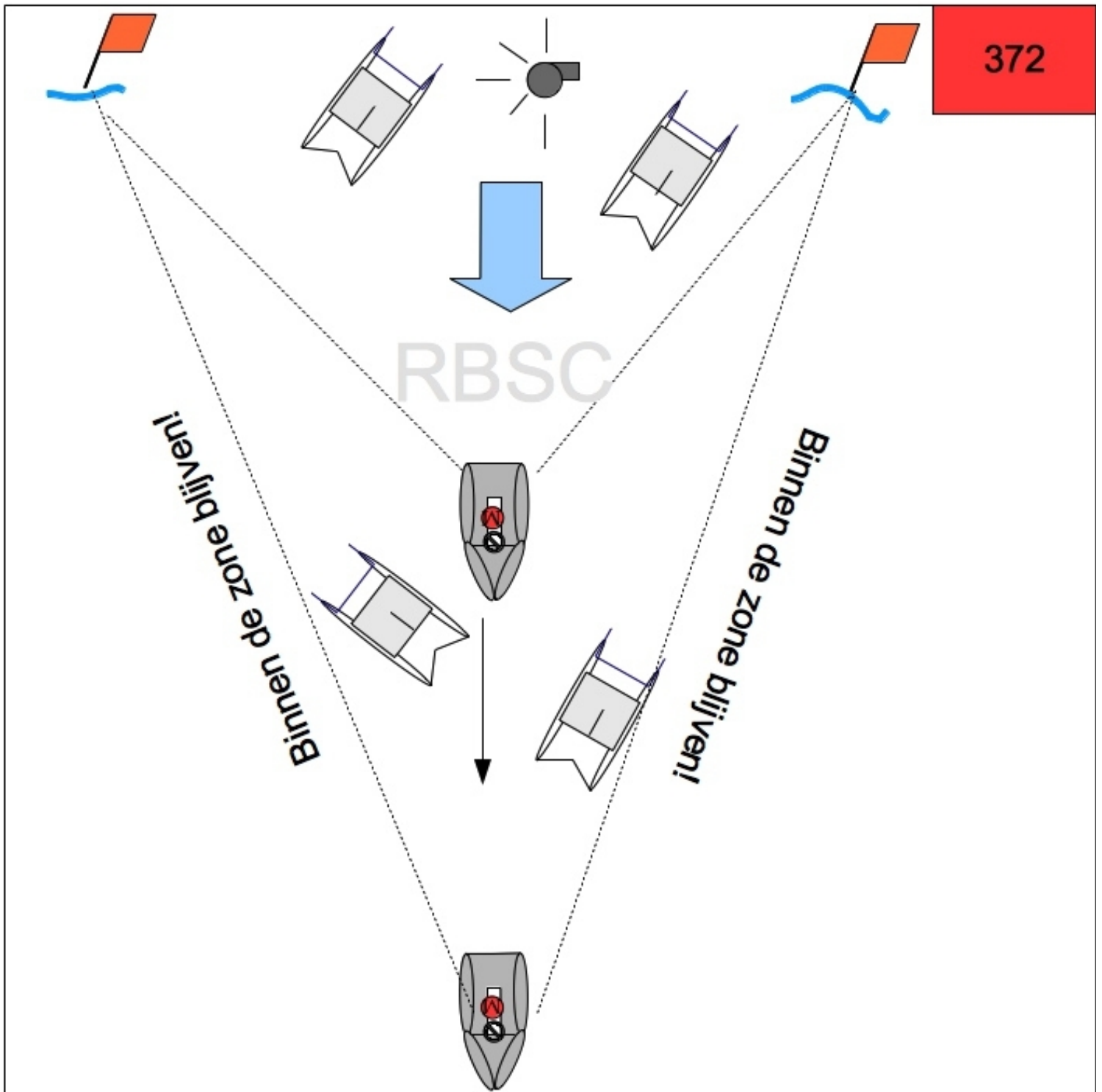
371

371. Sweatbox overstap: 3 minuten start, de motorboot 30 meter voor de startlijn. De zeildriehoek wordt gevormd door de startlijn, de twee startboeien en de motorboot. Niet buiten de zone zeilen! Racing Rules!

370 Sweatbox.

372. Sweatbox gijpen.

titel 40 372. Sweatbox, gijpen.

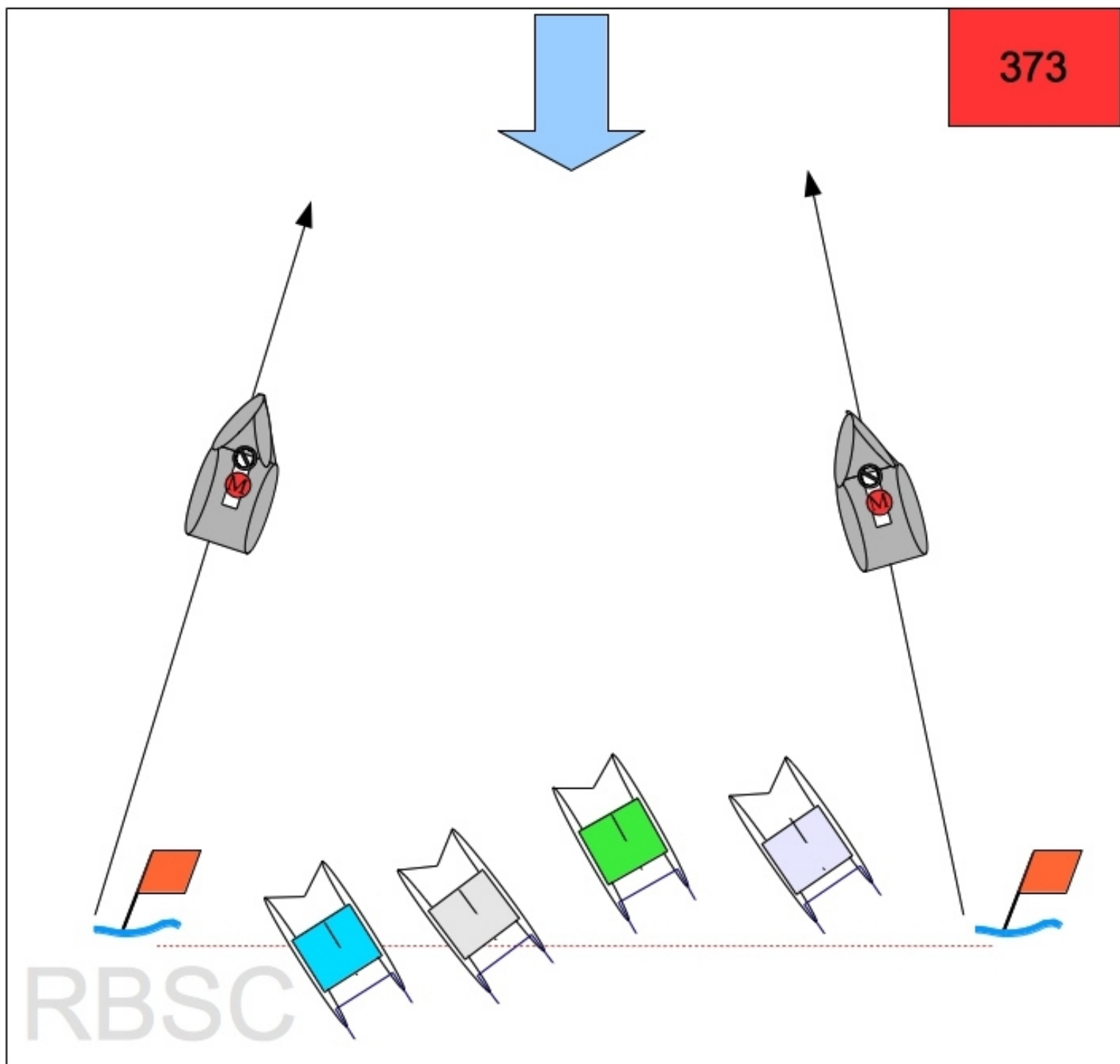


372. Sweatbox gijpen: na een voordewindse start, of een Rabbit start, afkruisen en binnen de driehoek blijven, gevormd door de motorboot, de startlijn en de startboeien. Binnen die driehoek blijven! Racing Rules.

370 Sweatbox.

373. De rivier, het kanaal.

titel 41 373. Rivier, kanaal.



373

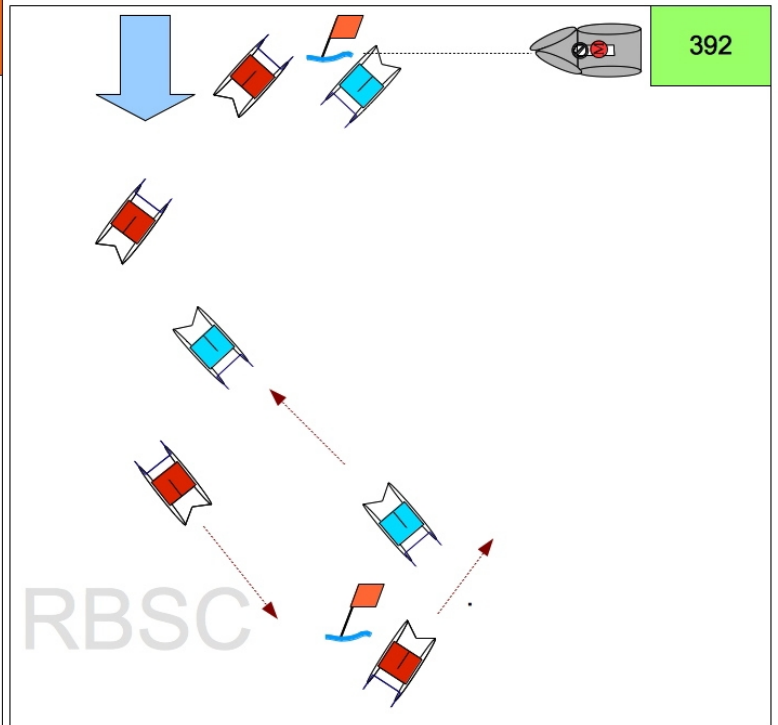
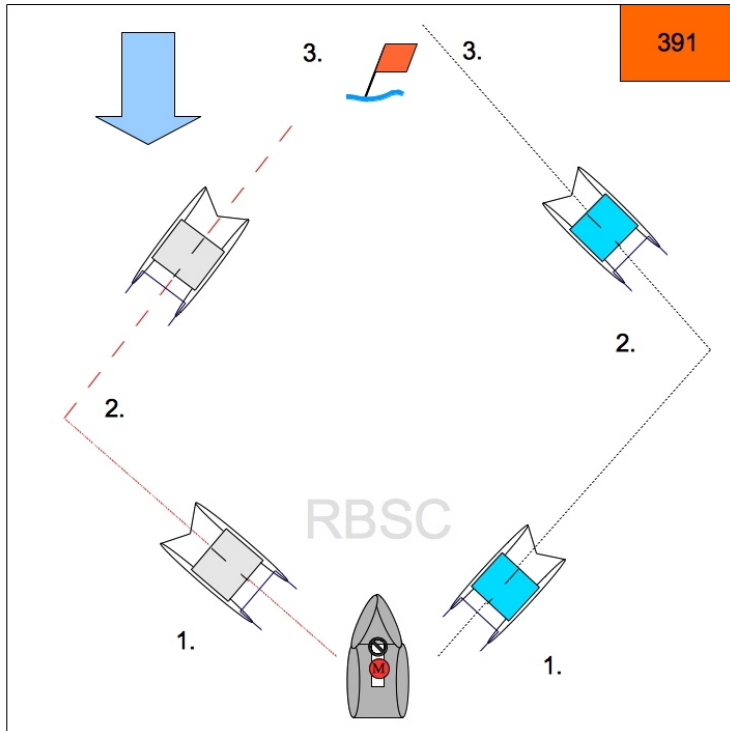
RBSC

373. The Channel: de RYA variante van Sweatbox: met twee motorboten kunnen de coaches de 'Channel' of the 'rivier', verbreden en of versmallen. Simuleert een grotere vloot, door de beperkte zeilruimte. Uitstekende oefening voor de Racing Rules, zeker als de zijlijnen van de zone als 'wal' worden beschouwd.

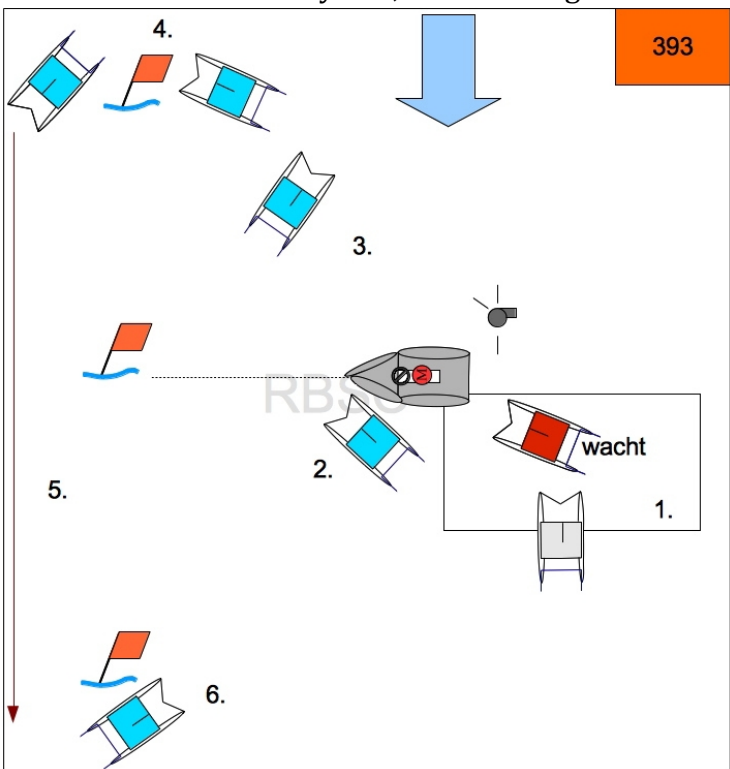
370 Sweatbox.

390. Overzicht lay-lines.

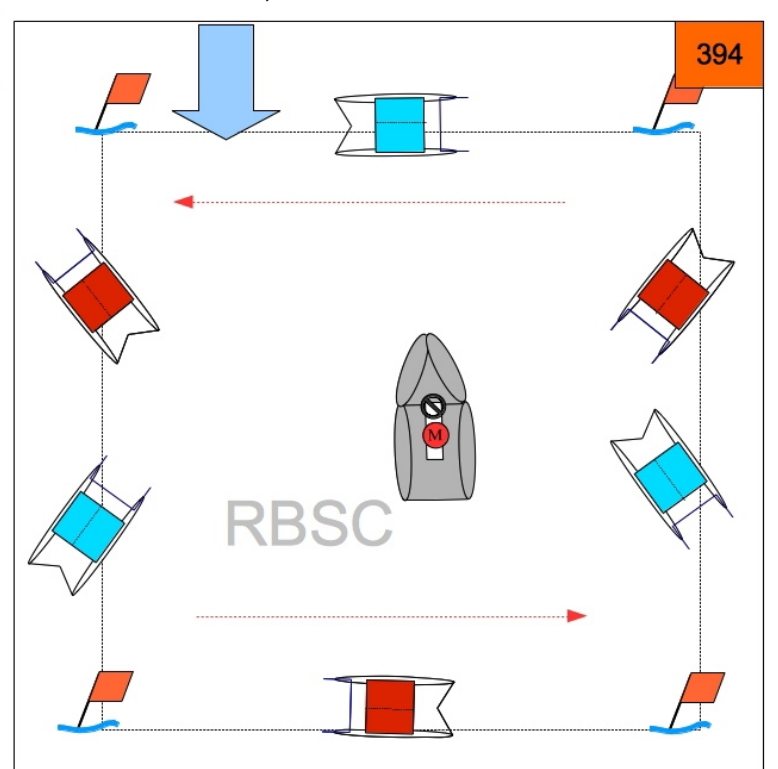
titel 42 390. Lay-lines.



391. Lay line, een overstag.

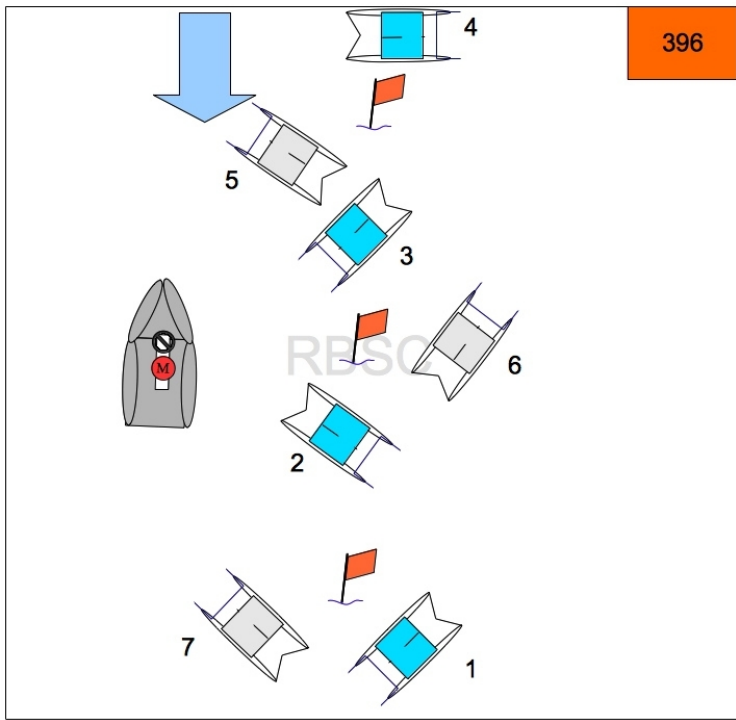


393. Hinkelen, wachtzone.

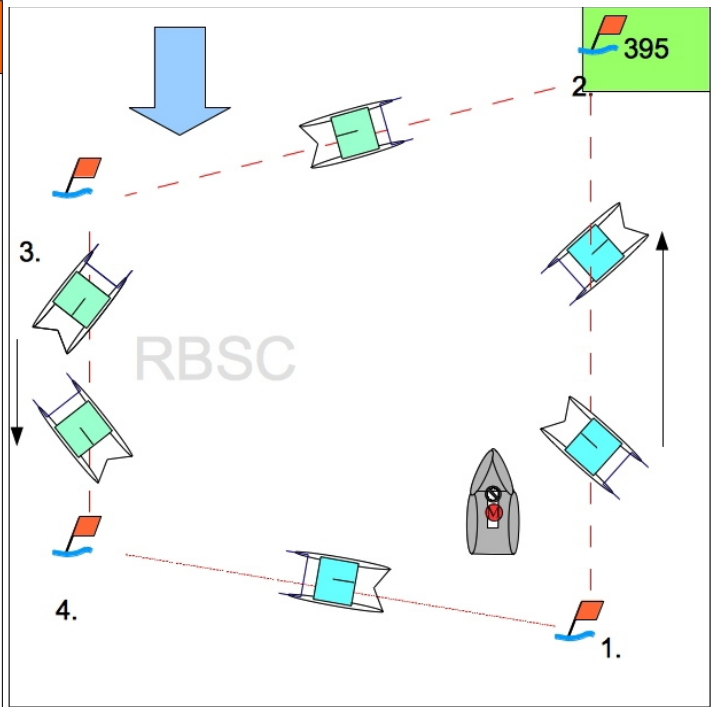


394. Rechthoekje omzeilen.

Top: Bootbeheersing.



