

# RBSC Catamaran Wedstrijdtraining.

titel 1 Top wedstrijdtraining.

1160 Al deinzend parkeren.

1220 Opkruisen.

1330 Starten en boeien keren.

1340 4 boeien keren.

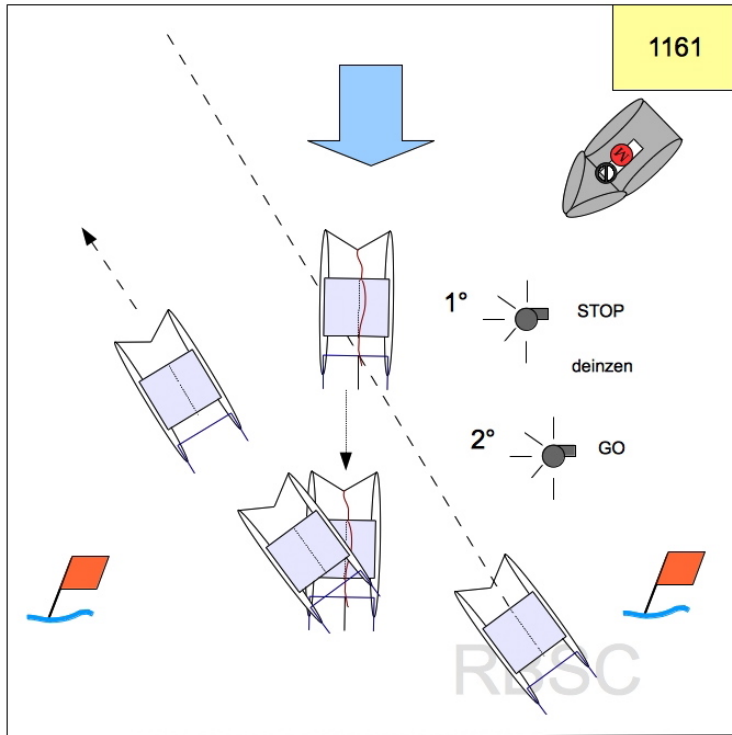
1420 Afkruisen.

1610 Strafrondjes.

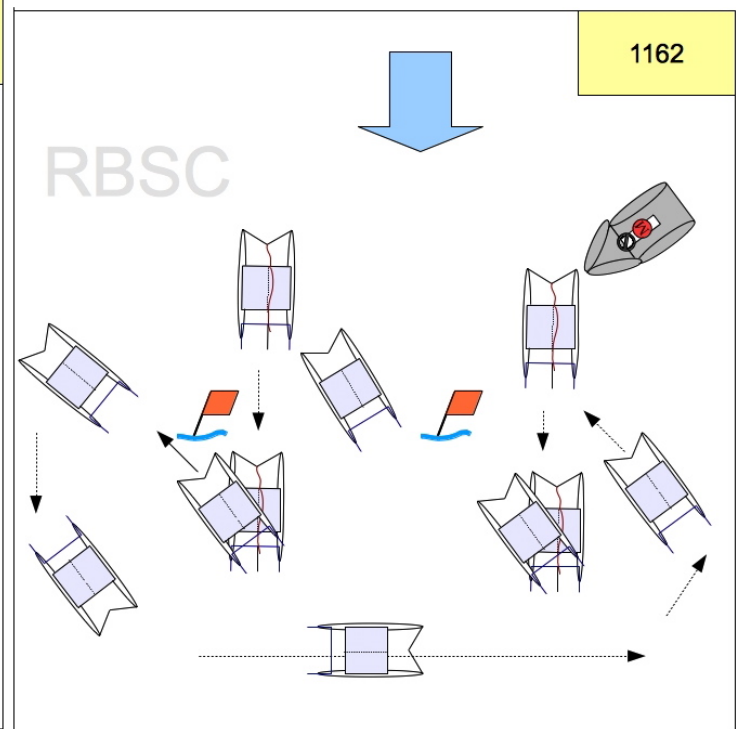
1830. Match Race.

# 1160. Al deinzend parkeren.

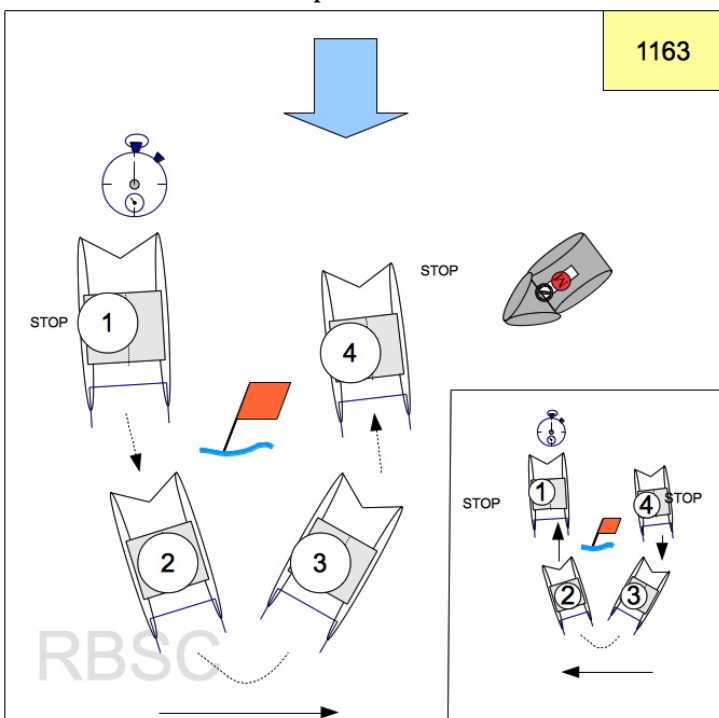
titel 2 1160 Al deinzend parkeren.



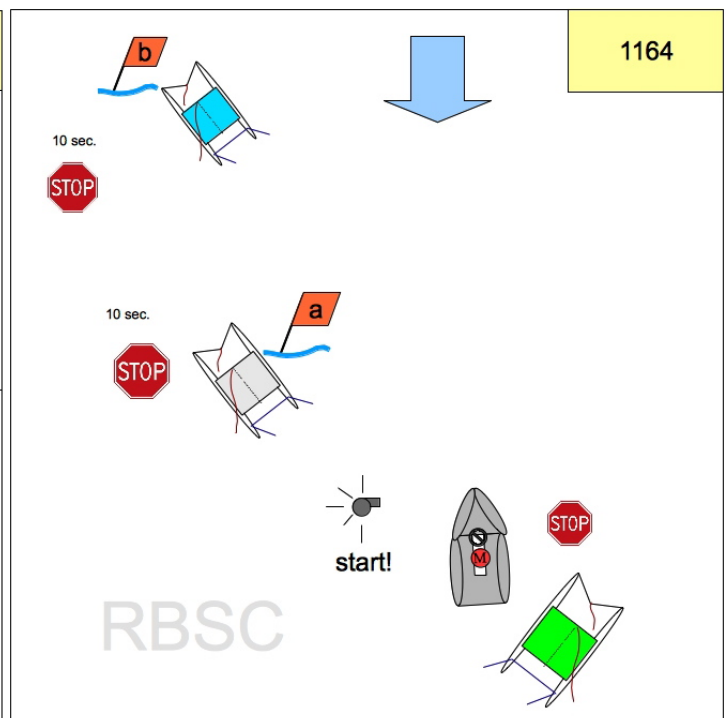
1161. Achterwaarts parkeren.



1162. Deinzend slalom.



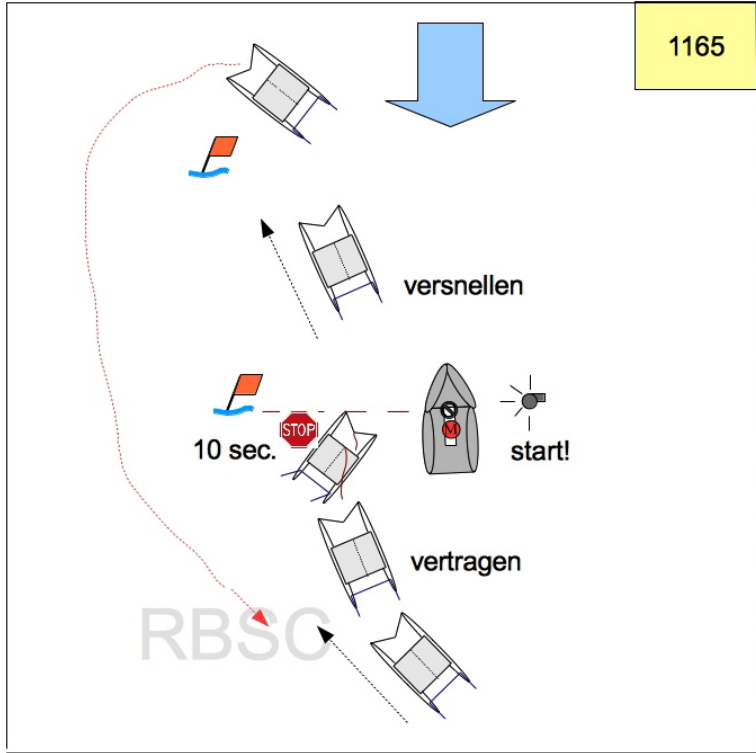
1163. Deinzend achteruit parkeren.