396. Zeb's lay liner.

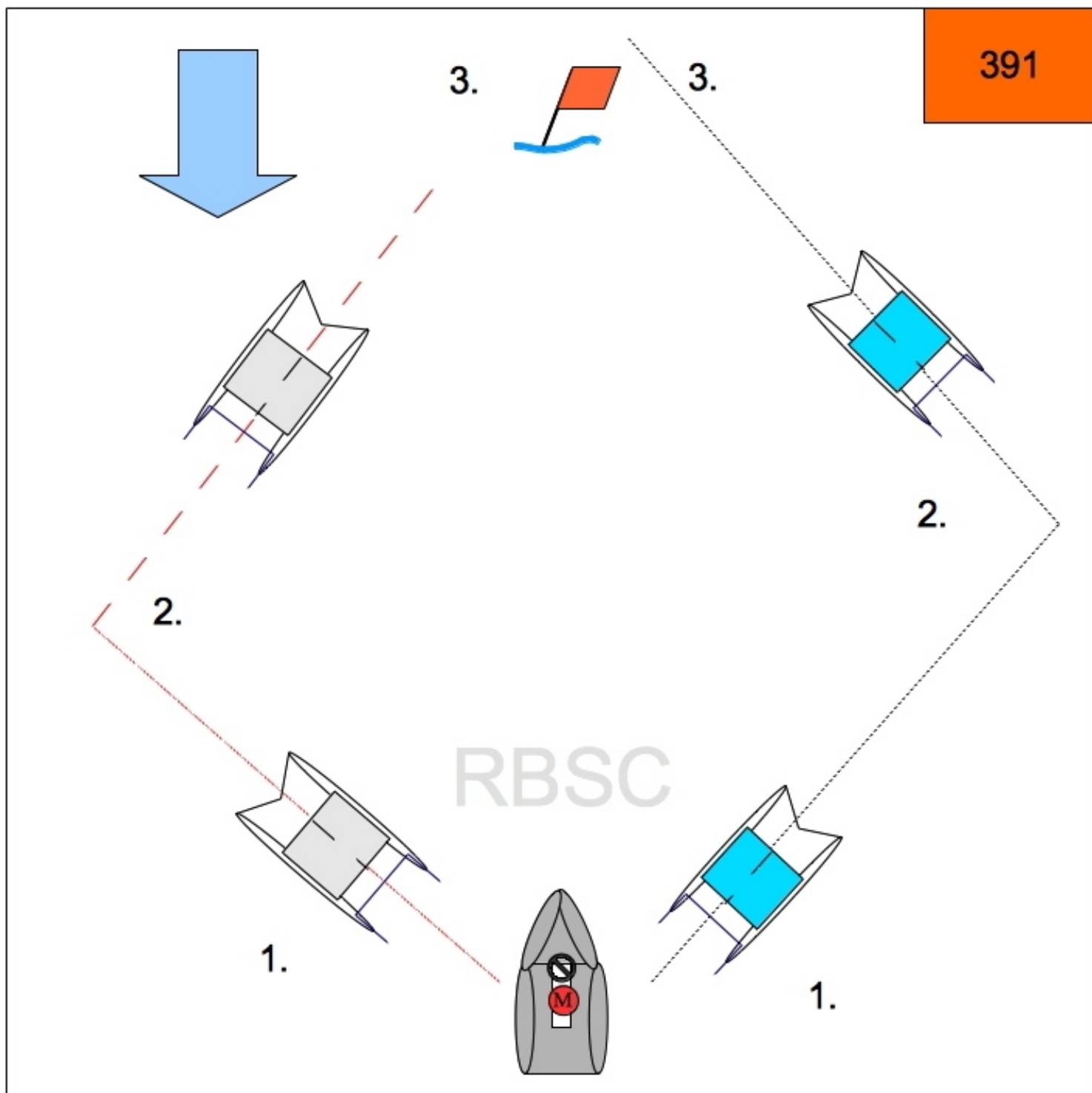


395. Trapeze omzeilen.

Top: Bootbeheersing.

391. Lay-line, in één overstag.

titel 43 391. Lay line, een overstag.

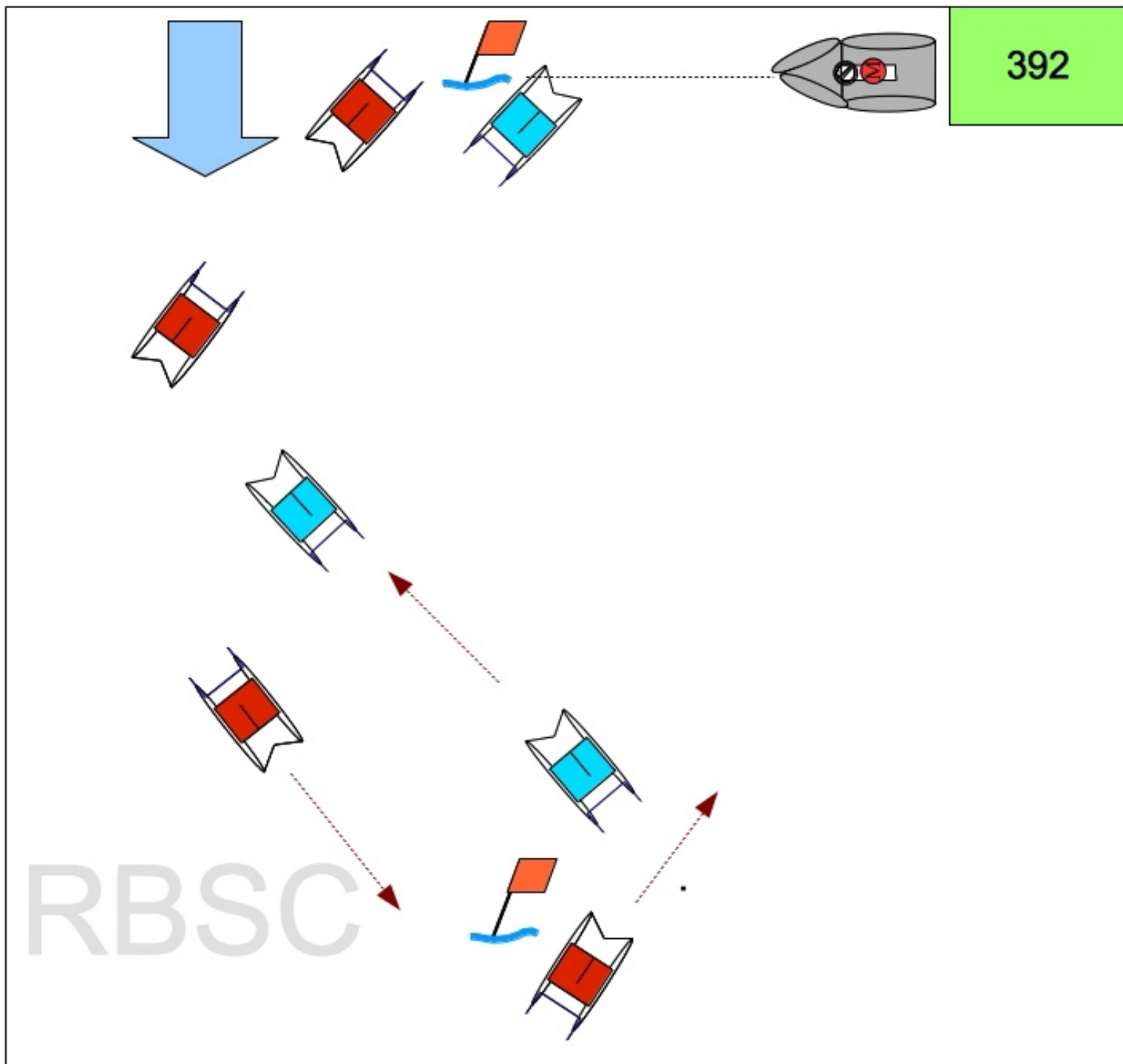


391.Lay Line Cross Over: één tegen één, start op fluitsignaal, zo snel mogelijk naar de bovenboei. Basis lay-lines!

390. Lay-lines.

392. Hinkelen met de wind mee.

titel 44 392. Hinkelen, met de wind.



392

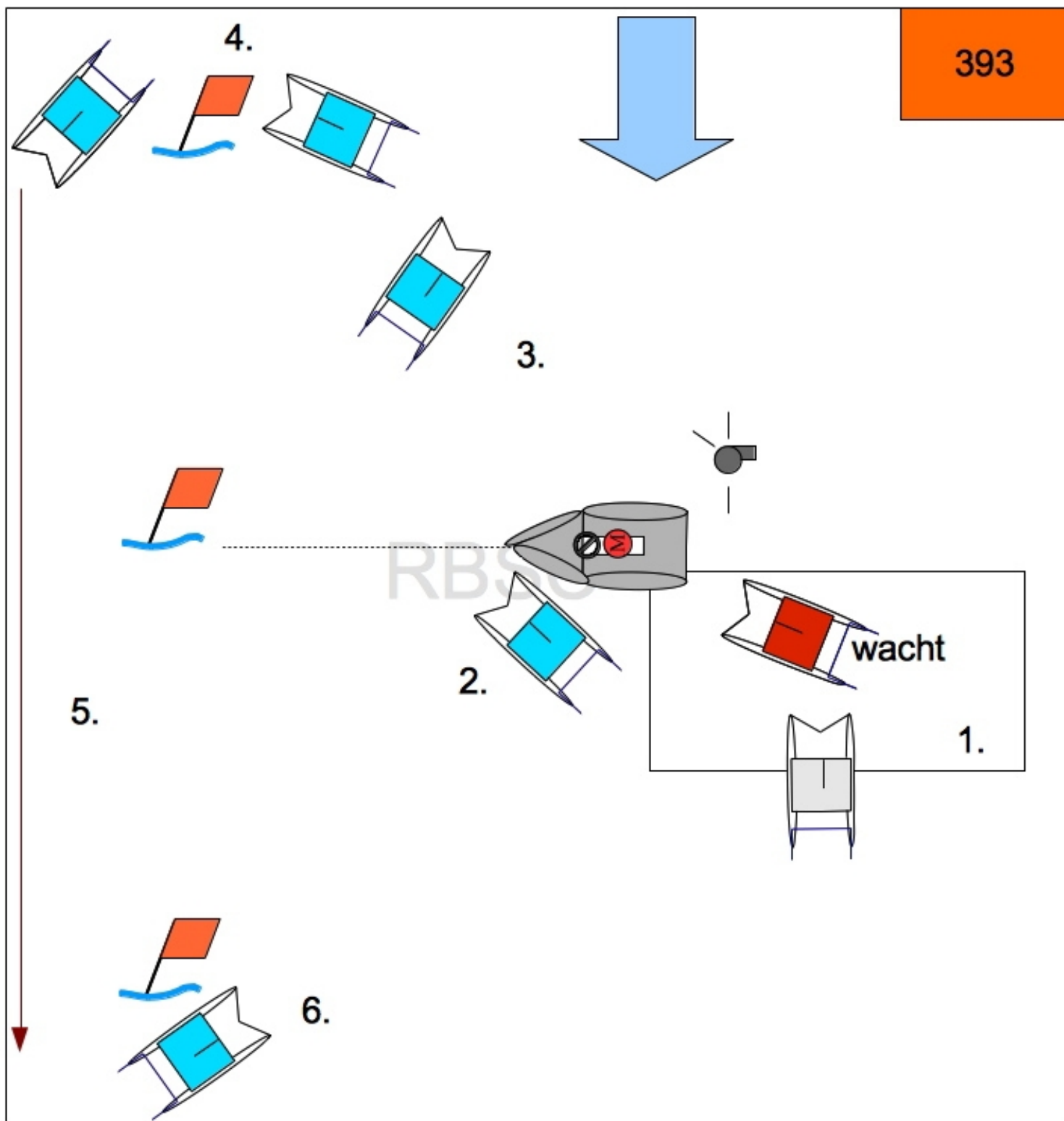
RBSC

392. Downwind Hopscotch: starten aan de bovenboei (3 min. start bv.) gijpen en afkruisen naar de benedenboei, deze ronden (Bb), opkruisen naar de startlijn/finishlijn. Wachten op de volgende start. Racing Rules!

390. Lay-lines.

393. Hinkelen tegen de wind, wachtzone.

titel 45 393. Hinkelen, wachtzone.

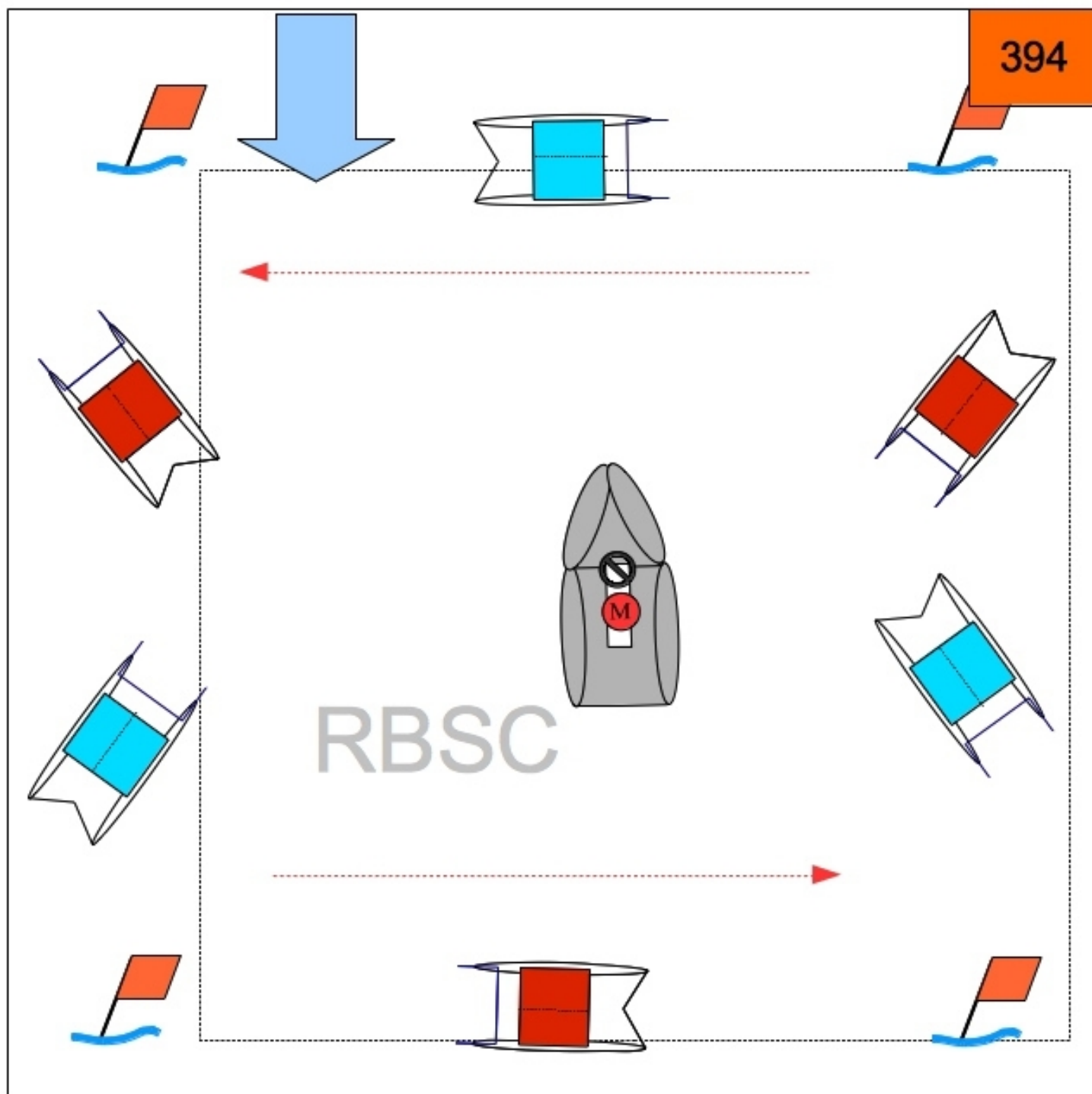


393. Wachten in de wachtkamer, op fluitsignaal over de startlijn, zo snel mogelijk naar de bovenboei, boei Bb laten, afkruisen naar de benedenboei, boei rond en opkruisen naar de startlijn/finishlijn. Afkruisen onder spi (704).

390. Lay-lines.

394. Rechthoekje omzeilen.

titel 46 394. Rechthoekje omzeilen.

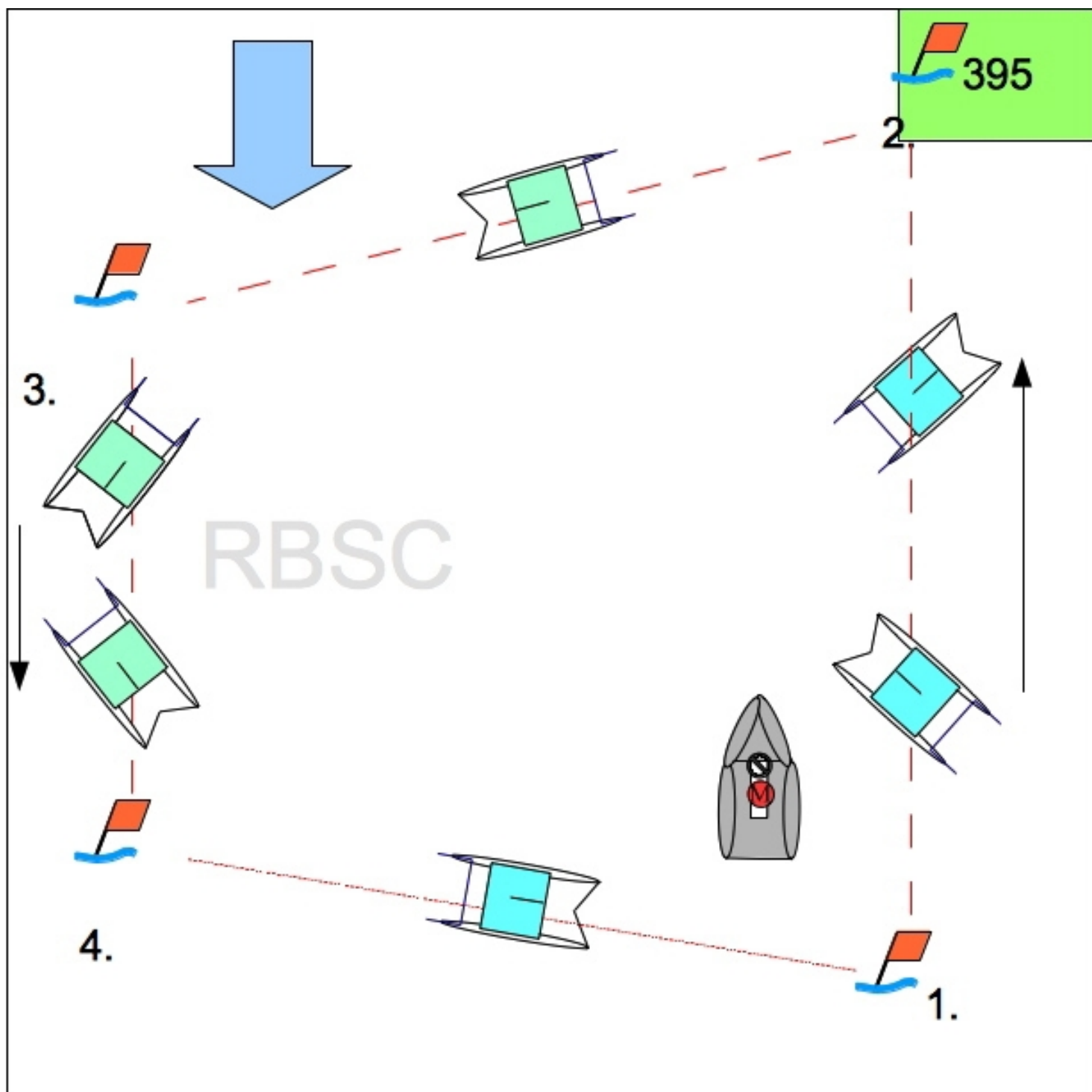


394. Rechthoekje zeilen: alle boeien Bb., een rechthoekig parcours bezeilen, op snelheid. Opkruisen, boei ronden, halve wind zeilen, boei ronden, afkruisen, boei ronden, halve wind tot de volgend boei. enz...

390. Lay-lines.

395. Trapeze omzeilen.

titel 47 395. Trapeze omzeilen.



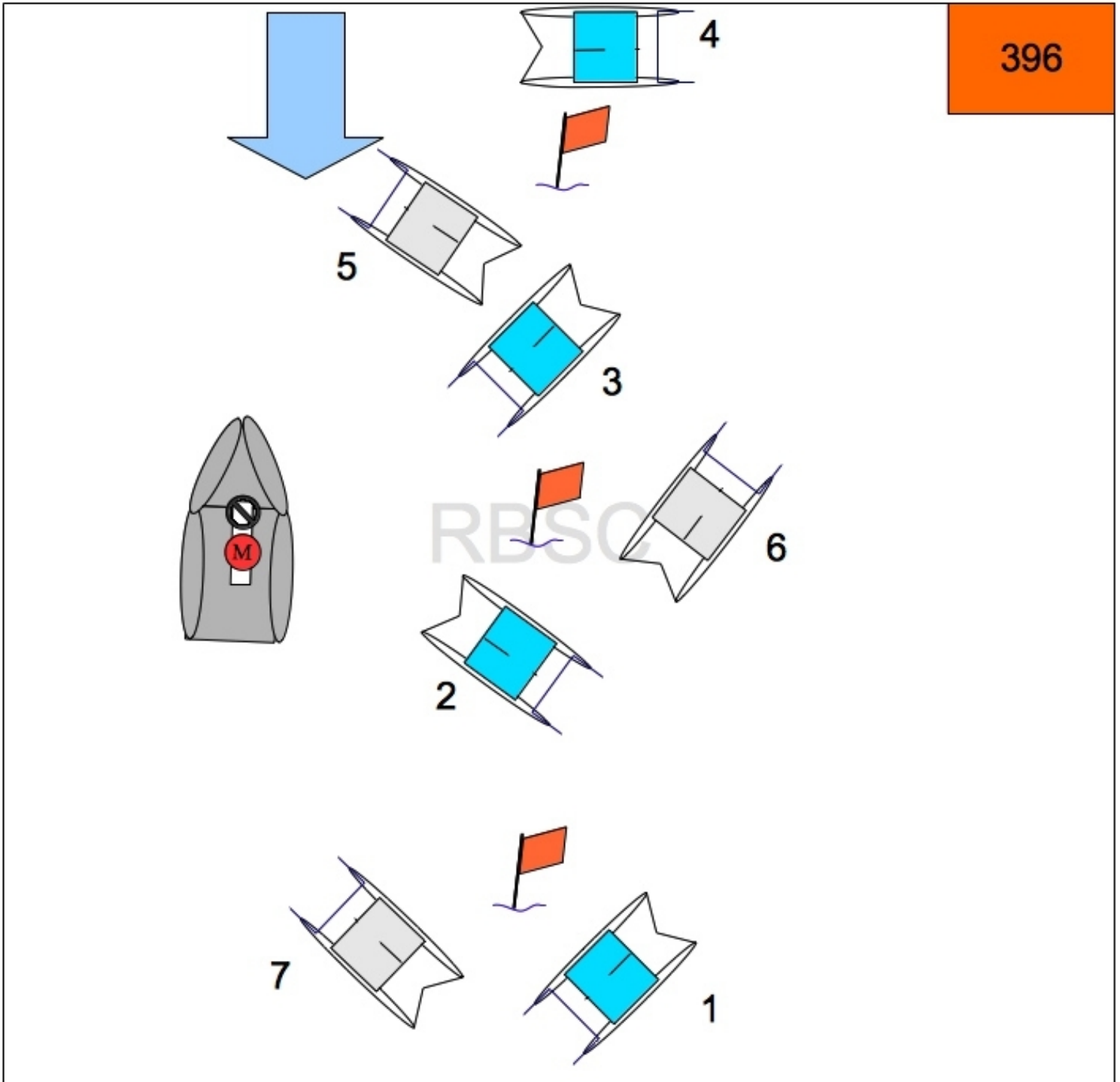
395. Trapeze omloop zeilen, alle boeien Bb., op snelheid! Opkruisen, 1/2 wind, afkruisen, 1/2 wind. Zo snel en efficiënt mogelijk, met zo weinig mogelijk manoeuvres!

390. Lay-lines.

396. Zeb's Lay-liner.

titel 48 396. Zeb's lay liner.

396

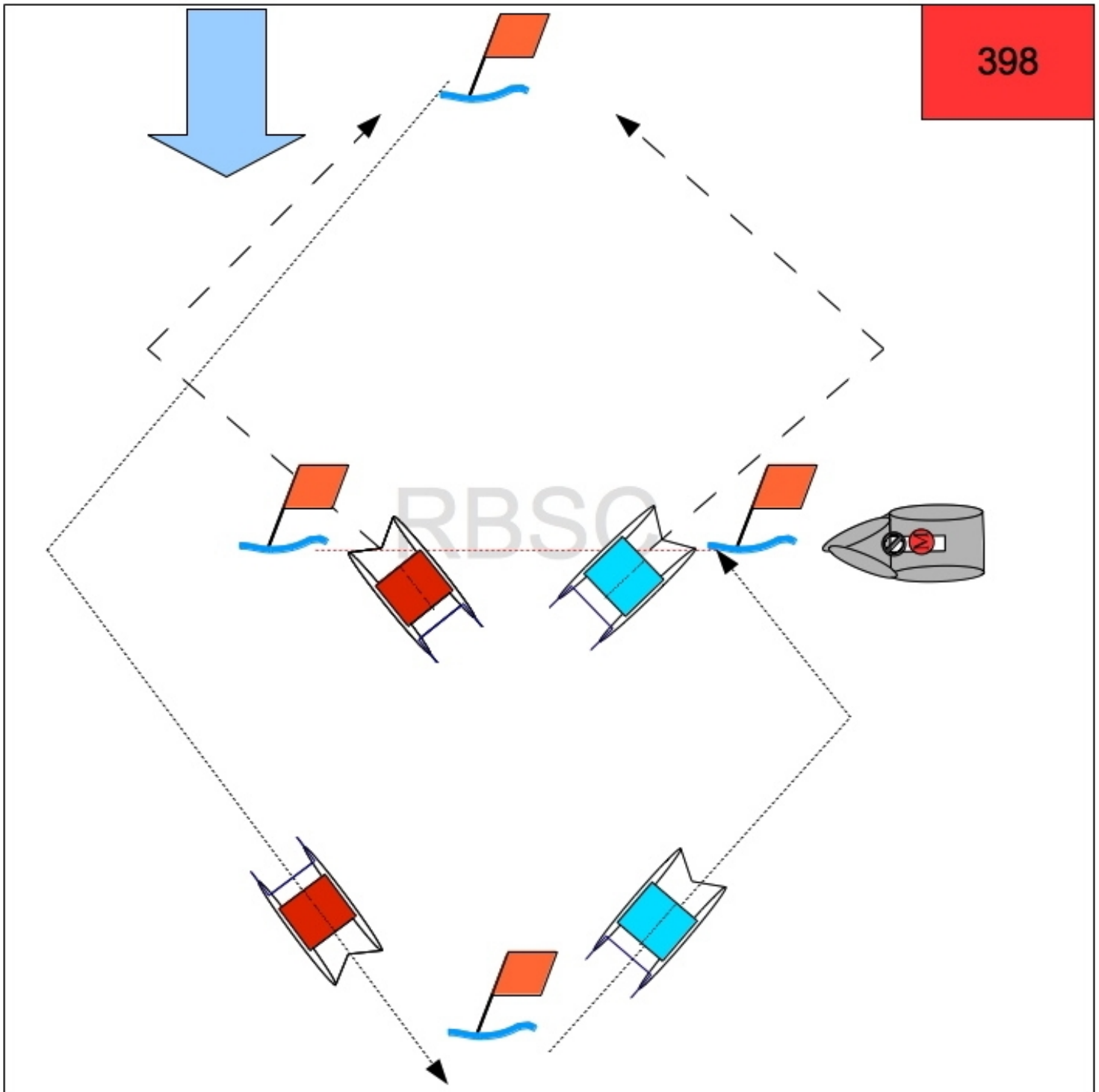


396. Zeb's Lay-liner: dé 'Lay-line oefening! Opkruisen en elke boei rond. Alle boeien Bb. laten. Zo dicht mogelijk bij de centrale lijn blijven en zo snel mogelijk, zonder overbodige manoeuvres, naar de bovenboei opkruisen en daarna al even efficiënt afkruisen!

390. Lay-lines.

398. Lay-line drill.

titel 49 398. Lay line drill.



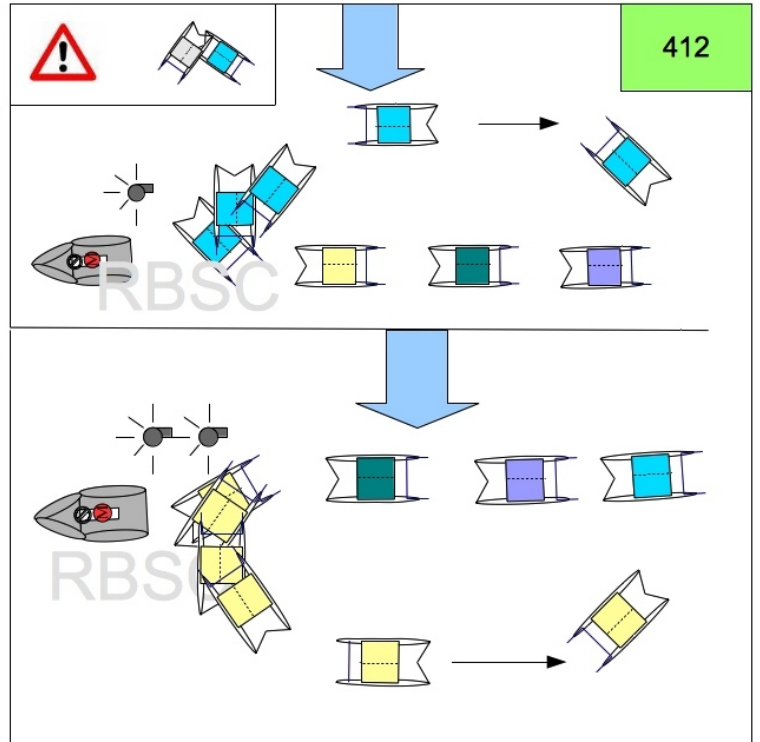
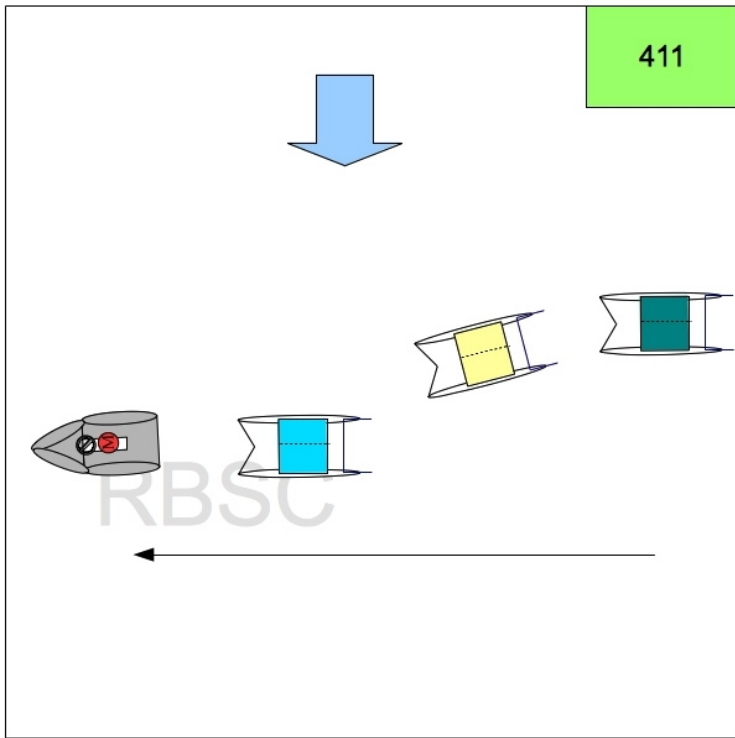
398

398. Lay-line drill: na een 3 minutenstart, opkruisen naar de bovenwindse boei, boei ronden (over Bb of Sb), met respect van de regels, afkruisen naar de benedenwindse boei, boei ronden (over Bb. of Sb.), met respect van/voor de regels, en opkruisen naar de finishlijn. Goede voorbereiding match race.

390. Lay-lines.

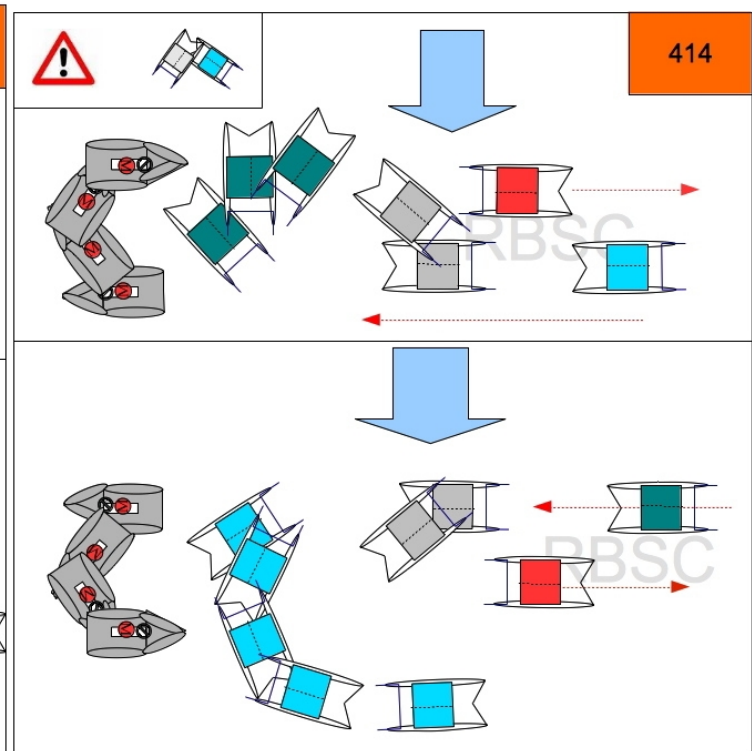
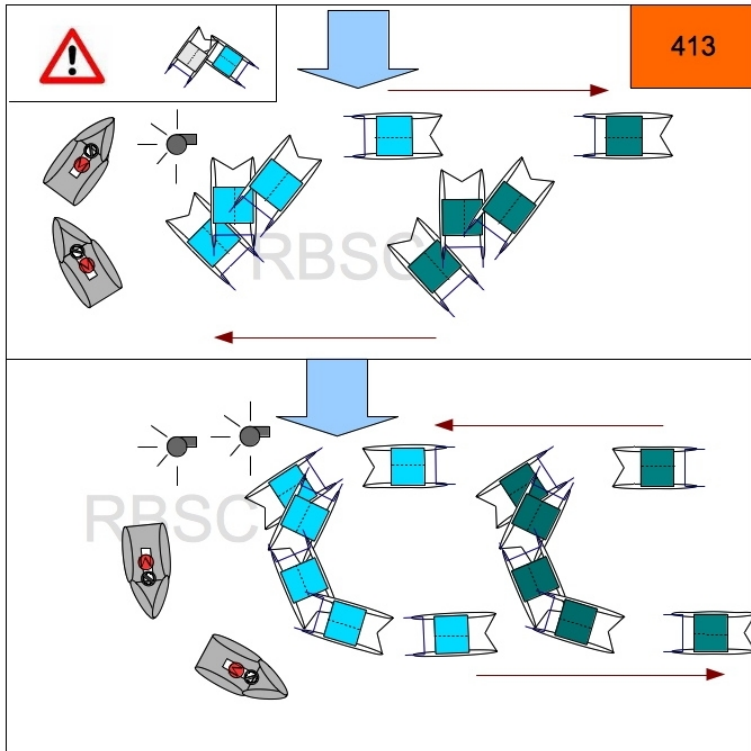
410. Overzicht 'volgen' (follow me).

titel 50 410 Volgen, 'Follow Me'.