1164. Holding Station.

Fout: Bron van verwijzing niet gevonden

1165

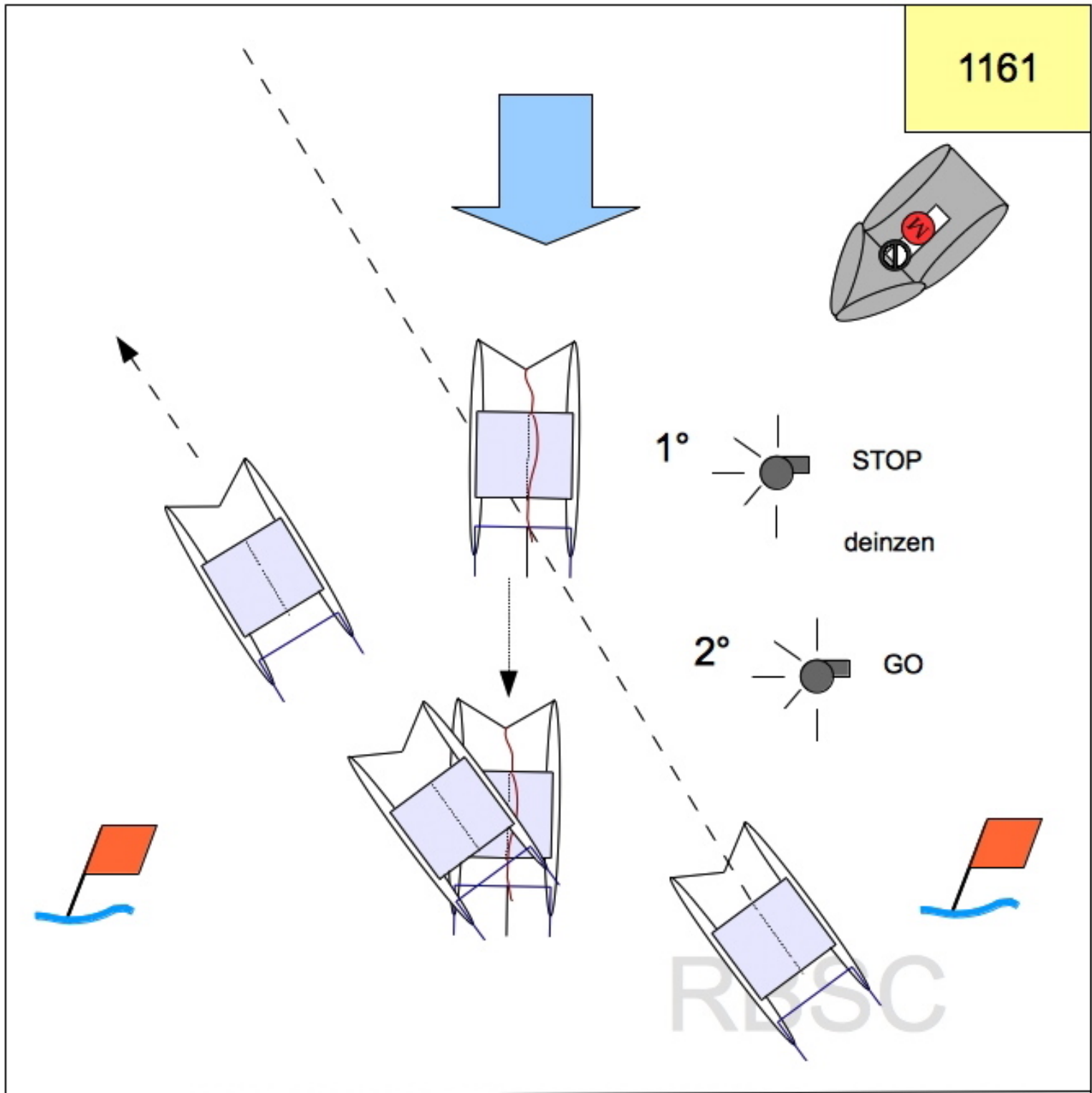


1165. Stop, start en doorzeilen.

Top wedstrijdtraining.

# 1161. Achterwaarts, snel parkeren.

titel 3 1161. Achterwaarts parkeren.

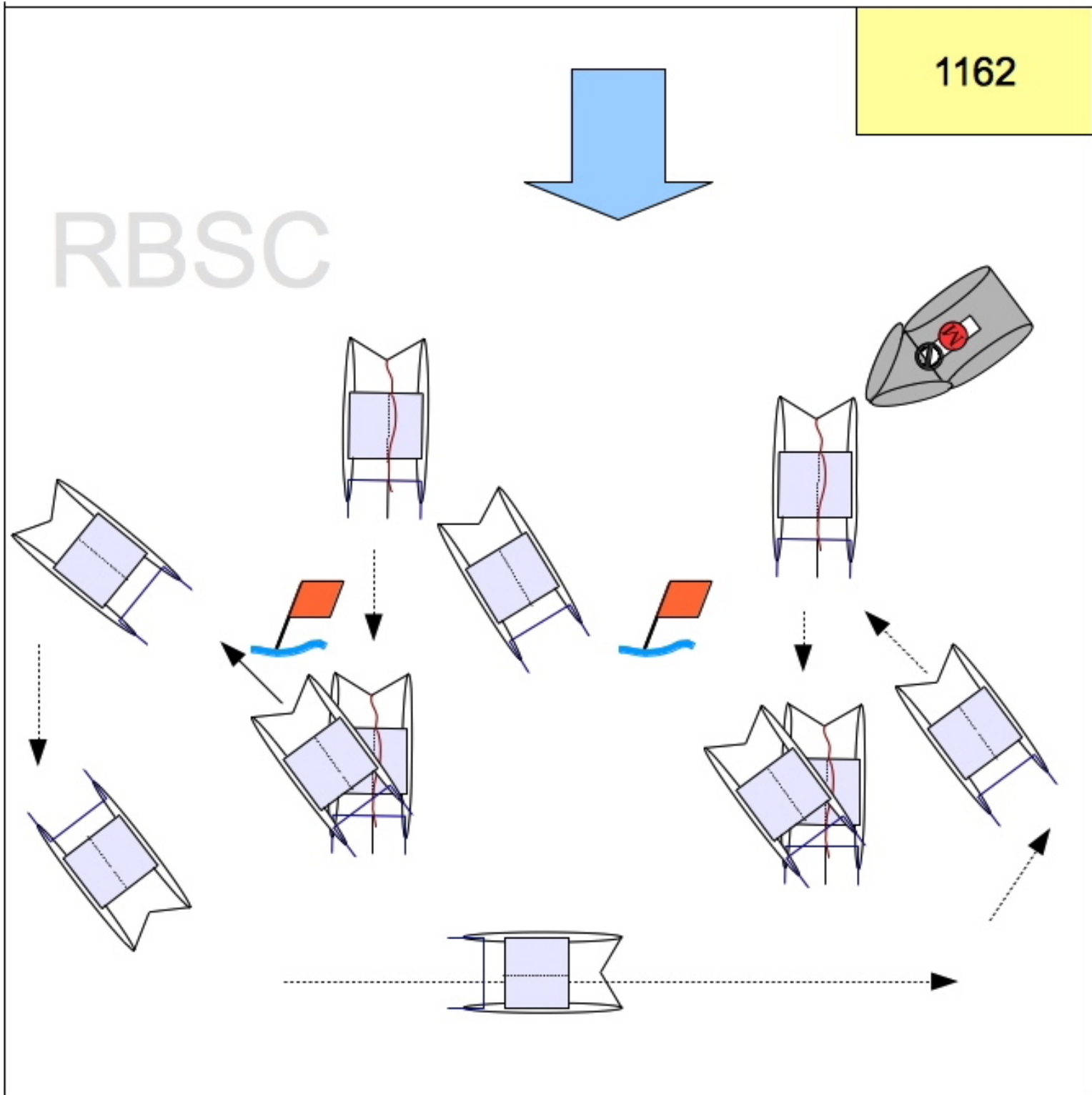


1161. Achterwaarts en snel parkeren: starten (stop & go) op fluitsignaal stop en achterwaarts zeilen - deinzen- tot op de startlijn, positioneren op de startlijn, starten, stoppen enz..

1160 Al deinzend parkeren.

# 1162. Deinzend Slalom.

titel 4 1162. Deinzend slalom.



1162

RBSC

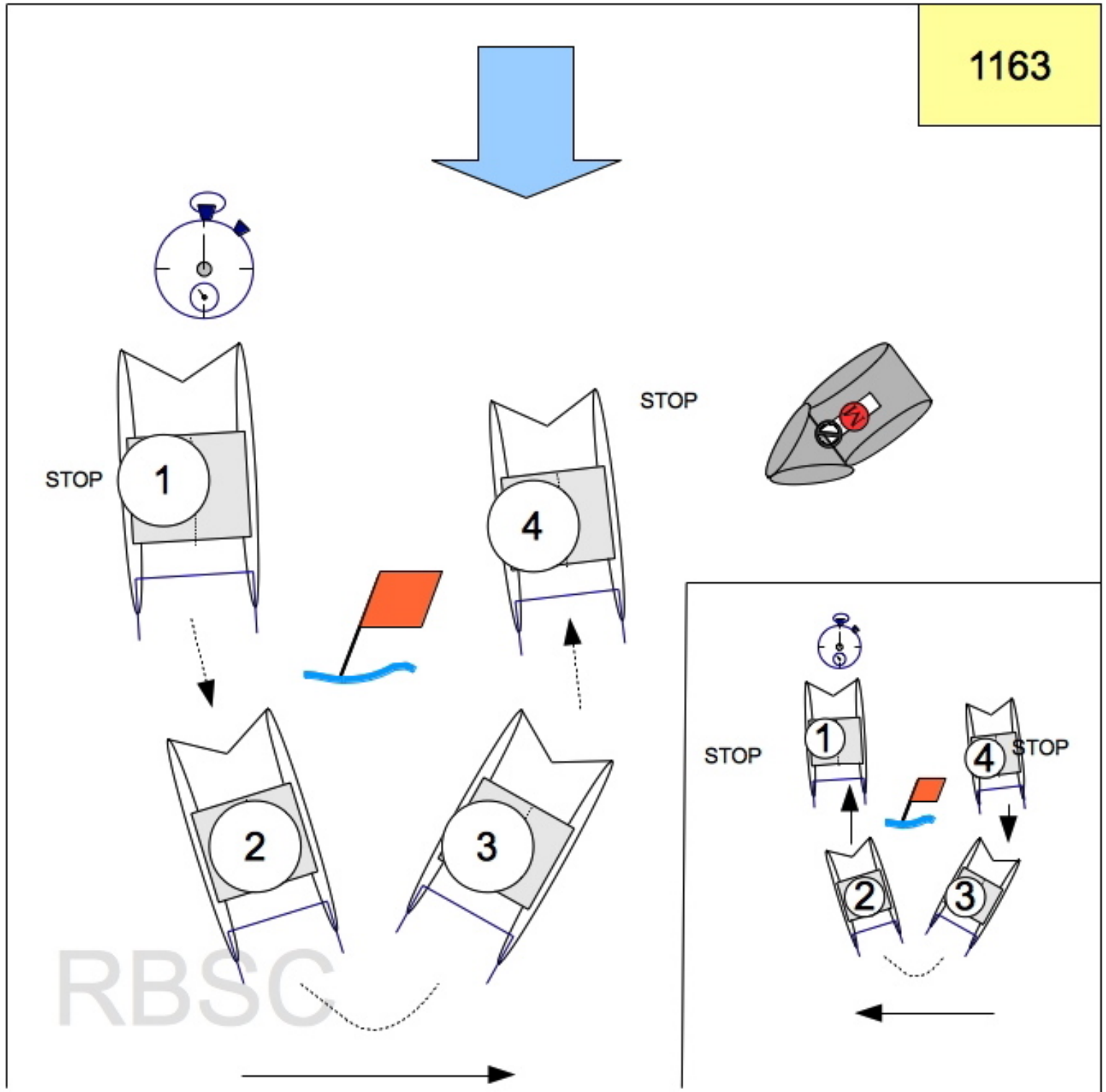
1162. Deinzend Slalom: een combinatie oefening op 1161: in continu starten, stoppen, achterwaarts zeilen, positie op de startlijn, starten, stoppen, deinzen enz...

1160 Al deinzend parkeren.

# 1163. Deinzend achteruit parkeren aan boei.

titel 5 1163. Deinzend achteruit parkeren.

1163

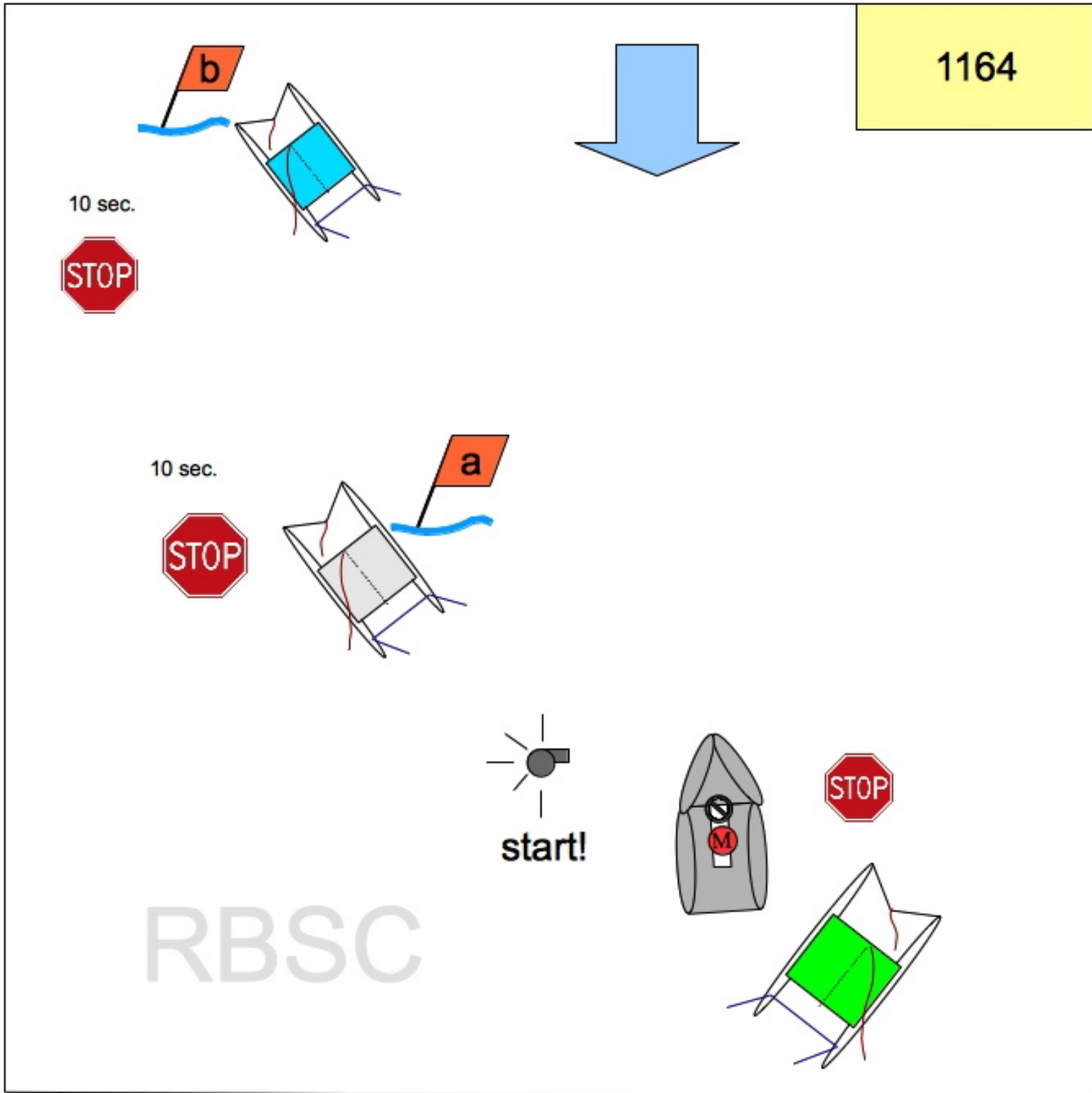


1163. Deinzend achteruit parkeren aan de boei: zeilen naar de boei, boei aan Sb., stop en blijven liggen (bijliggen), deinzend overstag, naar de boei aan Bb enz..

1160 Al deinzend parkeren.

# 1164. Holding Station (stilliggen).

titel 6 1164. Holding Station.