411. Volgen!

412. De eerste de laatste.



413. Richtingsverandering.

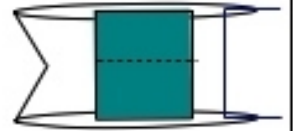
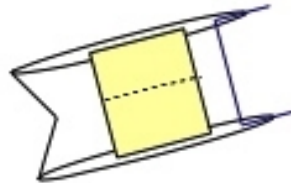
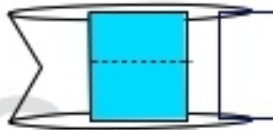
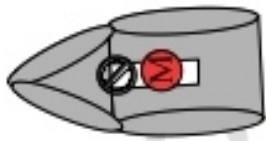
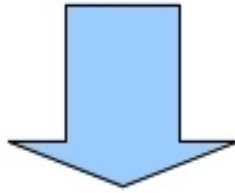
414 180°, rabbit.

Top: Bootbeheersing.

411. Volgen!

titel 51 411. Volgen!

411

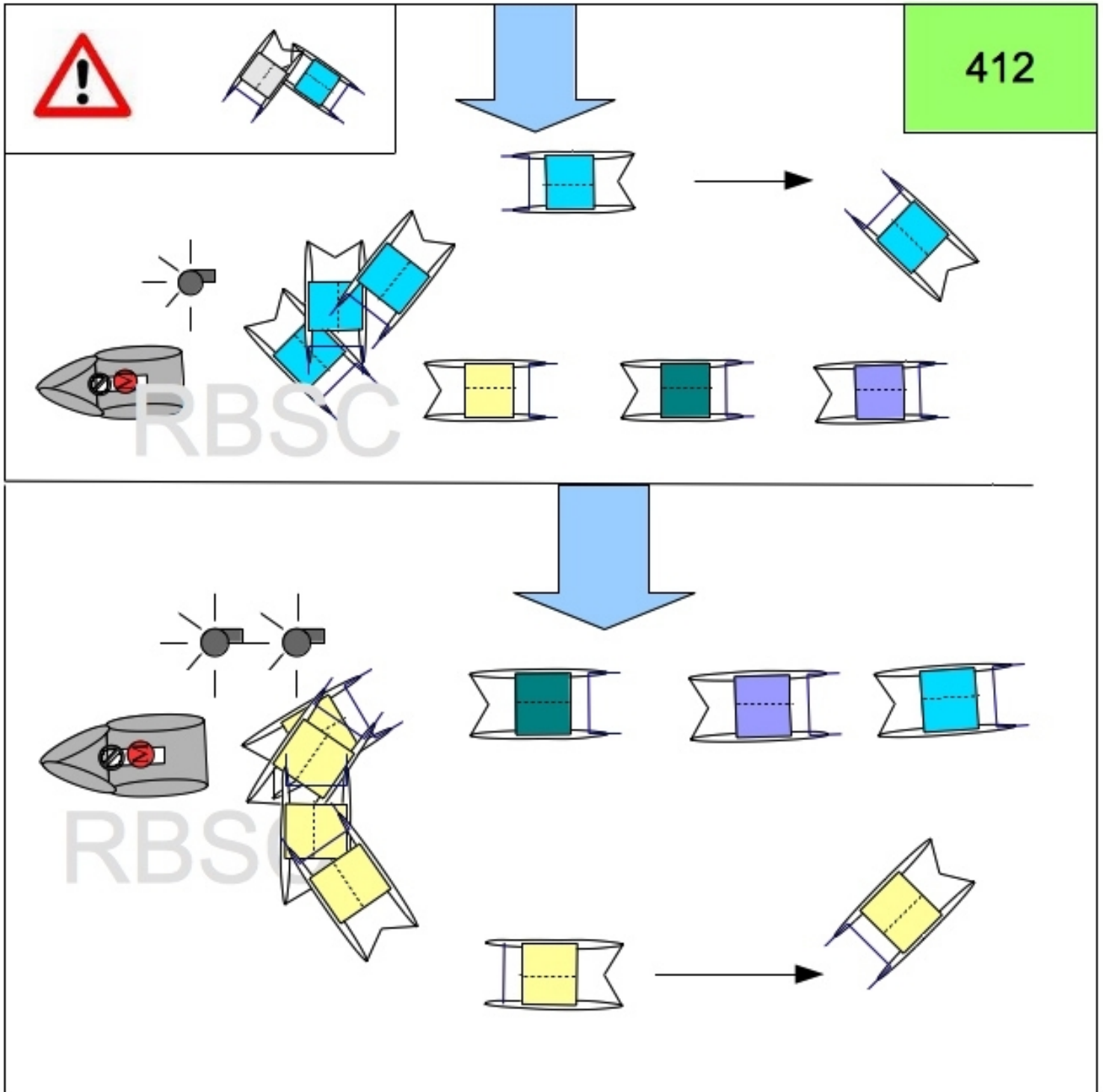


411. Follow me Leader: volg de motorboot (kiellinie) en blijf op dezelfde afstand t.o.v. je voorganger: oploeven en afvallen, versnellen en vertragen. Afstand houden t.o.v.. voorganger! De basisoefening.

410 Volgen, 'Follow Me'.

412. Zo wordt de eerste de laatste.

titel 52 412. De eerste de laatste.

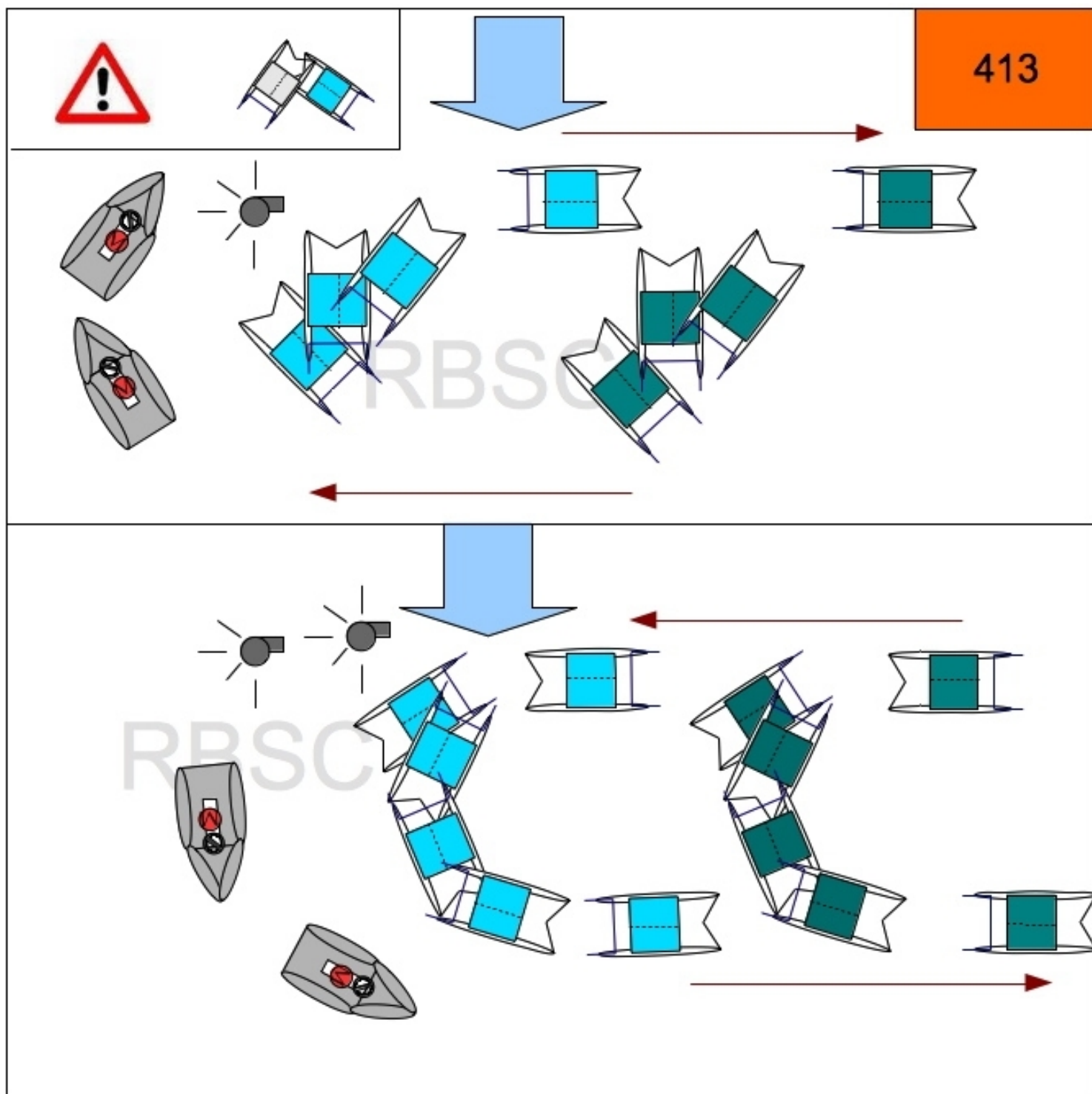


412. De eerste in de rij gaat, op fluitsignaal, overstag (1* fluiten) of gijpt (2*fluiten), en sluit aan achteraan. Afstand houden t.o.v. voorganger!

410 Volgen, 'Follow Me'.

413. 180° Richtingsverandering.

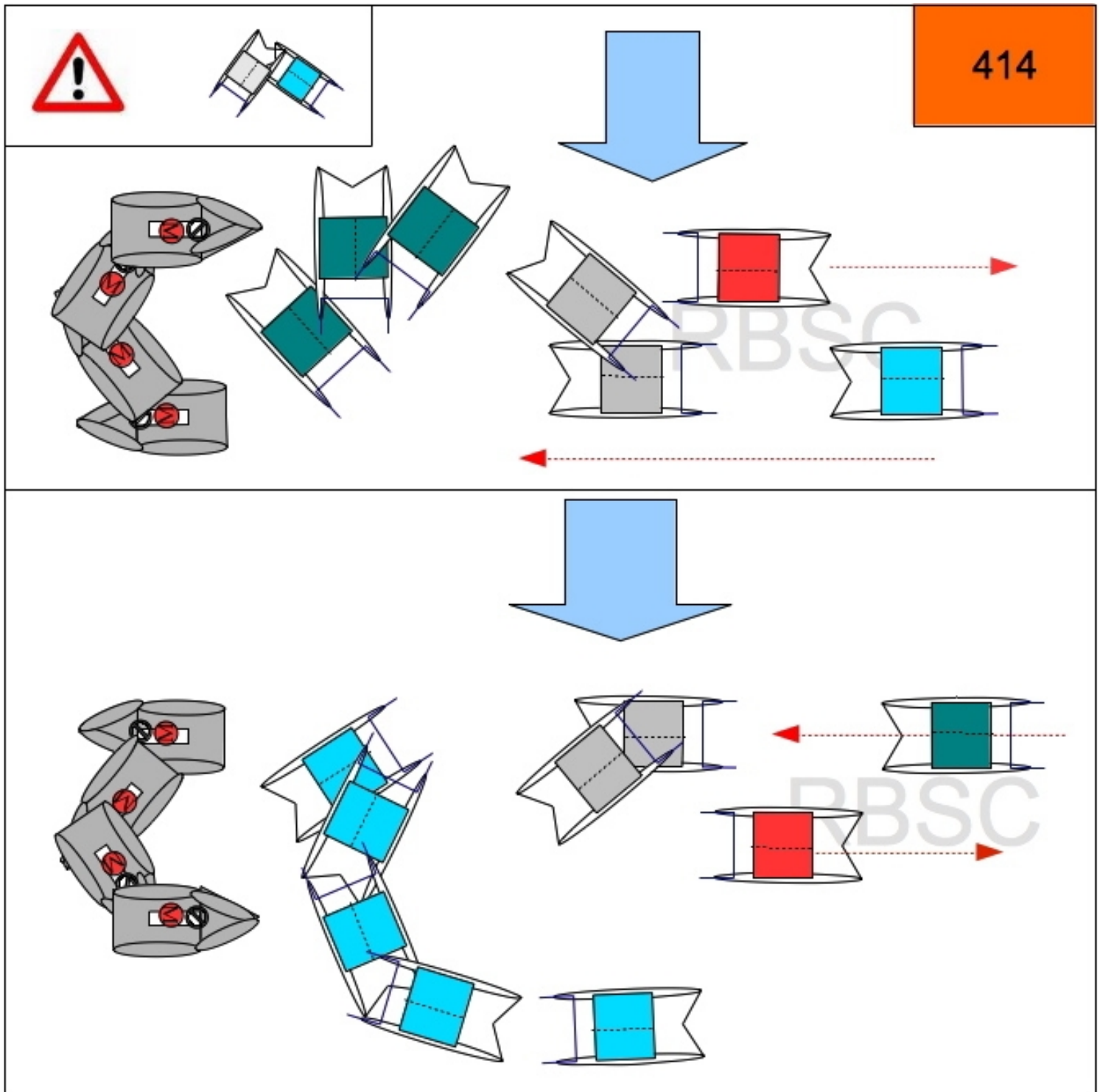
titel 53 413. Richtingsverandering.



413.180° richtingsverandering: de boten zeilen achter elkaar en achter de motorboot, 1 fluitsignaal gaat de hele rij overstag, 2 fluitsignalen gijpt de hele rij.

410 Volgen, 'Follow Me'.

414. 180° Richtingsverandering met Rabbit.
titel 54 414 180°, rabbit.

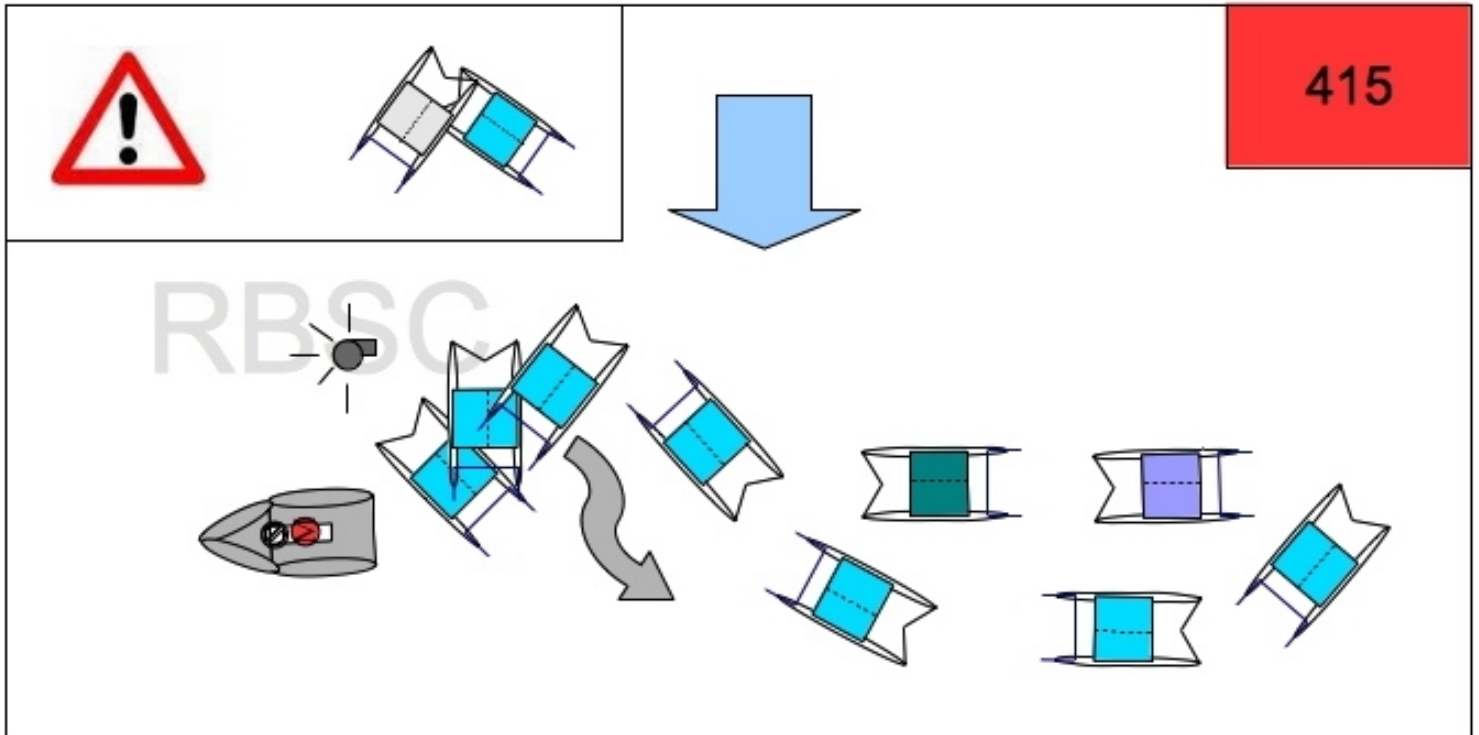


414. 180° richtingsverandering met Rabbit: de boten zeilen achter elkaar (kiellinie), achter de motorboot, de Rabbit gaat overstag of gijpt, de boten volgen één voor één achter de Rabbit.