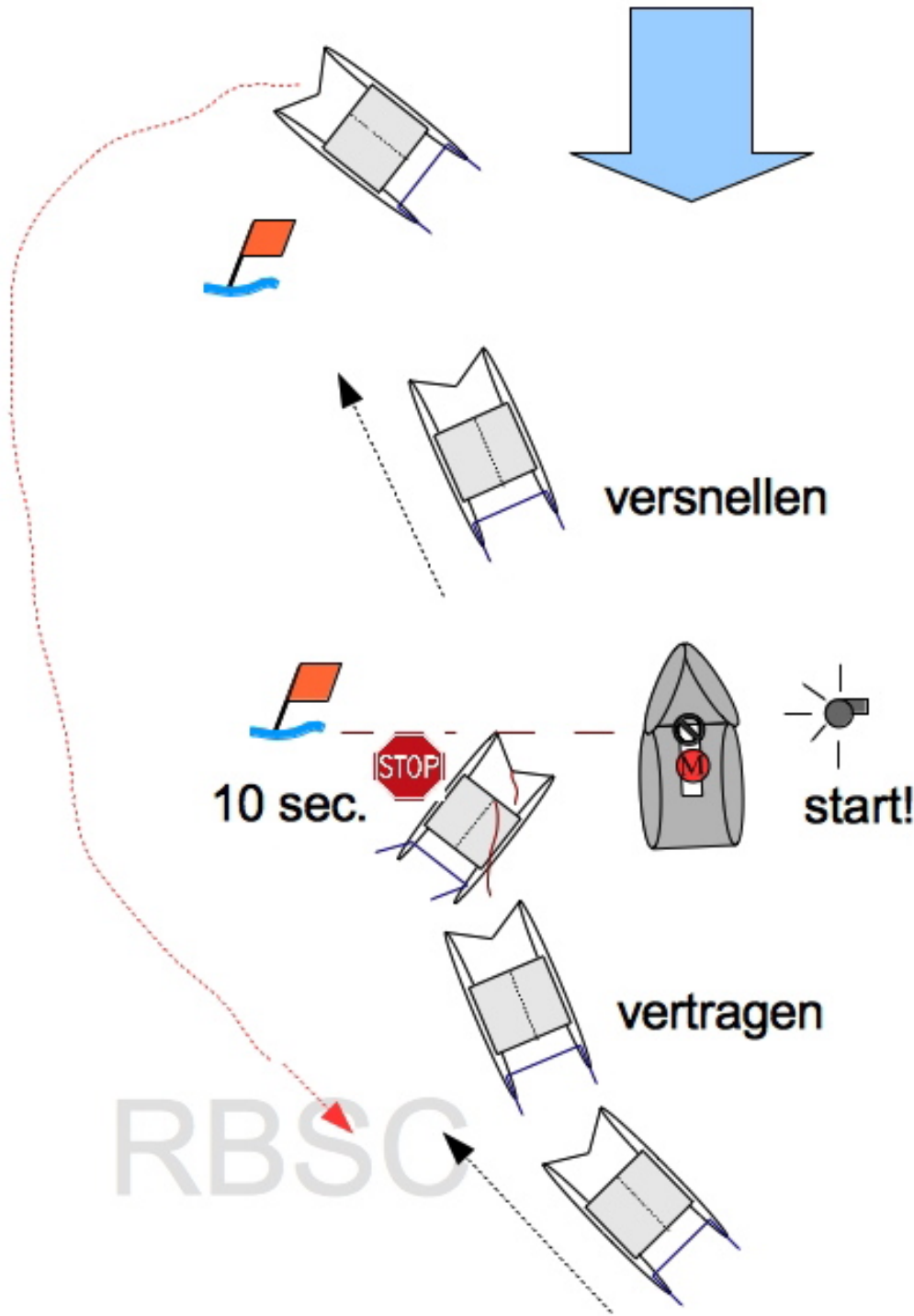
1164. Holding Station: op fluitsignaal starten naar de eerste boei, Bb. of Sb., op commando, zo snel mogelijk naar de boei, stoppen aan de boei, 10 seconden bijliggen en starten (echt uit de startblokken) tot de volgende boei. Terugzeilen naar de motorboot. Herbeginnen.

1160 Al deinzend parkeren.

# 1165. Stop, starten en doorzeilen.

titel 7 1165. Stop, start en doorzeilen.

1165



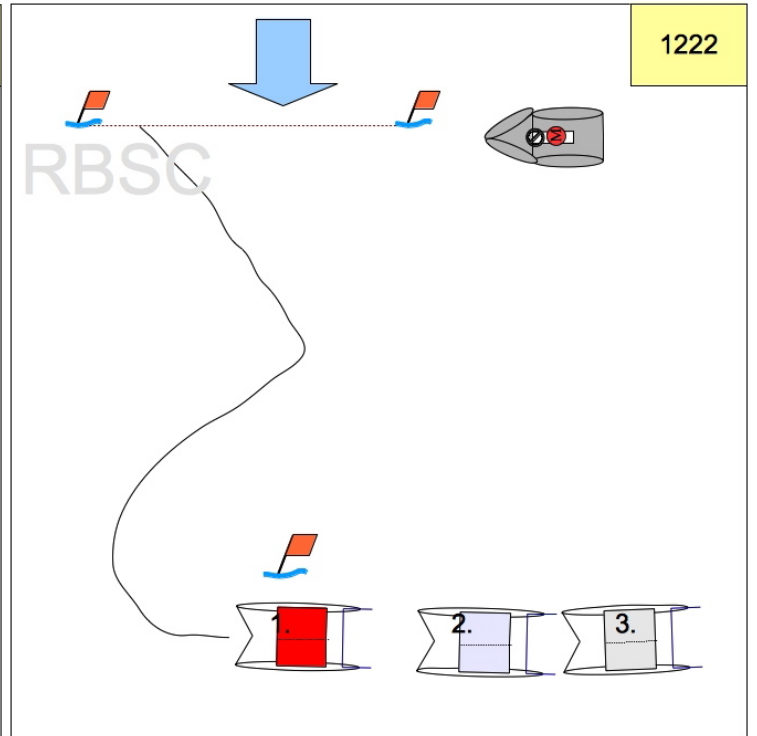
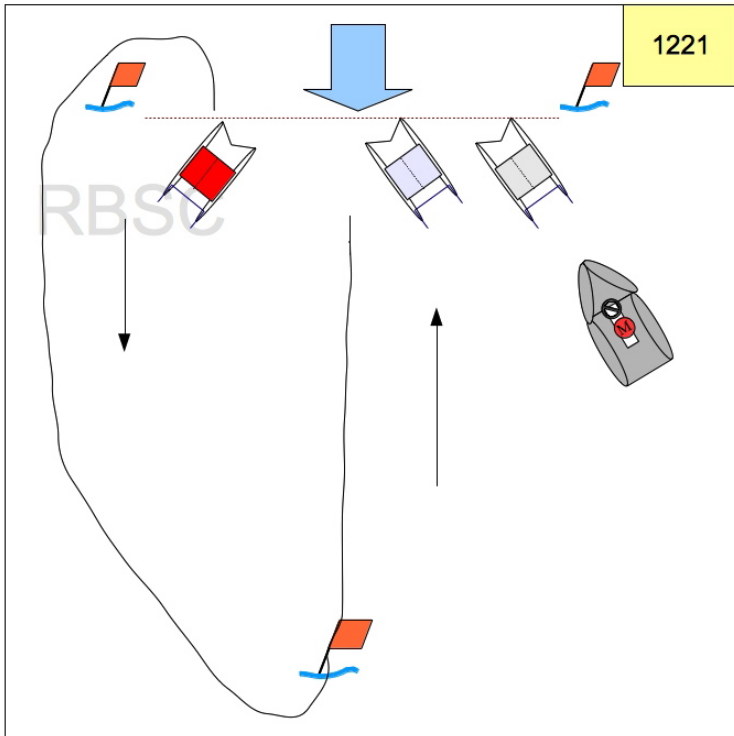
1165. Stop, starten en doorzeilen: zeilen tot aan de 'startlijn', naast de motorboot, stilliggen, starten op fluitsignaal, snel naar de bovenwindse boei, boei keren en terug achter de startlijn. Kan ook met verschillende boten, in wedstrijdssituatie.

1160 Al deinzend parkeren.



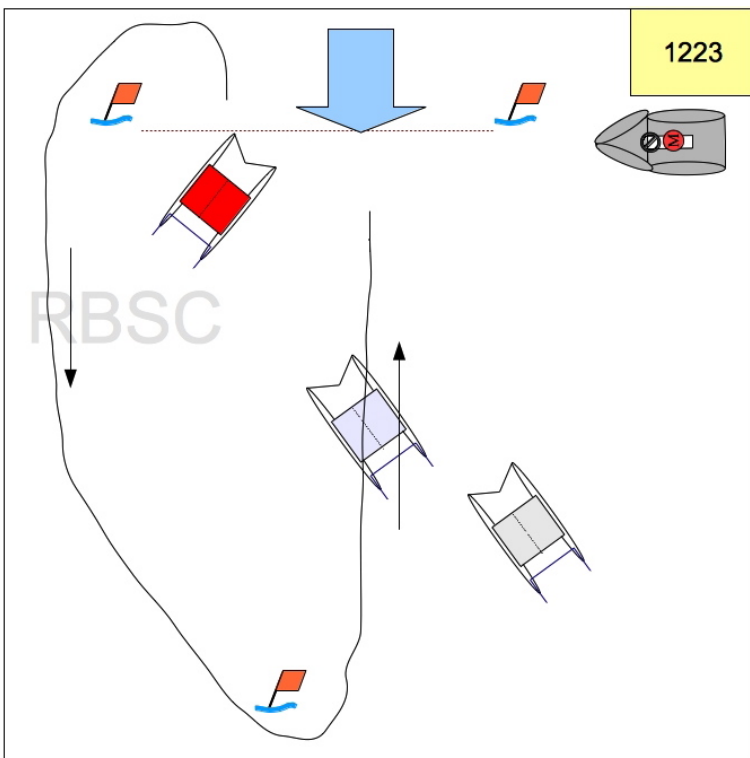
# 1220. Overzicht opkruisen.

titel 8 1220 Opkruisen.

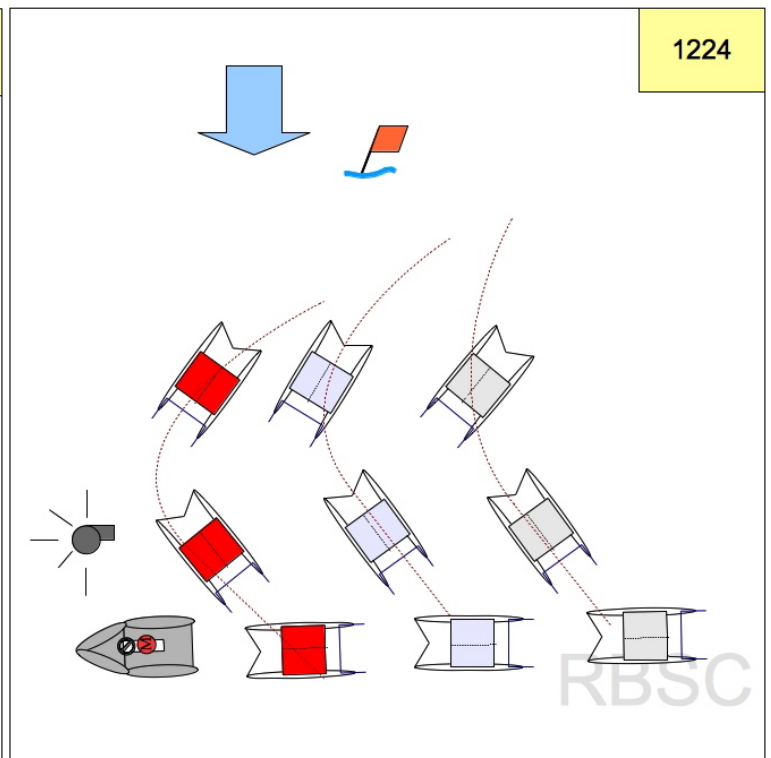


1221. Finish bovenwinds.

1222. Zeilen voor de punten.

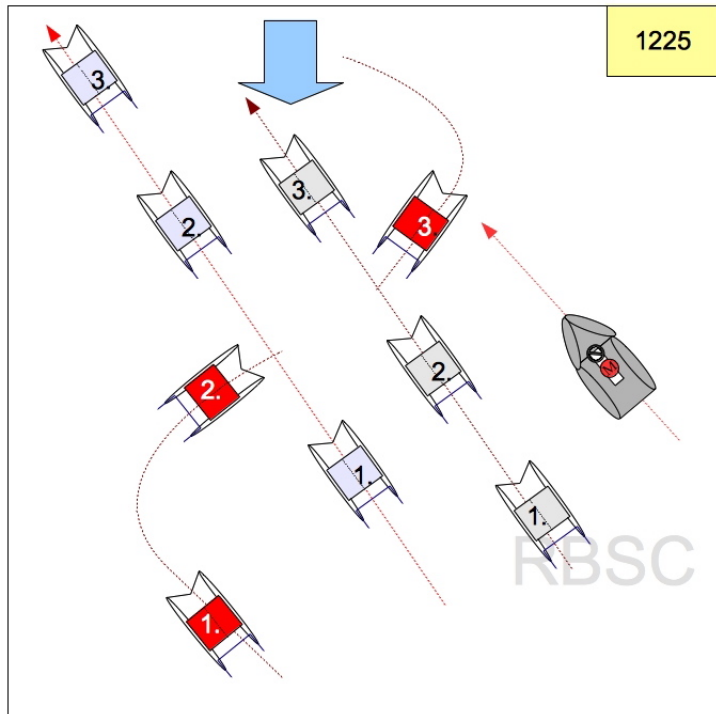


1223. Samen uit, samen thuis.

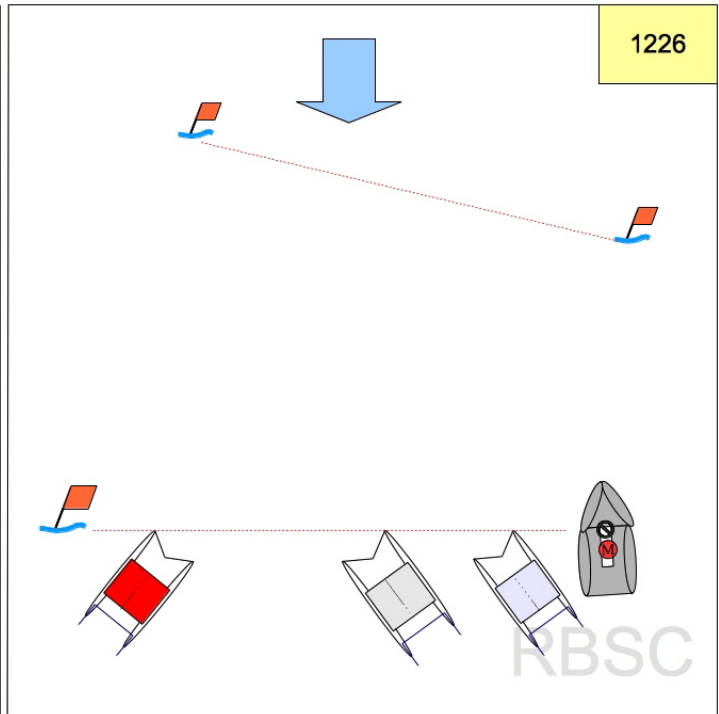


1224. Wedstrijdje halve wind.

Top wedstrijdtraining.