410 Volgen, 'Follow Me'.

415. 180° richtingverandering met overstag en duik.

titel 55 415. 180, overstag, duik.

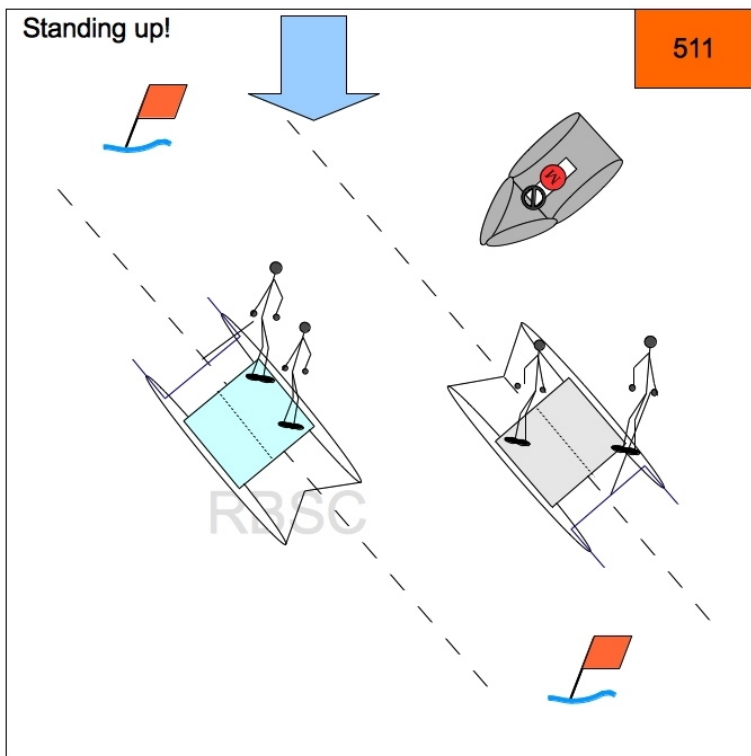


415.180° richtingsverandering met duik voor de volgende boot: de boten zeilen achter elkaar (kiellinie), achter de motorboot. op fluitsignaal gaat de eerste overstag en duikt onder de anderen door (tack & duck), waarna hij aansluit achteraan in de rij. De volgende in de rij wacht het fluitsignaal af.

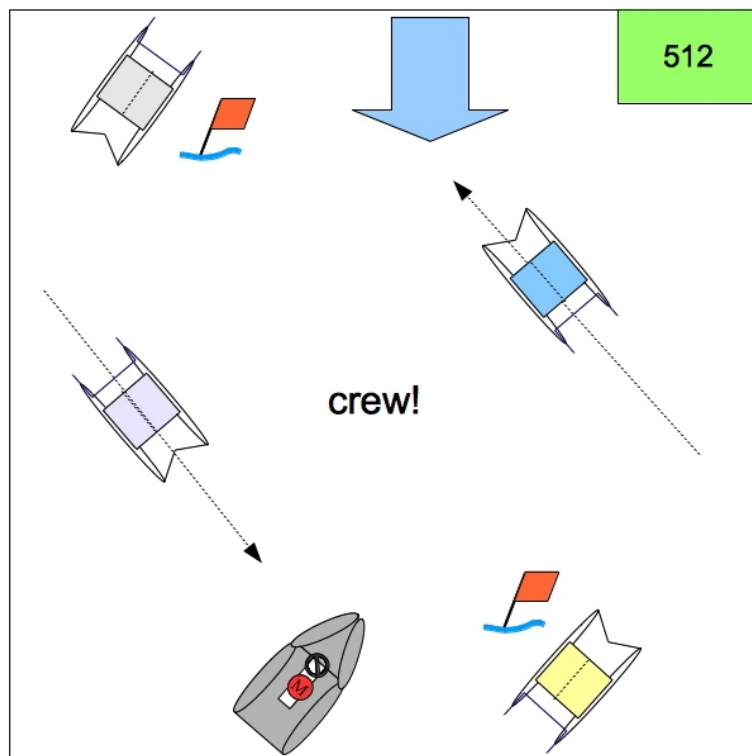
410 Volgen, 'Follow Me'.

510. Overzicht handigheidjes.

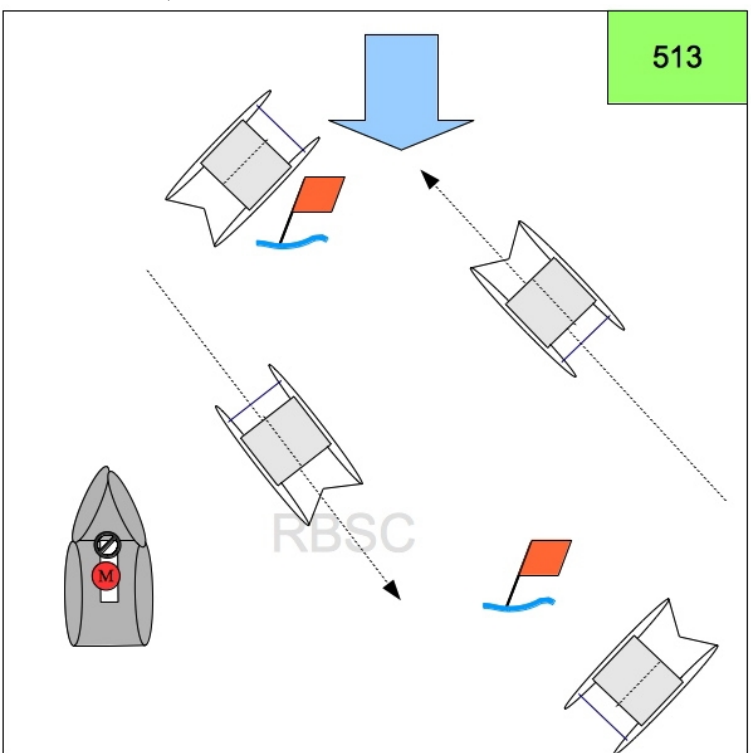
titel 56 510 Handigheidjes.



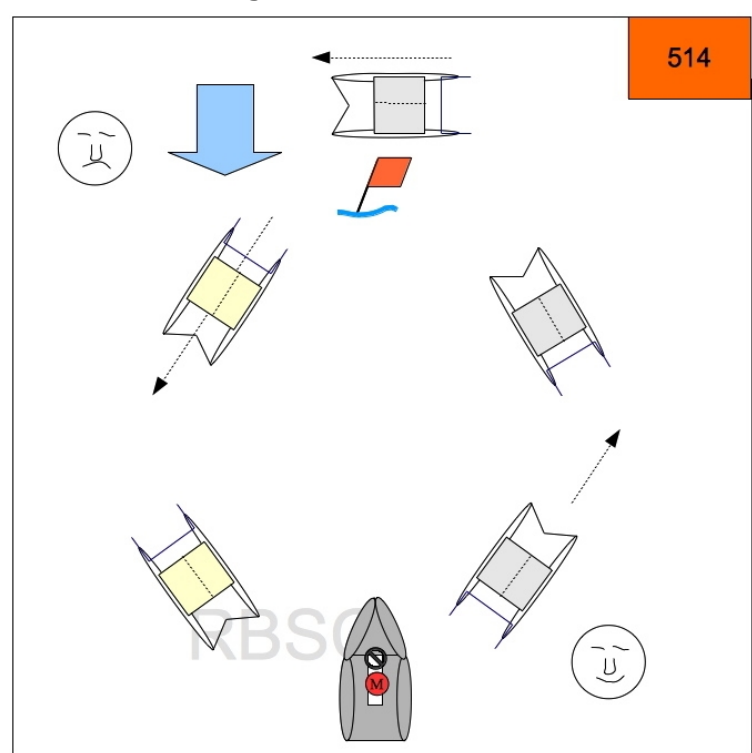
511. Blijven staan.



512. Bemanning!



513. Zonder roeren.

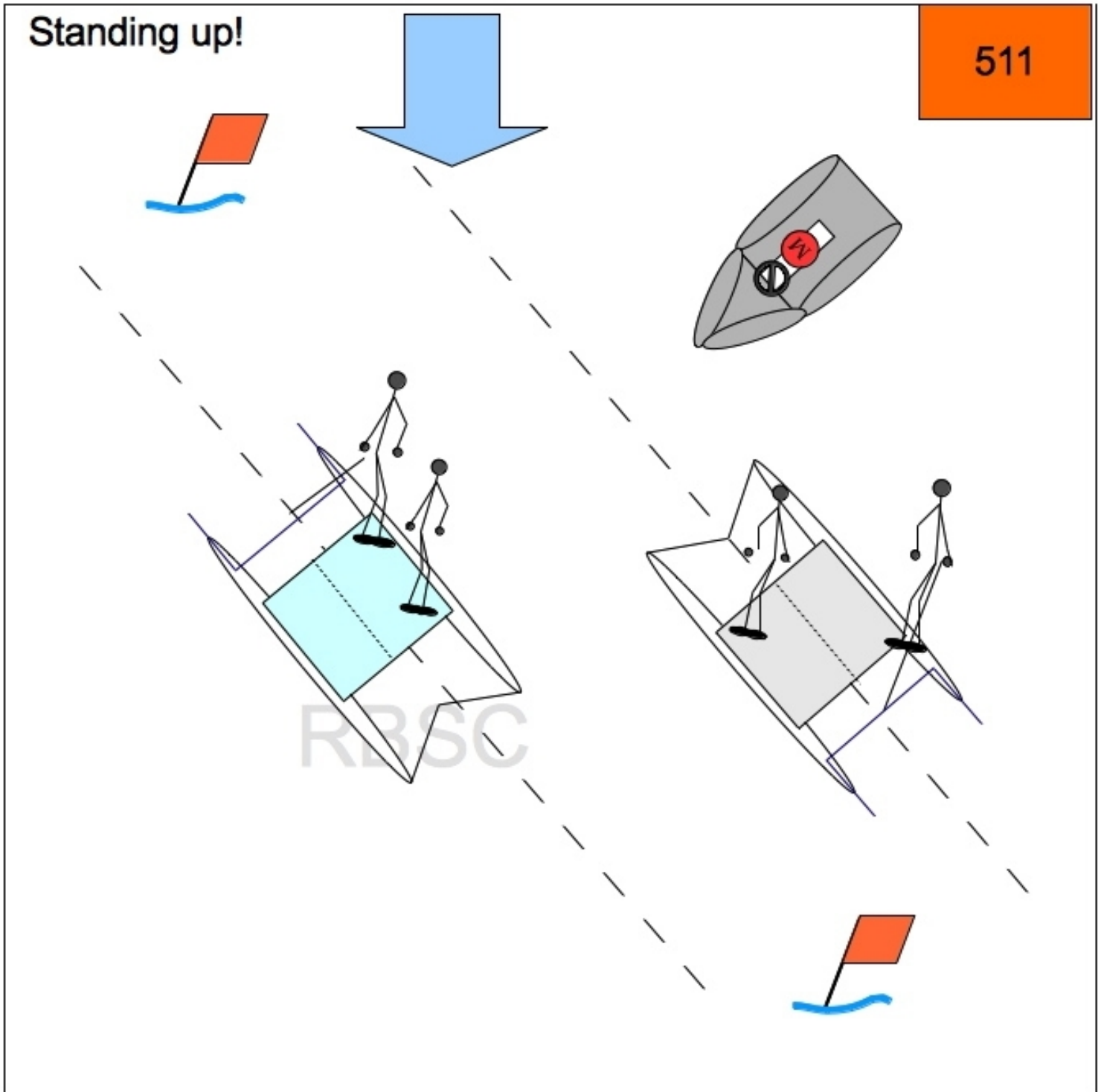


514. Ogen toe!

Top: Bootbeheersing.

511. Blijven staan!

titel 57 511. Blijven staan.

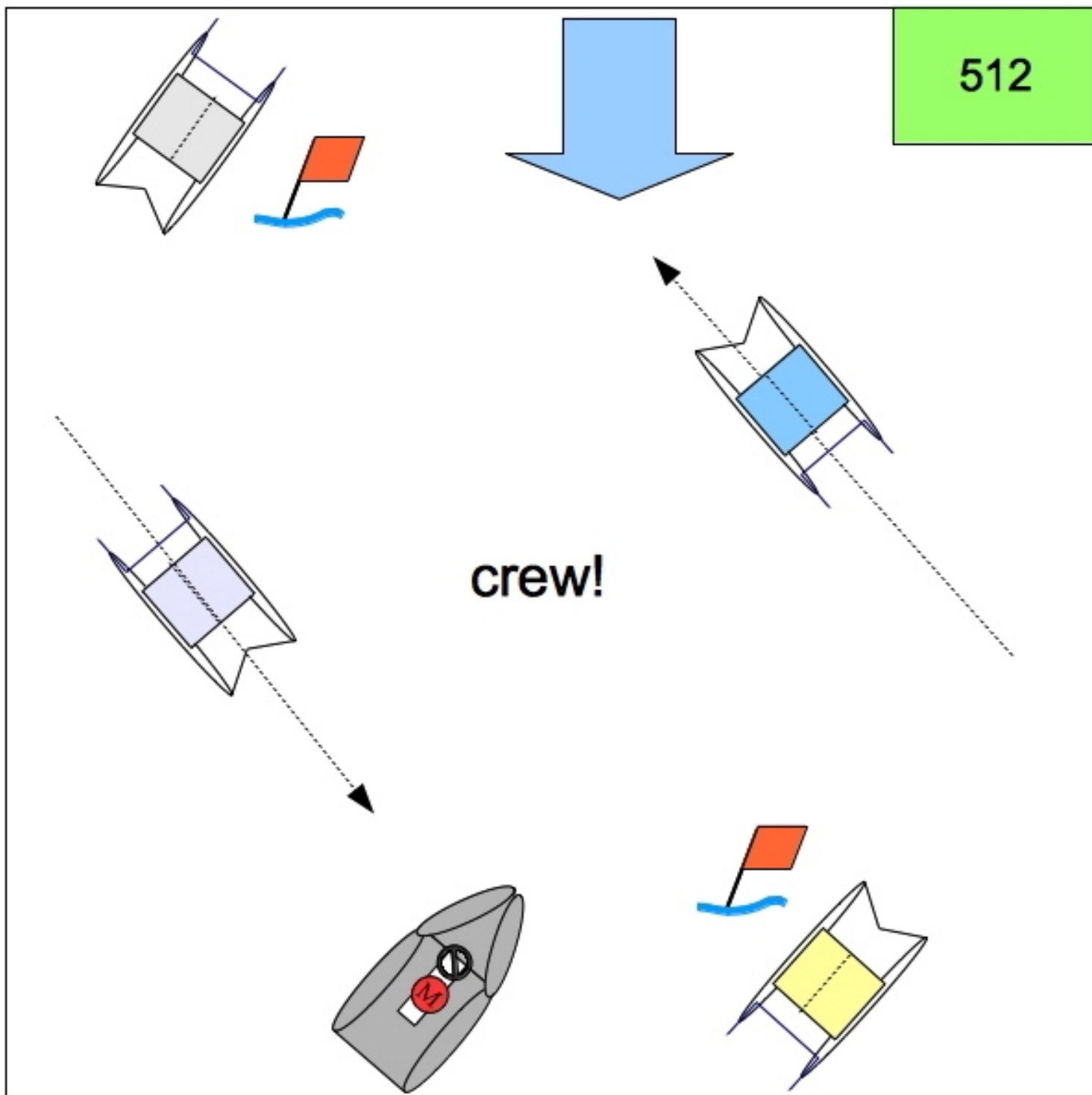


511. Do it standing up: rechtopstaand zeilen. Staande de bewegingen van de boot beter aanvoelen, buiten de boot kijken, zoeken naar de wind op het water. Alle zintuigen gebruiken! Kan ook onder spi.

510 Handigheidjes.

512. Bemanning aan het woord.

titel 58 512. Bemanning!



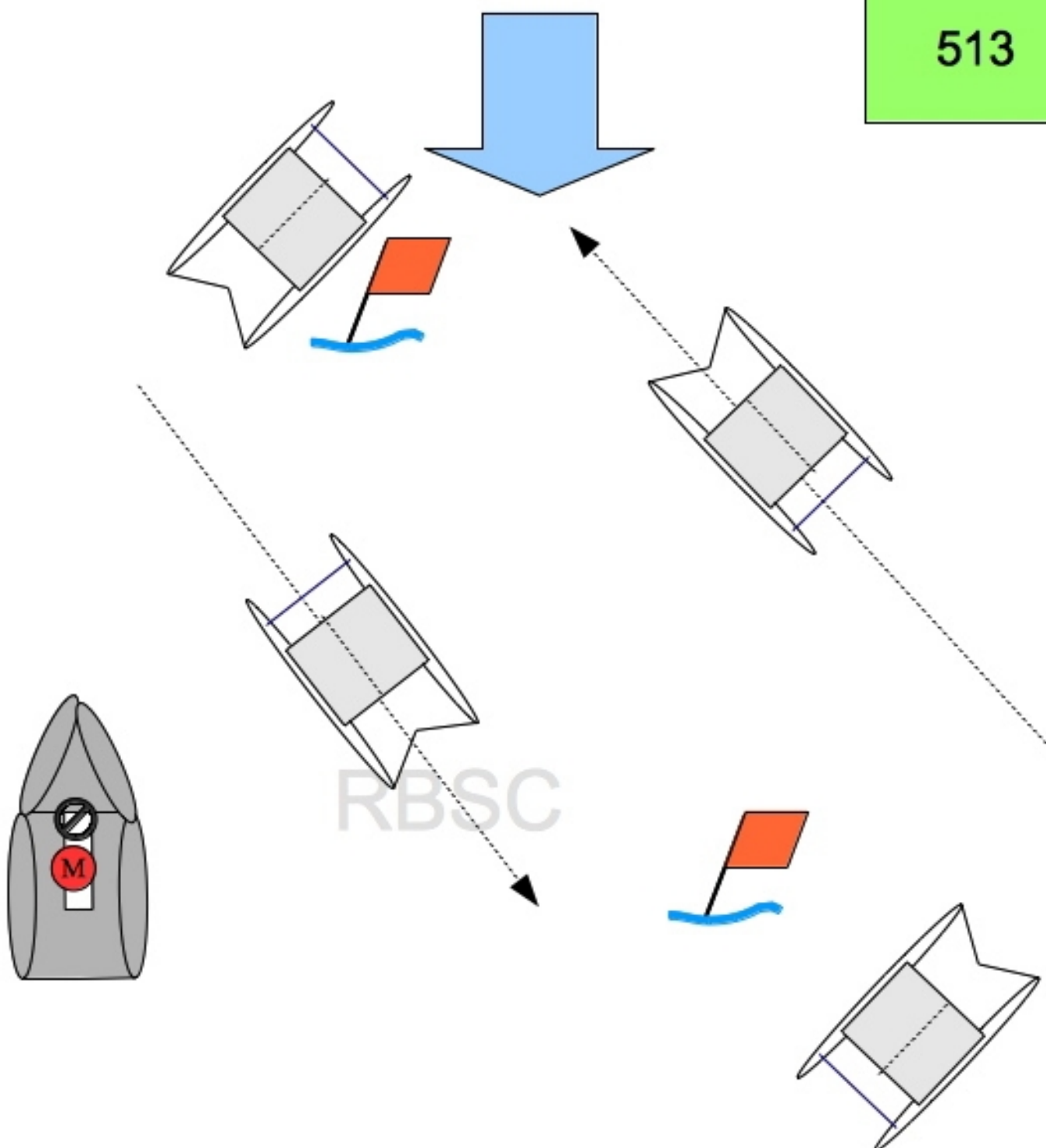
512. Crew call: de fokkenist neemt het commando over: de stuurman volgt precies zijn aanduidingen. De rollen omkeren is ook leuk!

510 Handigheidjes.

513. Zeilen zonder roeren.

titel 59 513. Zonder roeren.

513



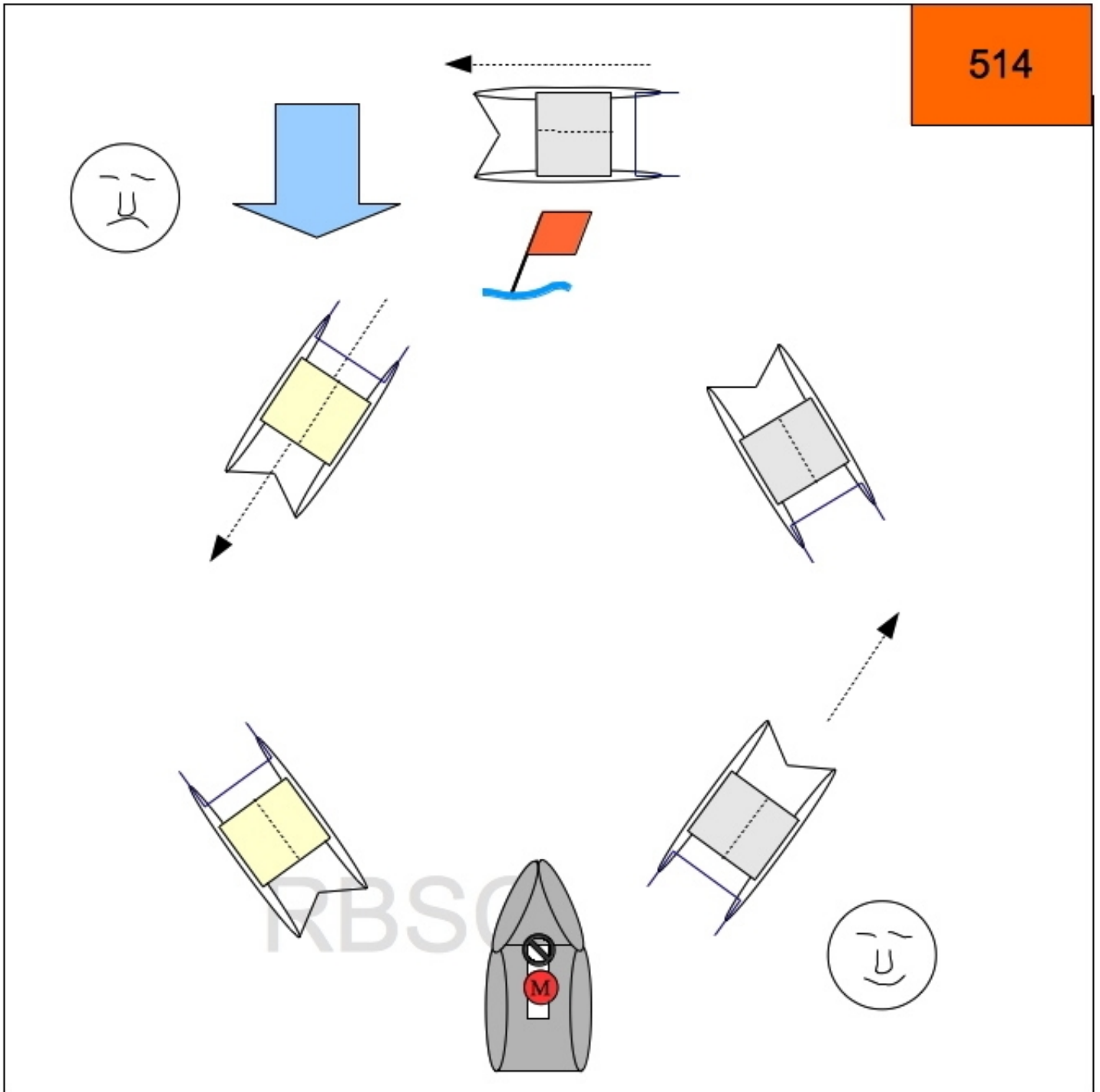
513. Zeilen zonder roeren: stick in het water, de boot besturen met beide zeilen en de verplaatsing van de bemanning op de boot. Oploeven en afvallen, overstag en gijpen, stop en go ... Alles dus!

510 Handigheidjes.

514. Ogen toe!

titel 60 514. Ogen toe!

514

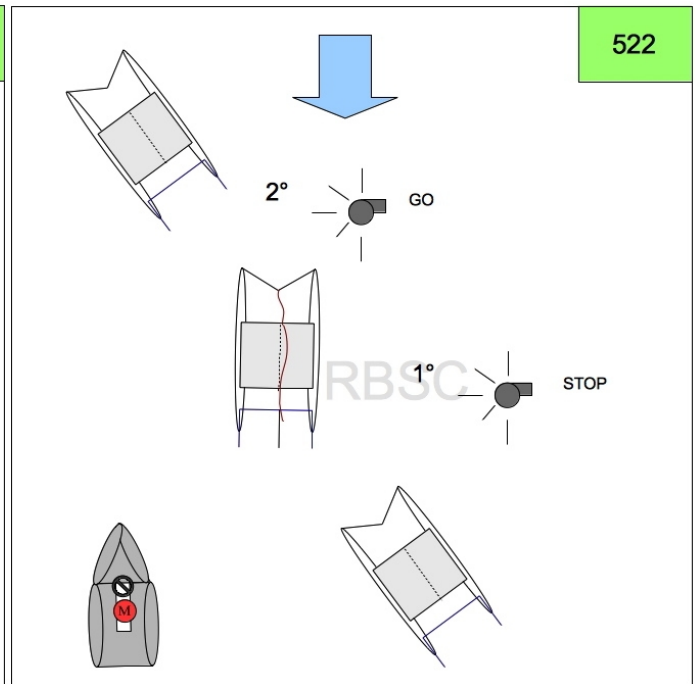
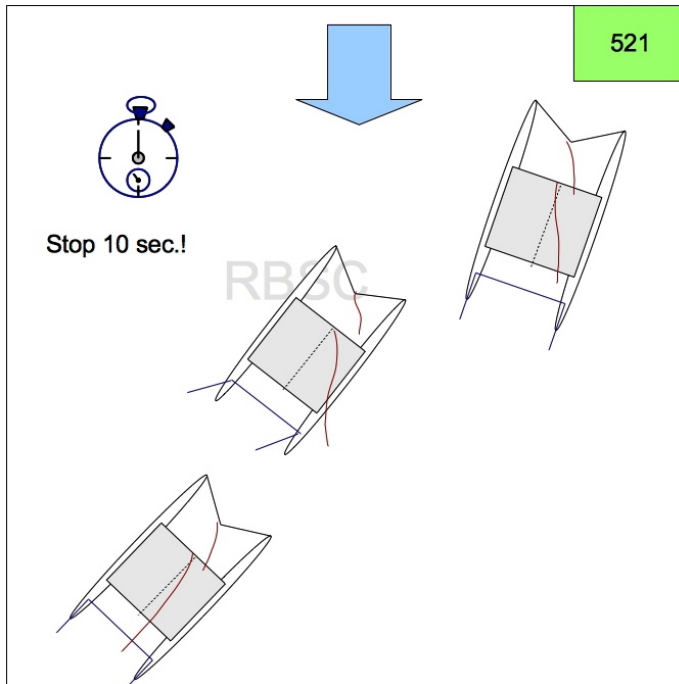


514. Geblinddoekt zeilen: zowel de stuurman als de fokkenist komen afwisselend aan de beurt en besturen de boot met de 'ogen toe'. Gebruik maken van alle zintuigen! Niet zeuren ... Het ander bemanningslid zorgt voor de veiligheid, met de ogen wijd open en, zo nodig, een krachtig commando. Racing Rules!

510 Handigheidjes.

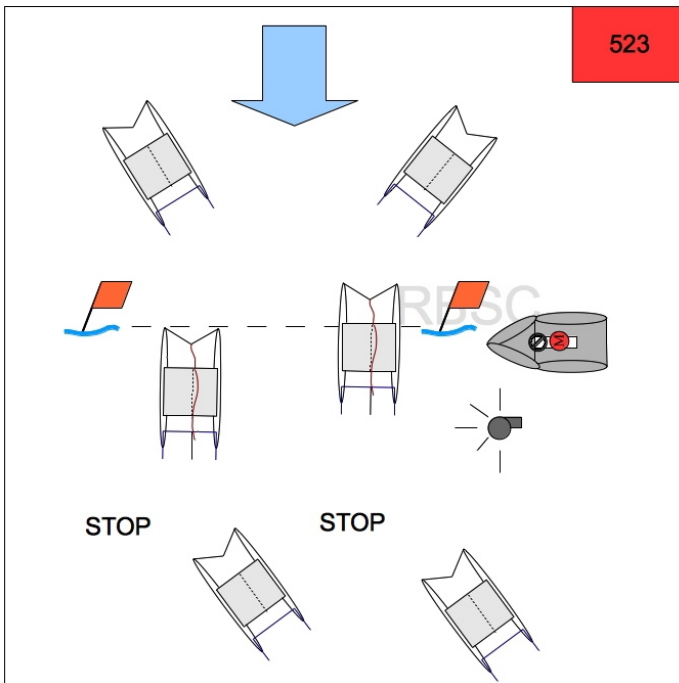
520. Overzicht 'stop & go'.

titel 61 520 Stop and Go!

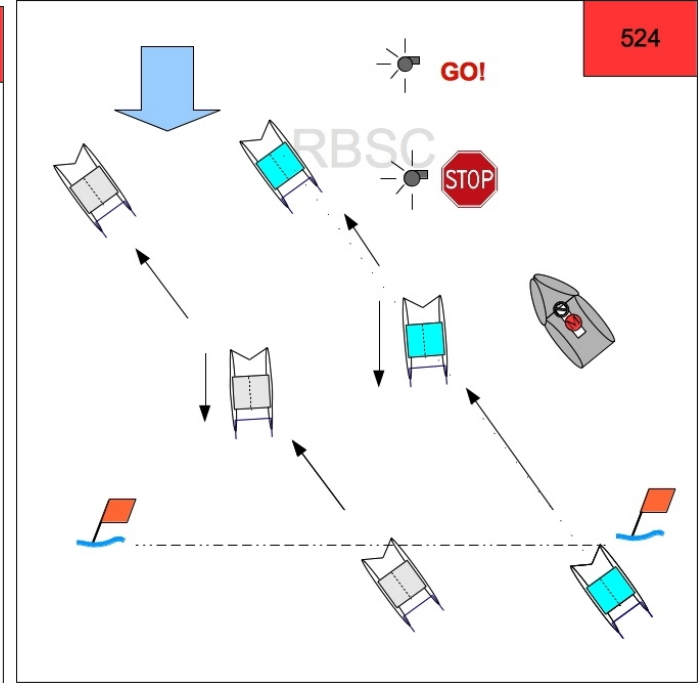


521. In de wind, stop en go.

522. Fluitsignaal, stop en go.



523. Stop en go, startlijn.

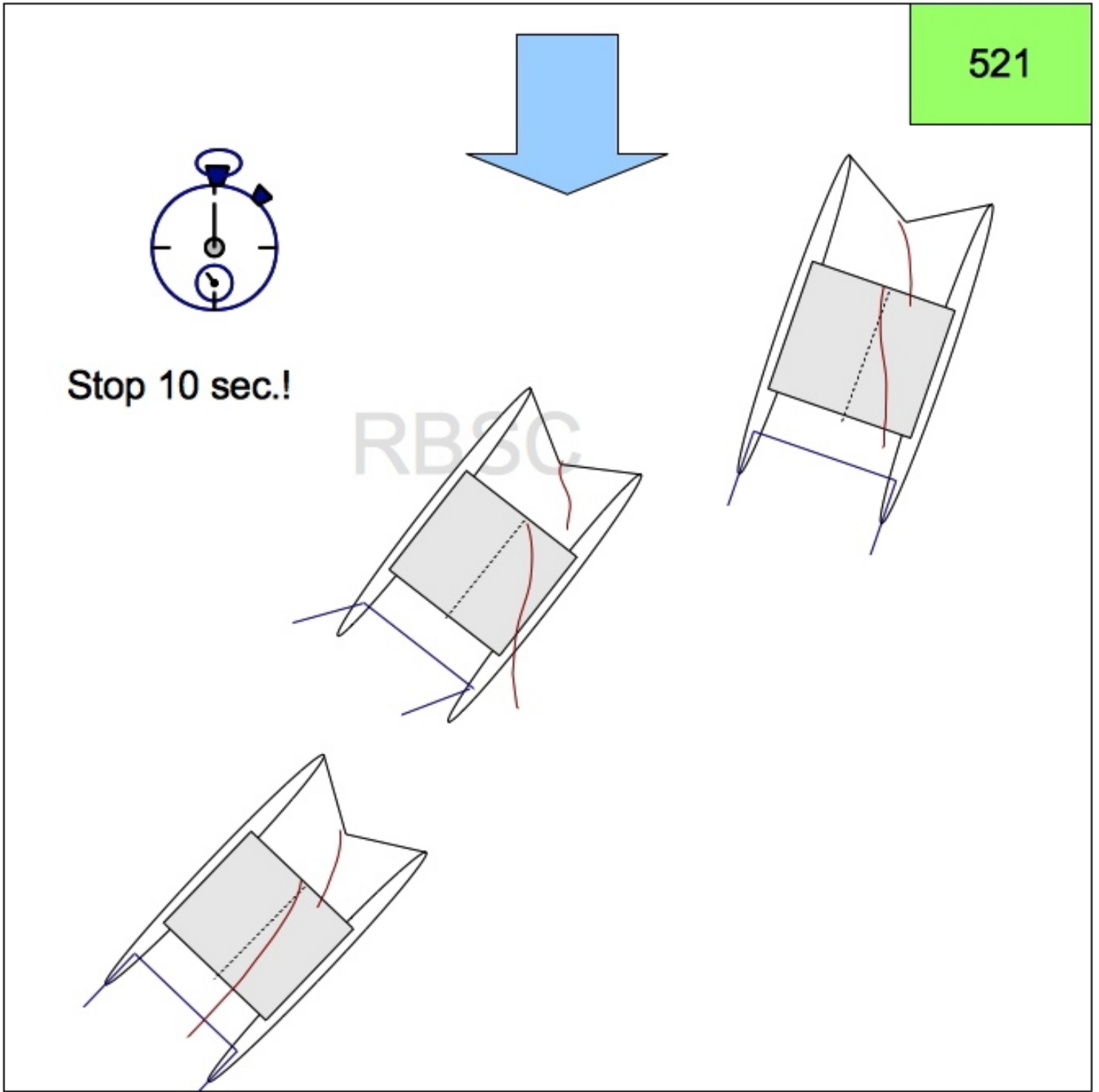


524. Start, stop en deinzen.

Top: Bootbeheersing.

521. In de wind: stop & go.

titel 62 521. In de wind, stop en go.



521

Stop 10 sec.!