1225. Tack en duck.

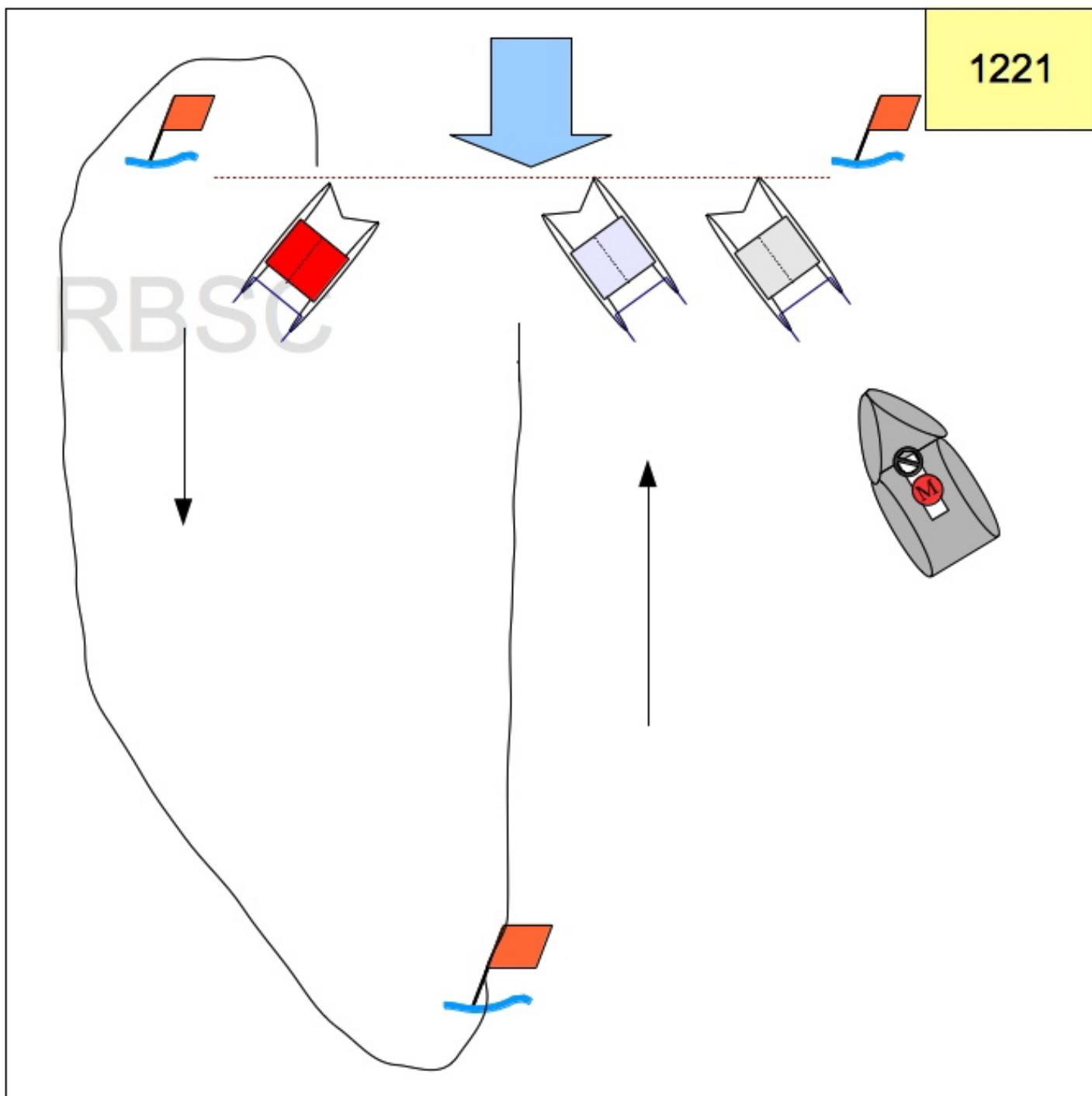


1226. Finish in de wind, bias.

Top wedstrijdtraining.

# 1221. Finish bovenwinds.

titel 9 1221. Finish bovenwinds.



221. Finish in de wind: 3 minuten start, in de wind, boeien van de start/finishlijn rond, naar keuze, Bb. of Sb. Sprint naar de benedenwindse boei, boei keren, Bb. of Sb. en opkruisen naar de finish, in de wind. Deze tactisch oefening, waar verschillende keuzes moeten gemaakt worden in ongewone situaties en zowel agressief als defensief kan/mag/moet gezeild worden, benadrukt het belang van elke onderdeel van de race en van elke tactische beslissing voor een geslaagde race.

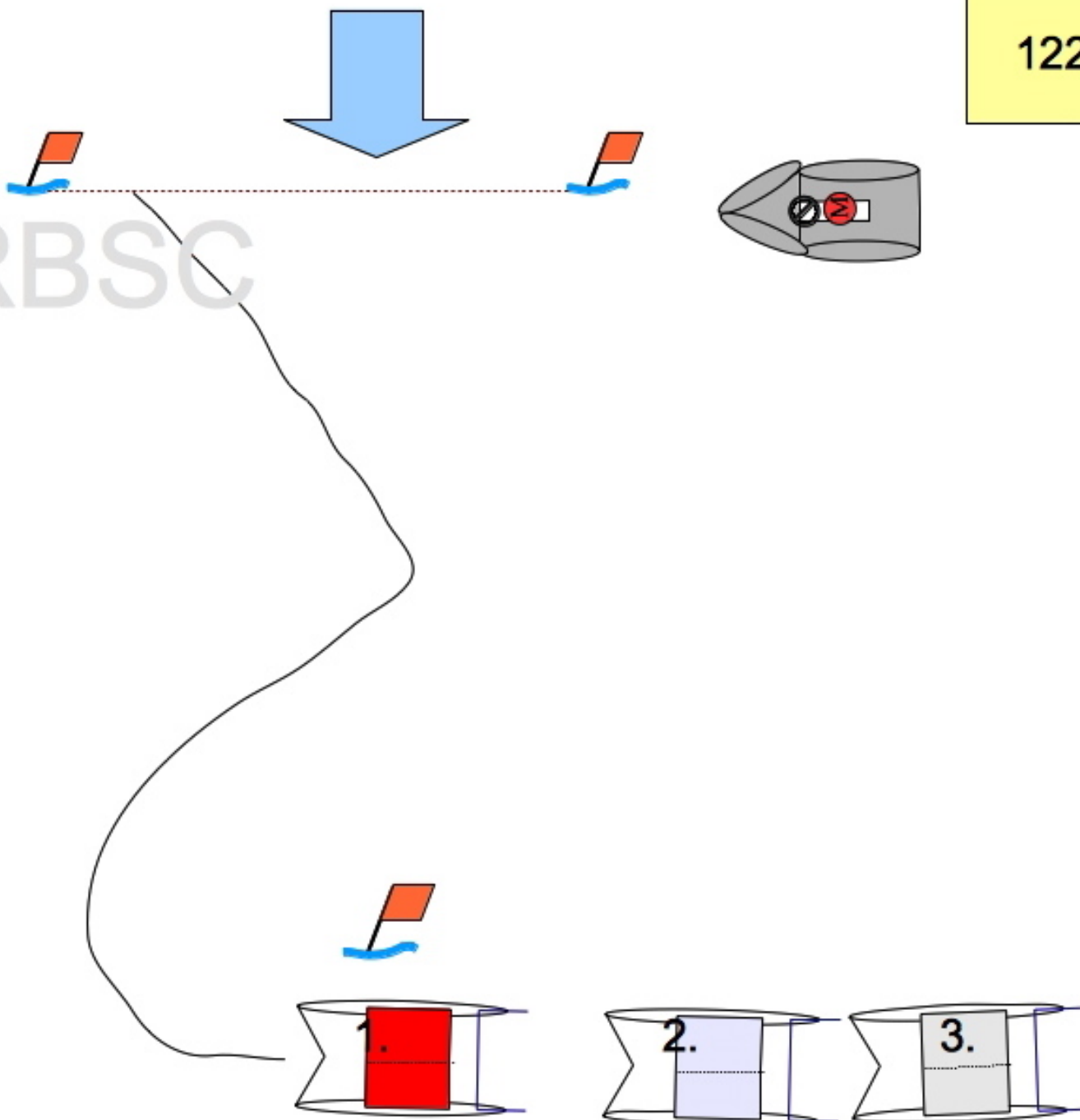
1220 Opkruisen.

# 1222. Zeilen voor de punten.

titel 10 1222. Zeilen voor de punten.