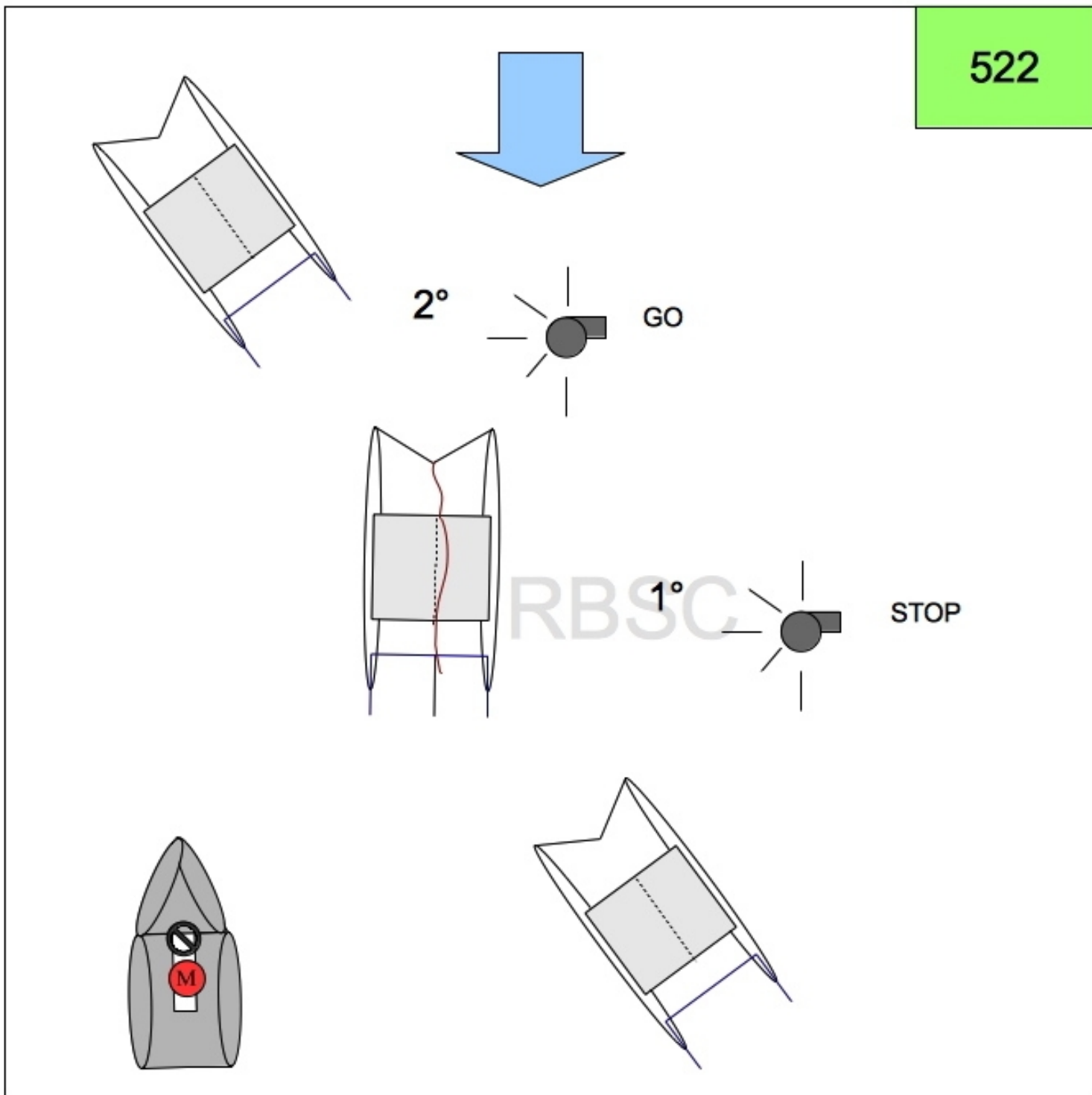
RBSC

521. In and out of irons: bijliggen en 10 seconden lang (tellen: 21, 22, 23 enz.) blijven liggen. Daarna opnieuw snel wegzeilen! Stop, 10 seconden en GO.

520 Stop and Go!

522. Op fluitsignaal: stop & go.

titel 63 522. Fluitsignaal, stop en go.

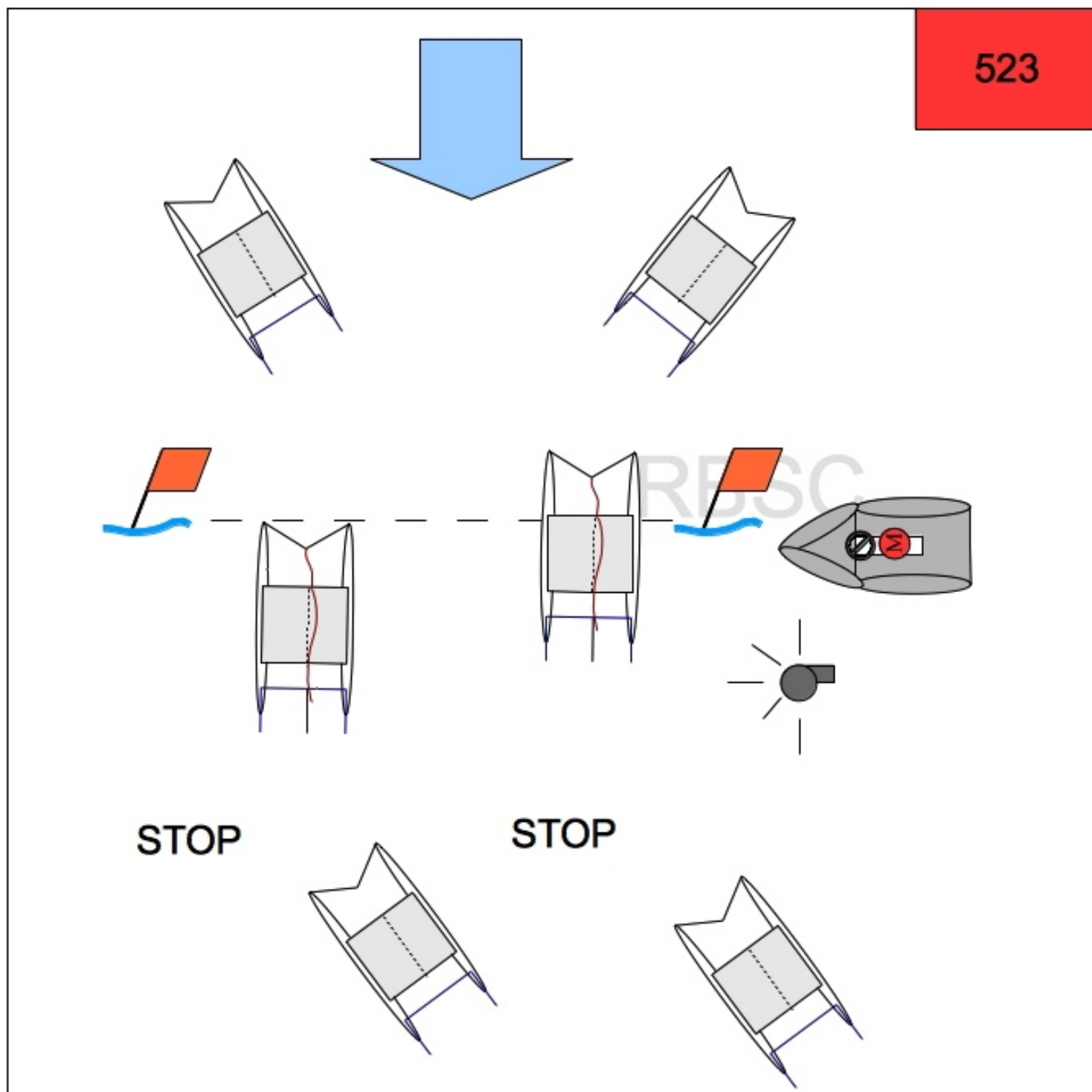


522. Op fluitsignaal: stop and go. Op fluitsignaal stoppen, tweede fluitsignaal starten, enz.

520 Stop and Go!

523. Stop & go, op de startlijn.

titel 64 523. Stop en go, startlijn.

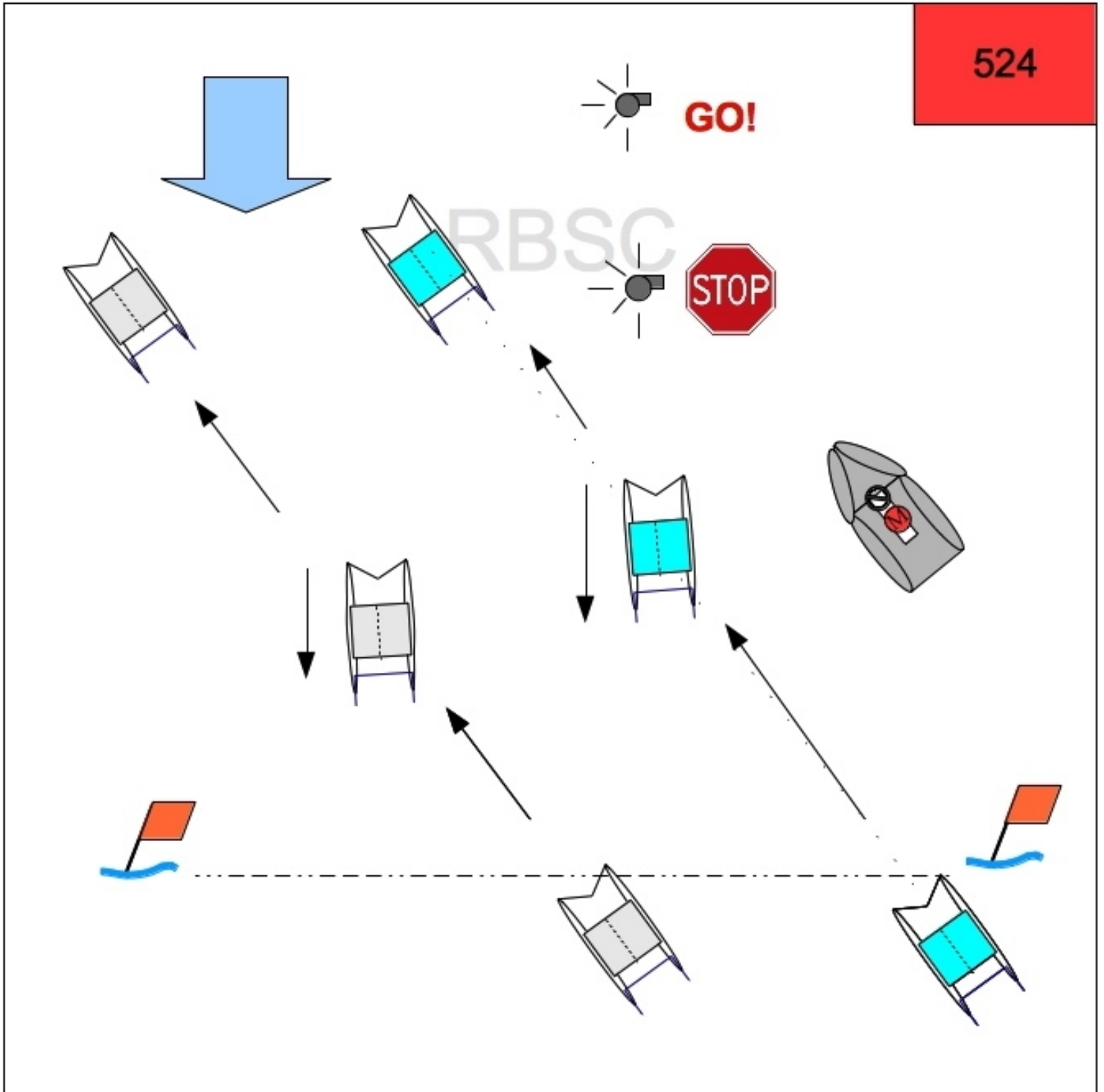


523. Stop en Go op de startlijn en op fluitsignaal: voor de startlijn blijven liggen. Op fluitsignaal zeilen tot op de startlijn. Stop and go op de startlijn. Terug al deinzend (uitstekende oefening!).

520 Stop and Go!

524. Start, stop en deinzen.

titel 65 524. Start, stop en deinzen.



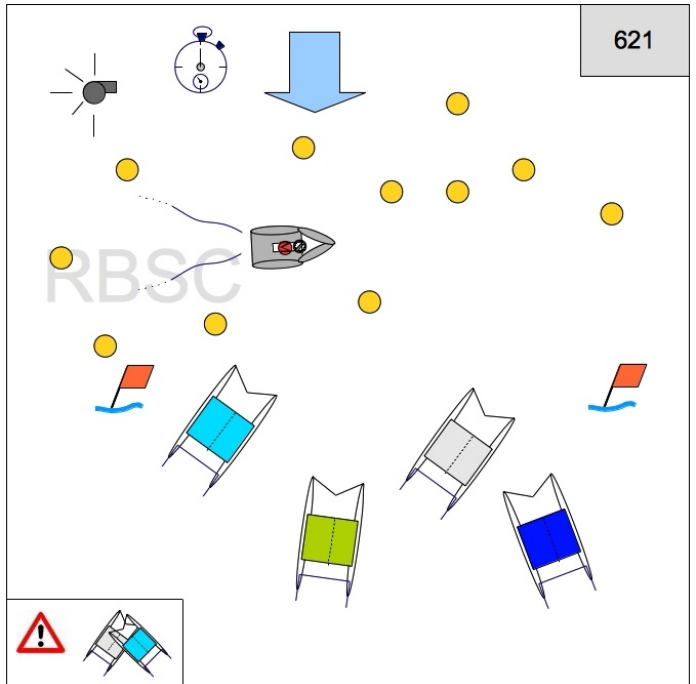
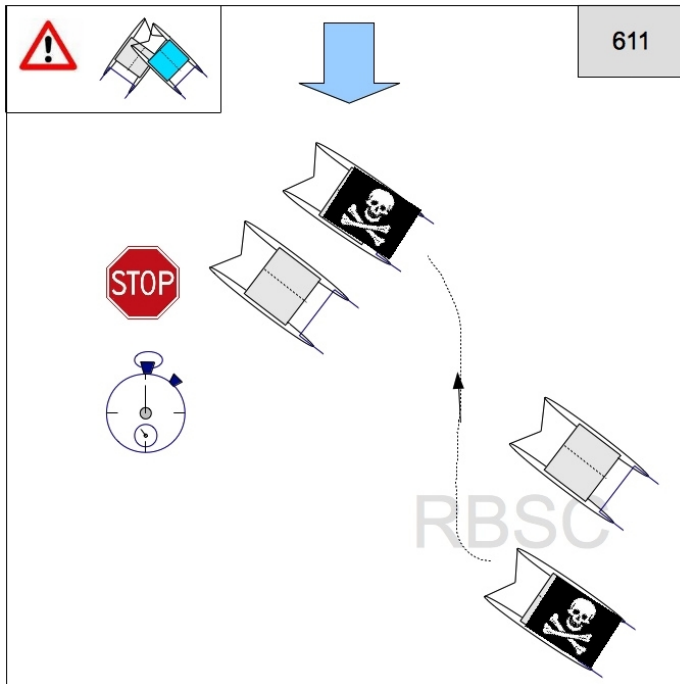
524

524. Start, stop en deinzen: 3 minuten start, zo snel mogelijk wegzeilen, stop op fluitsignaal, blijven liggen, op GO fluitsignaal, al deinzend terug naar de startlijn, en opnieuw, en opnieuw ...

520 Stop and Go!

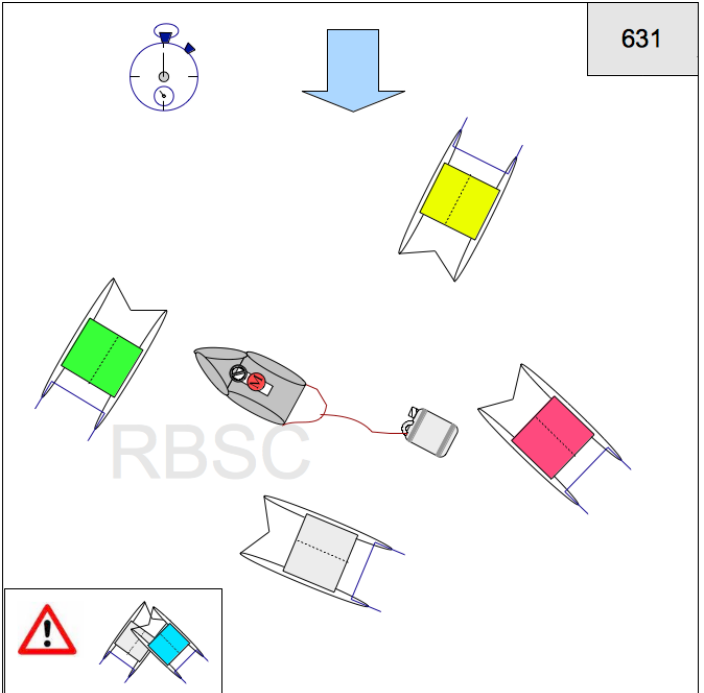
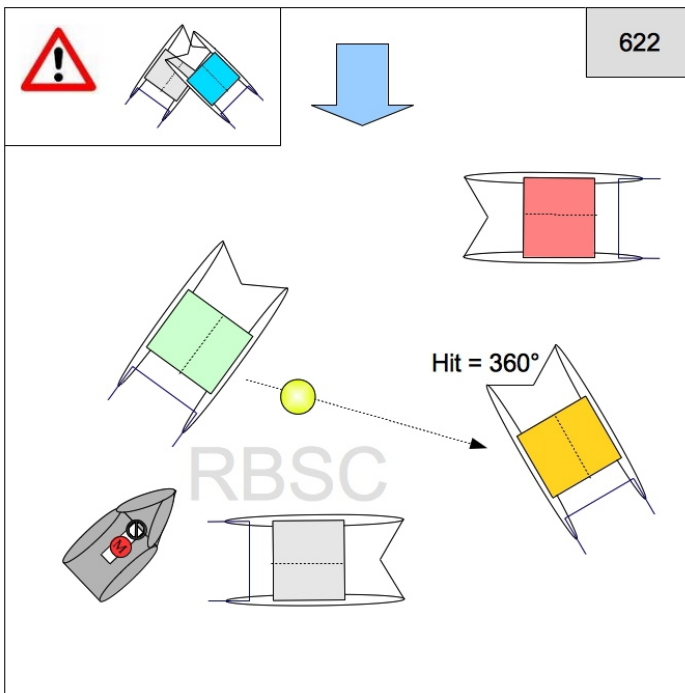
610. Overzicht spelletjes.

titel 66 610. Spelletjes.



611. Piraatje.

621. Ballen rapen.



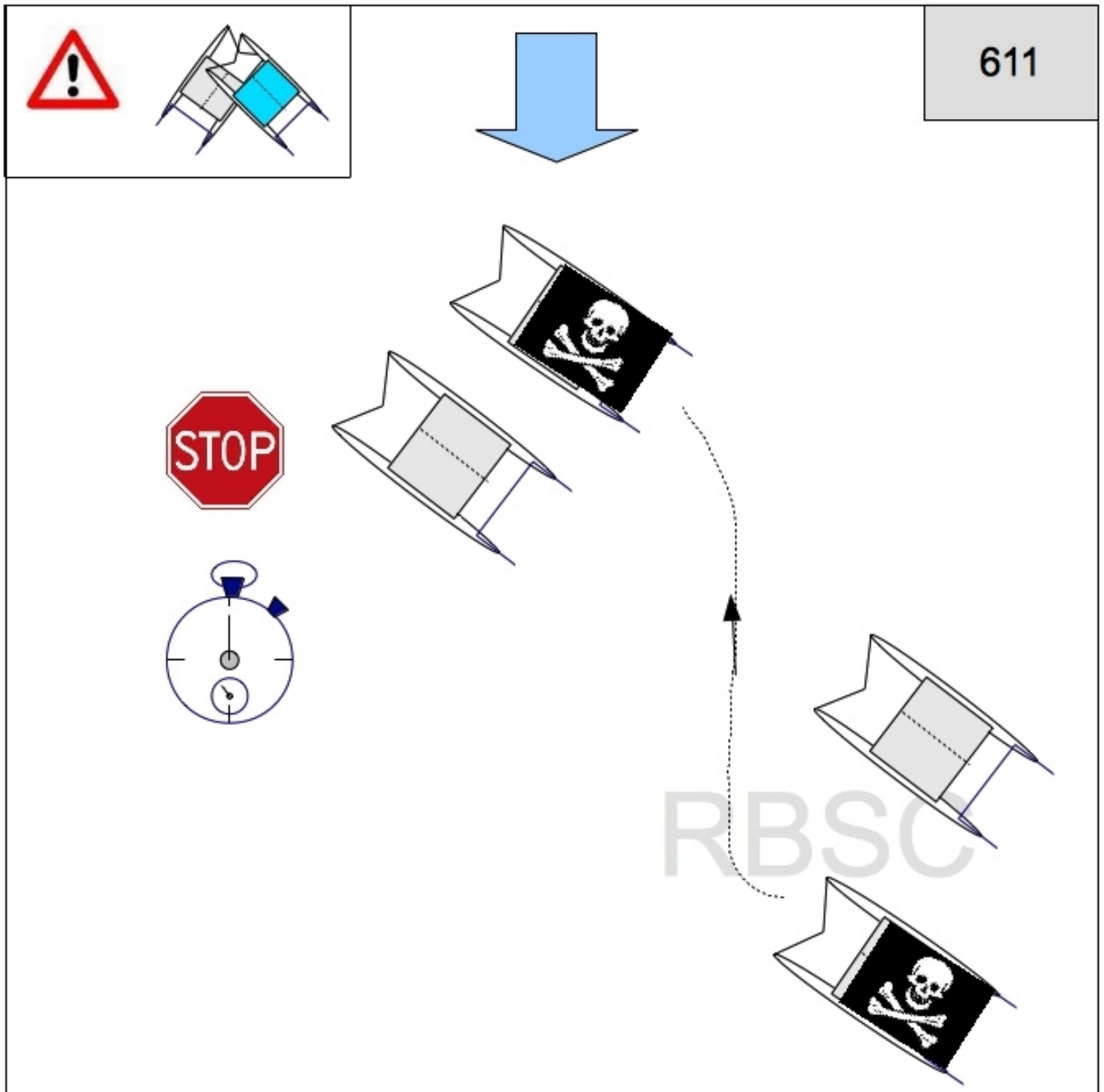
622. Tikkertje.

631. Achtervolgen.

Top: Bootbeheersing.

611. Piraatje spelen.

titel 67 611. Piraatje.

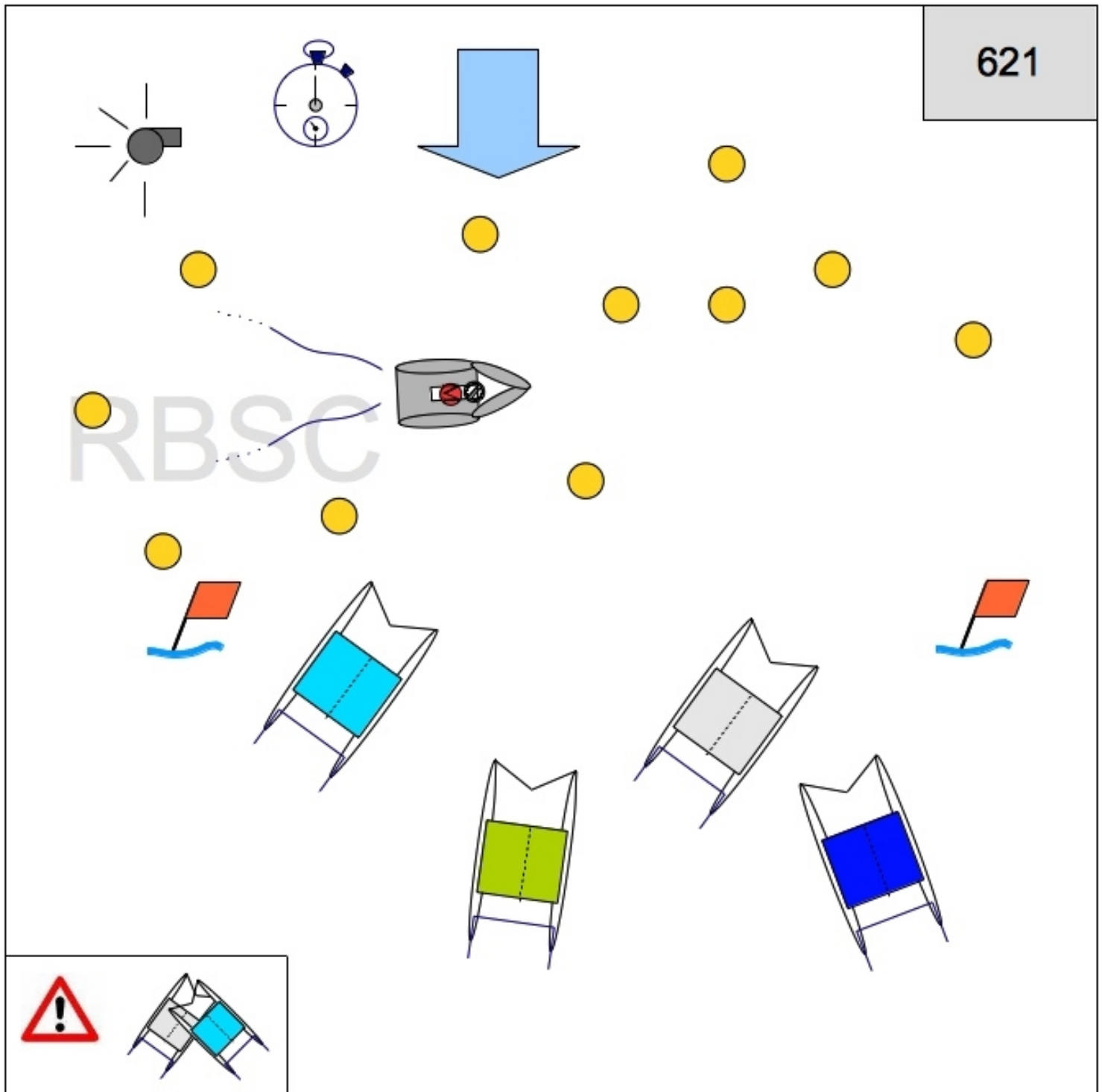


611. De 'piraat' vertrekt aan de lijszijde van de 'prooi' die zij/hij moet inhalen. Komt de piraatboot aan de loefzijde boven de prooi, dan worden de rollen omgekeerd. Goede voorbereiding op Match Race. Het 'slachtoffer' mag zich niet als een schaap naar de slachtbank laten leiden: overstag, gijpen enz... alles kan en mag. One rule: niet botsen.

610. Spelletjes.

621. Ballen rapen.

titel 68 621. Ballen rapen.

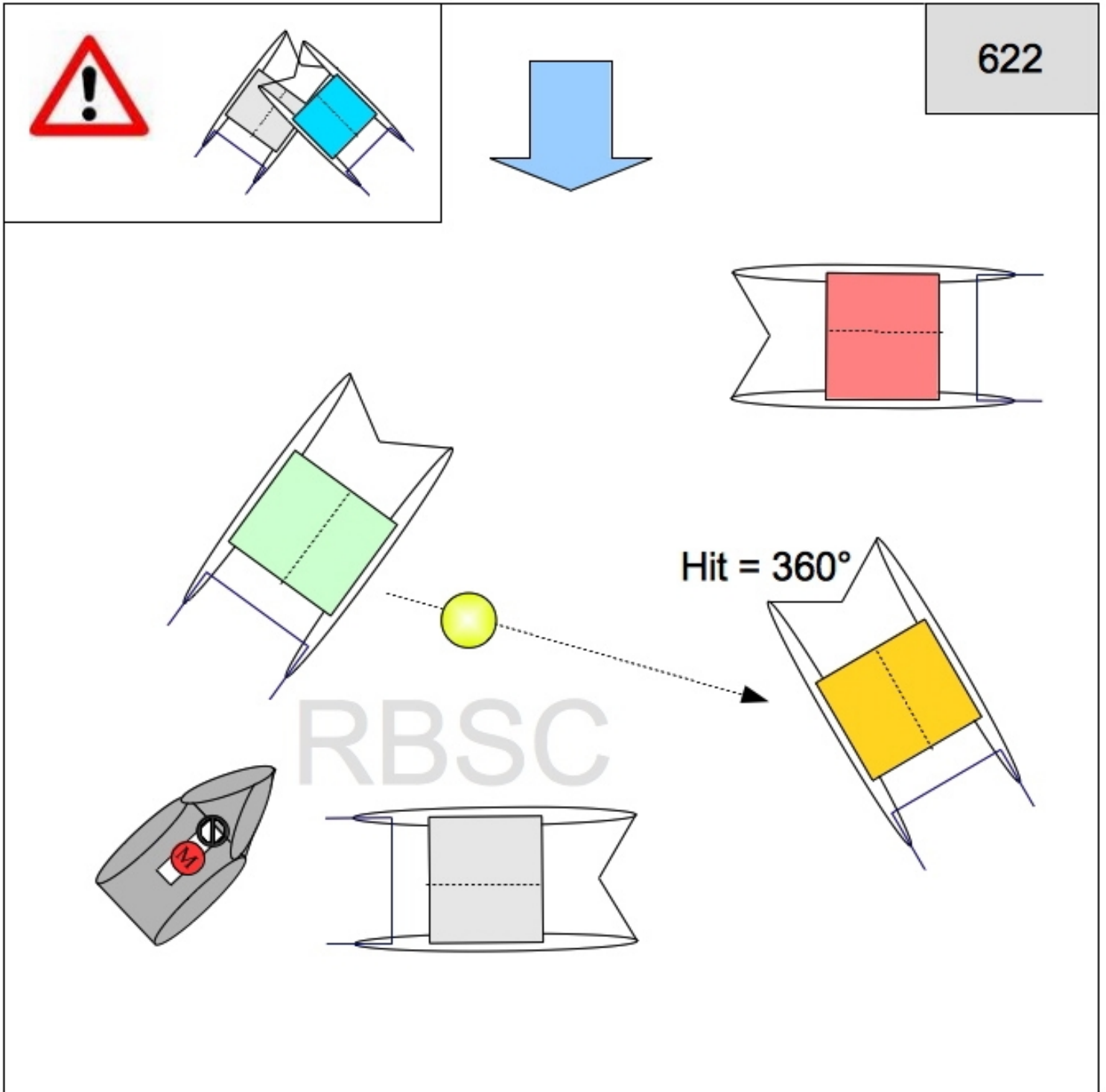


621. Zo snel mogelijk, zoveel mogelijk ballen (badeenden enz...) uit het water halen. 3 minuten start. De beperkte ruimte en de nabijheid van verschillende boten, verplicht tot extreme waakzaamheid, een goede communicatie tussen de bemanningsleden en reactiesnelheid bij de manoeuvres. De Racing Rules blijven van toepassing.

610. Spelletjes.

622. Tikkertje met een bal.

titel 69 622. Tikkertje.

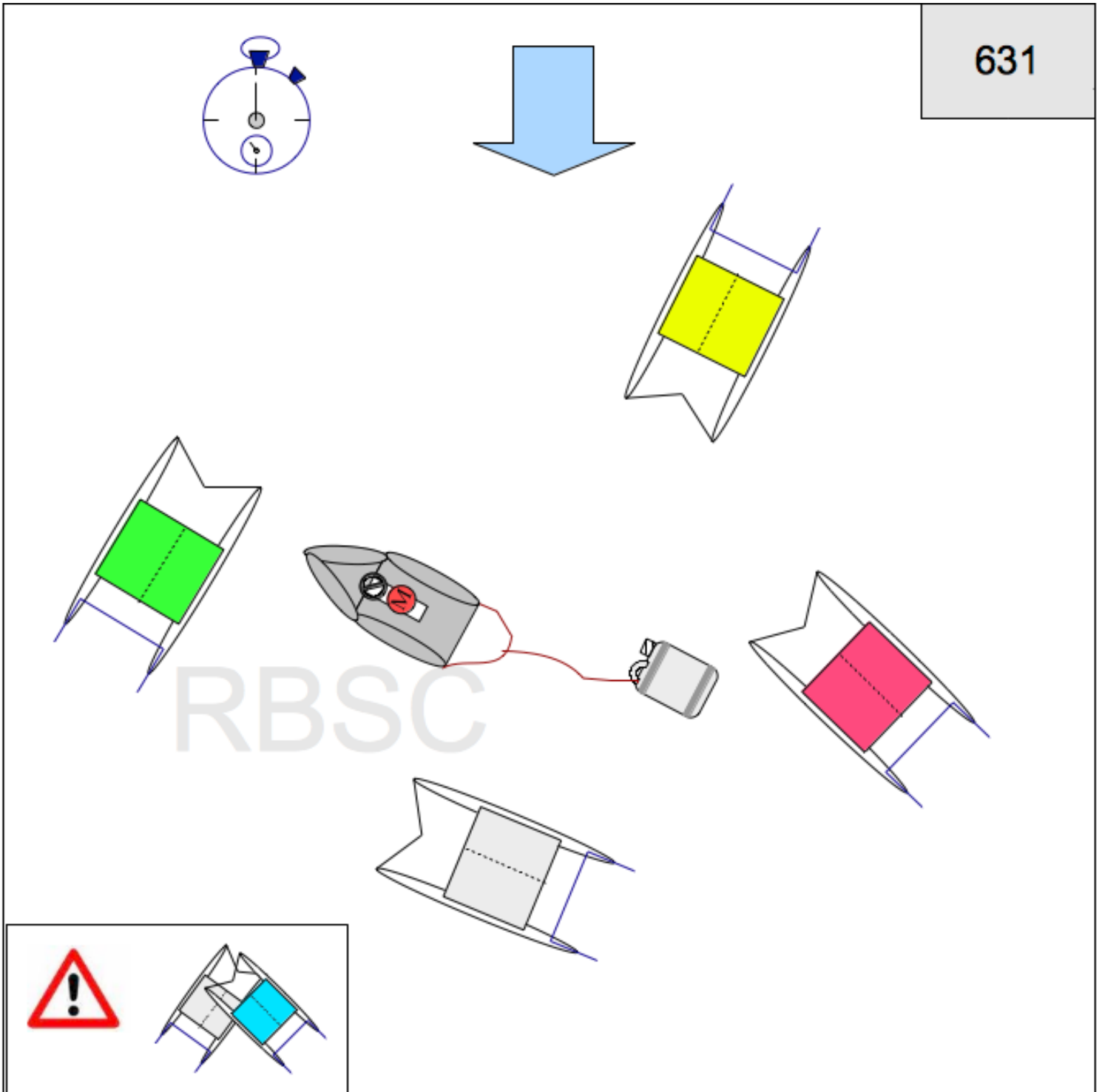


622. Tikkertje: raak je een boot met de bal, dan is hij/zij 'er aan'. Wie de bal kan vangen, speelt gewoon verder, en tikt een andere boot aan. Wie 'er aan is' voert een 360° uit. Wie de bal uit het water opraapt, is de tikker. Reactiesnelheid en goede communicatie: a must. De Racing Rules blijven gelden.

610. Spelletjes.

631. Achtervolgen !

titel 70 631. Achtervolgen.



631

631. Dogfight: raak de fles of de bus (of zeil over het lint enz...) die/dat achteraan de motorboot hangt te bengelen. Hou je punten bij. Zéér attent zijn! Opletten voor de motorboot! Beperken in ruimte en tijd. Racing Rules blijven van kracht!

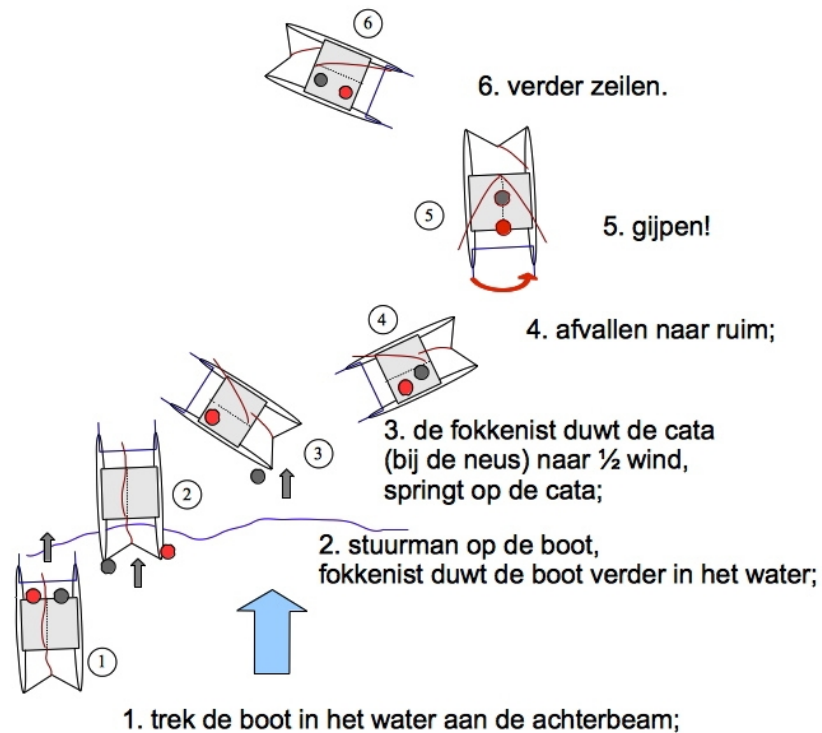
610. Spelletjes.

103/104: Wegzeilen met zeewind.

titel 71 103 Wegzeilen met zeewind theorie.

5.1 wegzeilen met landwind: half, ruim en gijpen:

103



5.2 wegzeilen met landwind, deinzend:

104