1222

RBSC

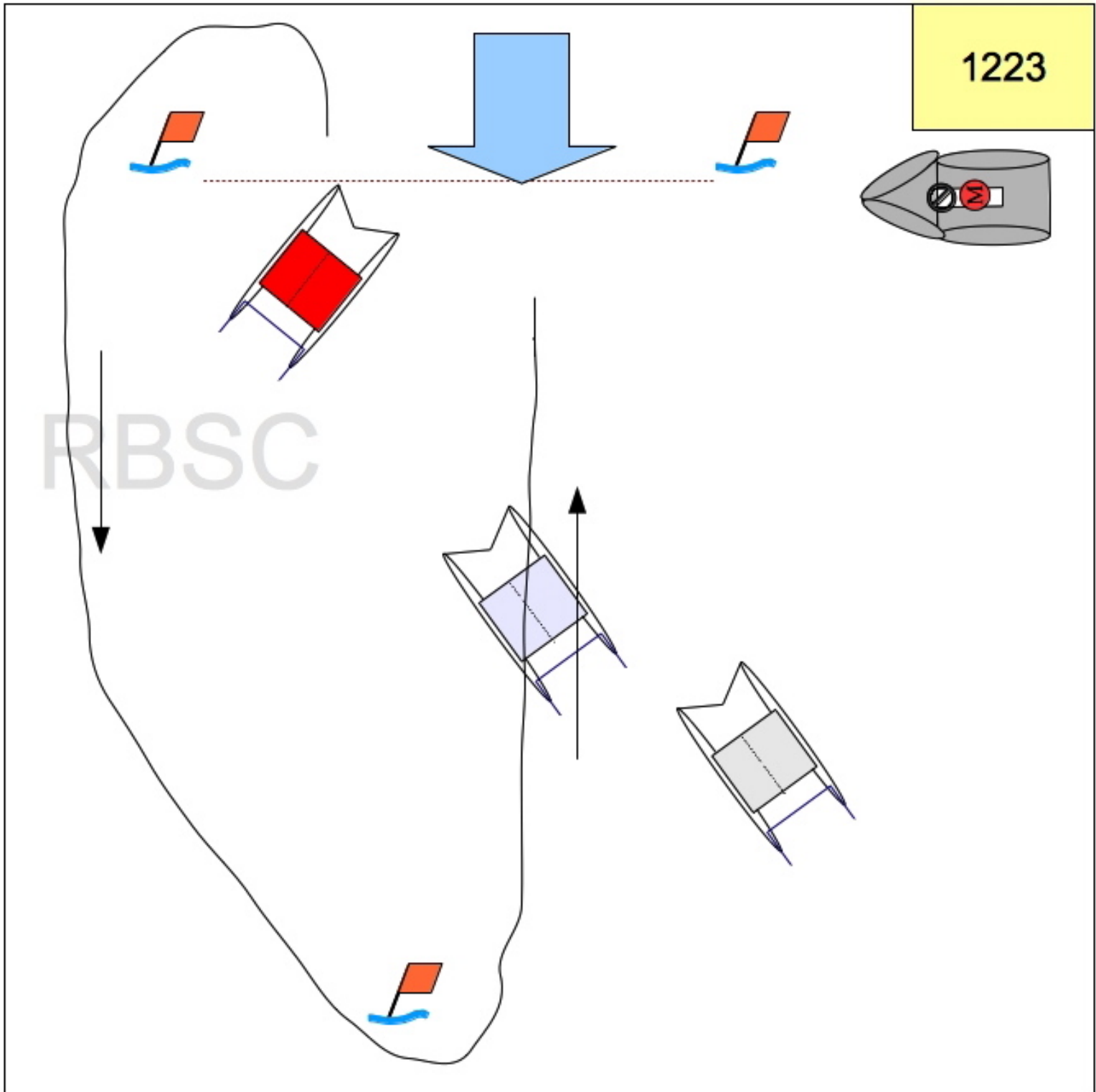


1222. Zeilen voor punten: start op volgorde (order start) bij keren van de benedenwindse boei, opkruisen naar de finishlijn in de wind. Wie voor zijn startplaats aankomt: 2 punten, op z'n plaats 1 punt, later 0 punten. Voor de volgende start: de eerste de laatste ...

1220 Opkruisen.

# 1223. Samen uit samen thuis.

titel 11 1223. Samen uit, samen thuis.



1223

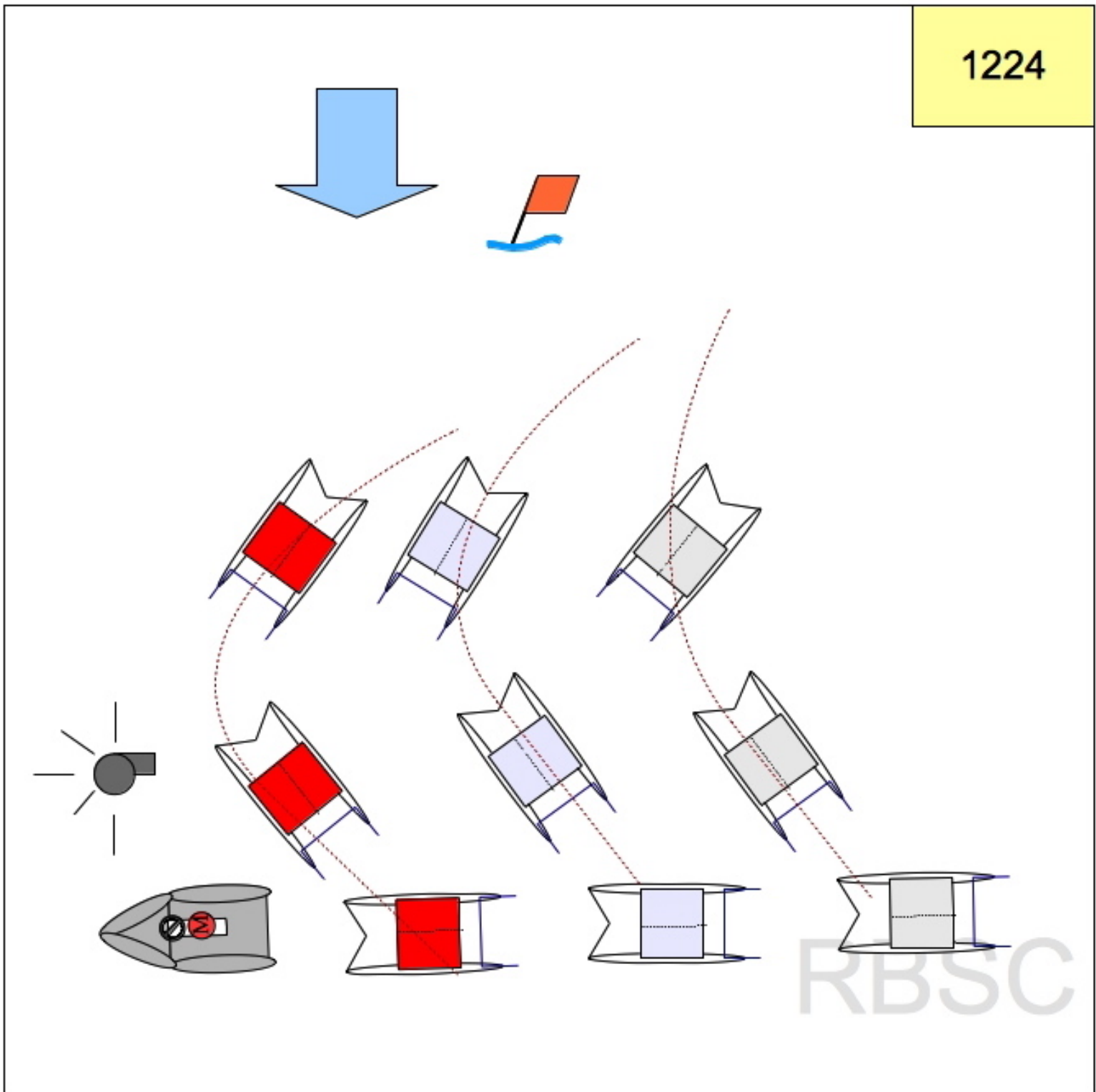
1223. Samen uit, samen thuis: klassiek 3 minuten start, startboeien ronden, Bb. of Sb., en sprint naar de benedenwindse boei, boei keren, Bb. of Sb. en opkruisen naar de finish. Iedereen moet samen aankomen, maximaal 1 bootlengte van elkaar. Is en blijft een wedstrijd, treuzelen op het einde, juist voor de finish!

1220 Opkruisen.

# 1224. Wedstrijdje start halve wind.

titel 12 1224. Wedstrijdje halve wind.

1224

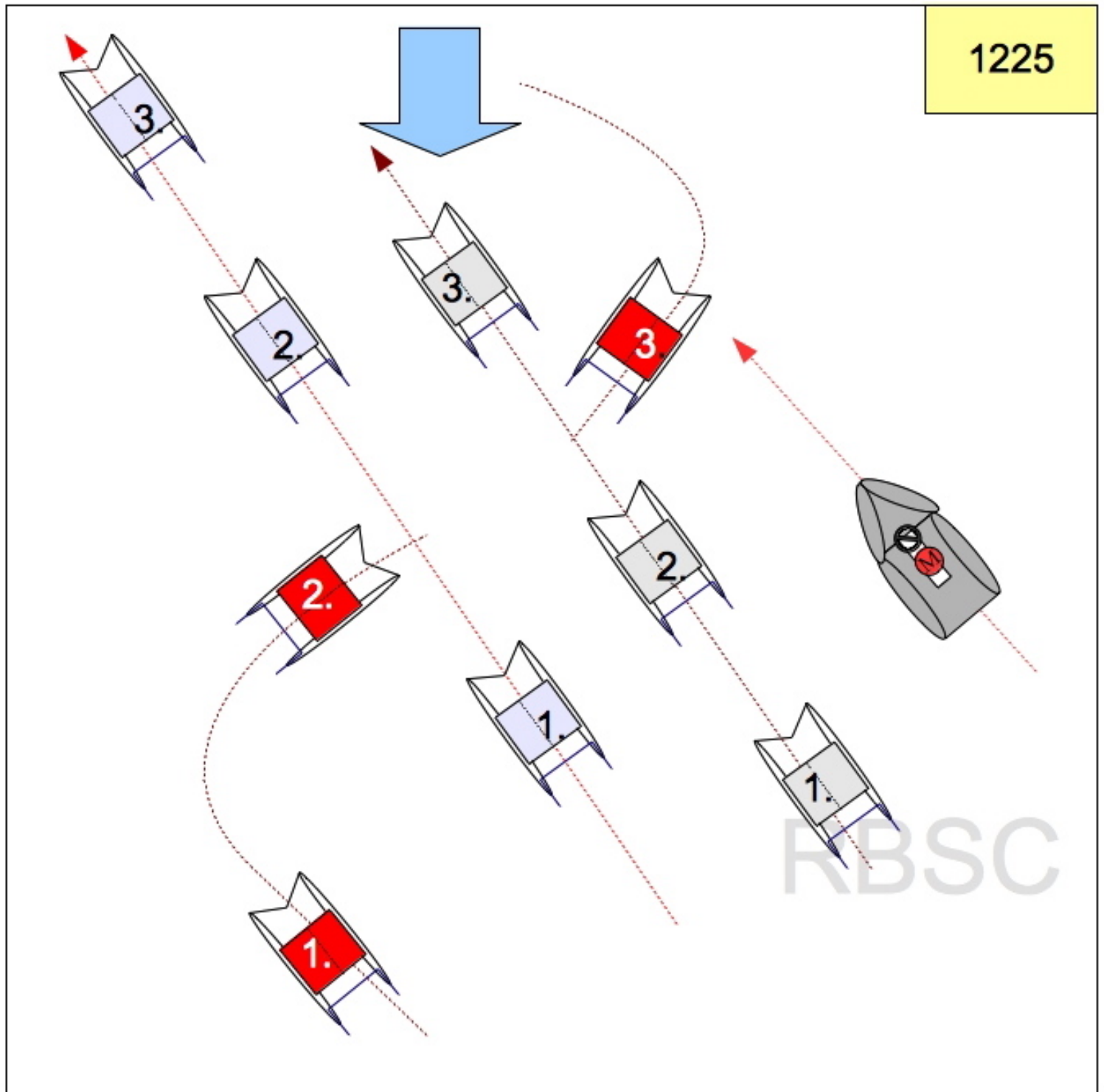


1224. Wedstrijdje start 1/2 wind: boten zeilen 1/2 wind achter de motorboot. Op fluitsignaal loeft iedereen op, overstag en zeilt naar de bovenwindse boei. Boei ronden (Bb. laten) en terug zeilen achter de motorboot. Deze oefening houdt de vloot (lang) samen en zorgt voor 'traffic' en veel volk op de lay-lines en rond de bovenboei. Goede oefening om, met respect van de Racing Rules, de bovenboei te keren.

1220 Opkruisen.

# 1225. Overstag en oversteken (Tack & duck).

titel 13 1225. Tack en duck.



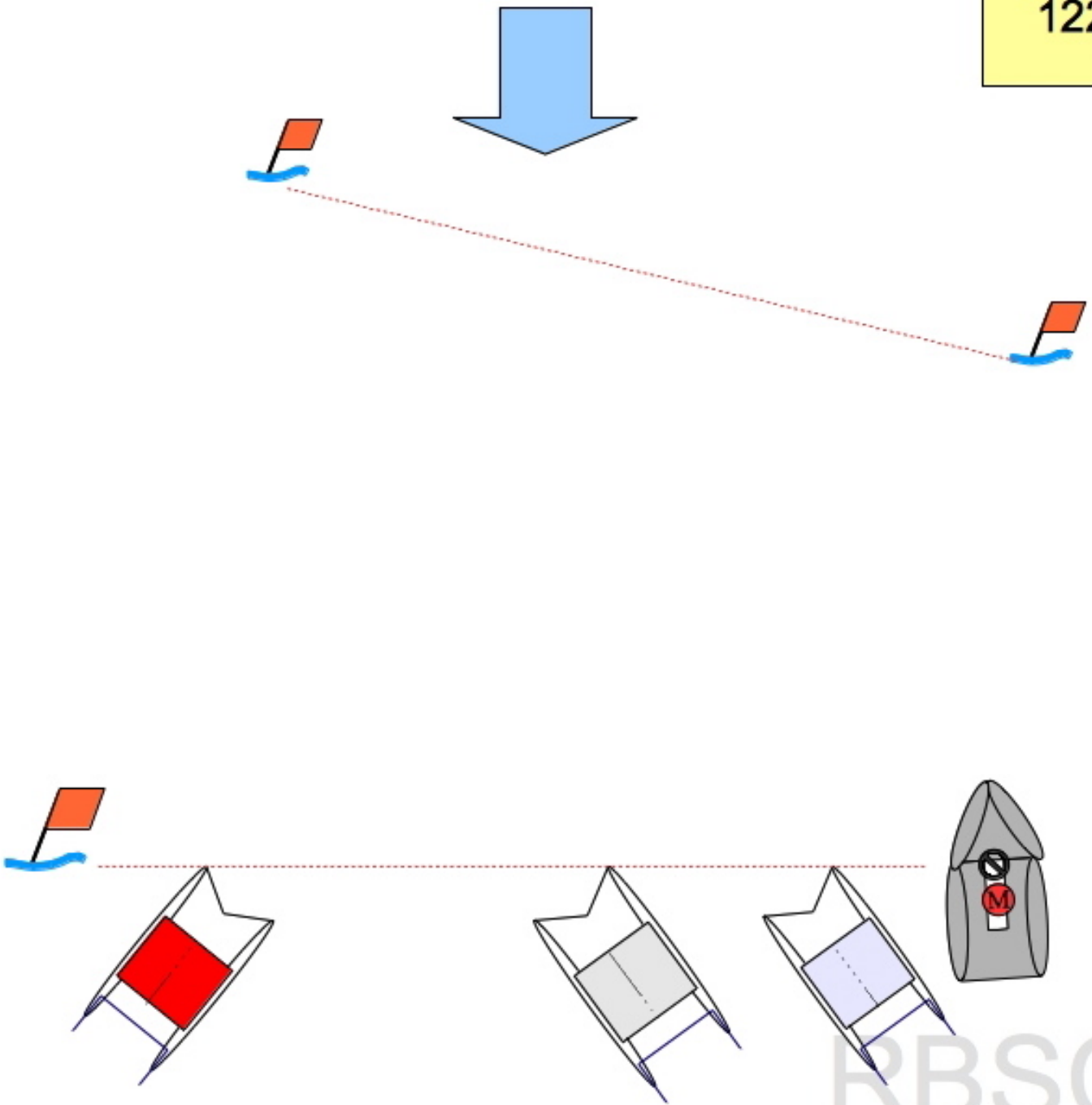
1225. Overstag en oversteken: drie minuten start. De rode boot start pin end en over Sb., gaat overstag en zeilt door het hele pak en probeert boven uit te komen. Vraagt snelle beslissingen en een goed inschatten van tijd en ruimte bij overstag en doorkruisen van 'het pak'. En een goede kennis van de Racing Rules.

1220 Opkruisen.

# 1226. Finish in de wind, bias.

titel 14 1226. Finish in de wind, bias.

1226



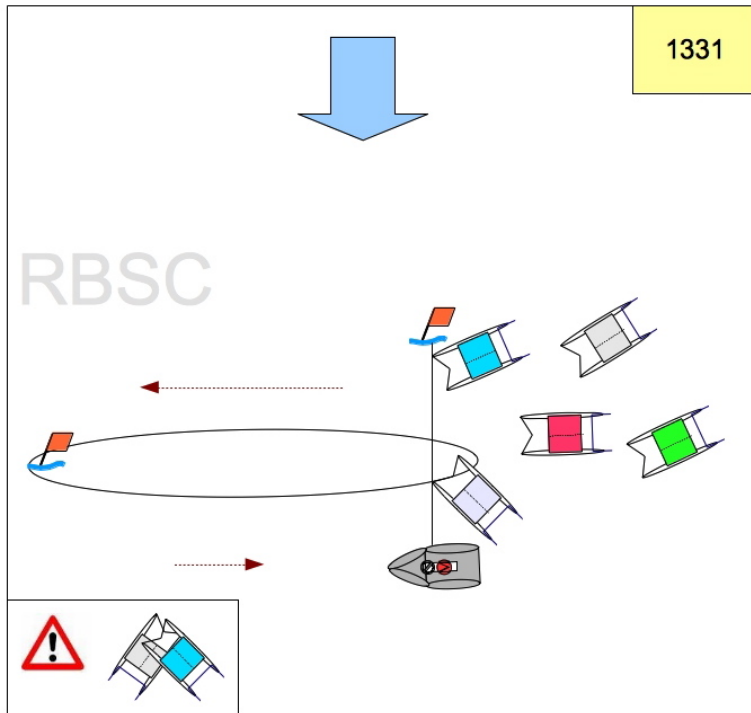
1226. Spurt naar de bovenboei met finish in de wind: 3 minuten start, opkruisen naar de finishlijn in de wind, op de kop toe bias. Keuze maken uit de juiste lay-lines en de juiste ladingsplaats!

1220 Opkruisen.

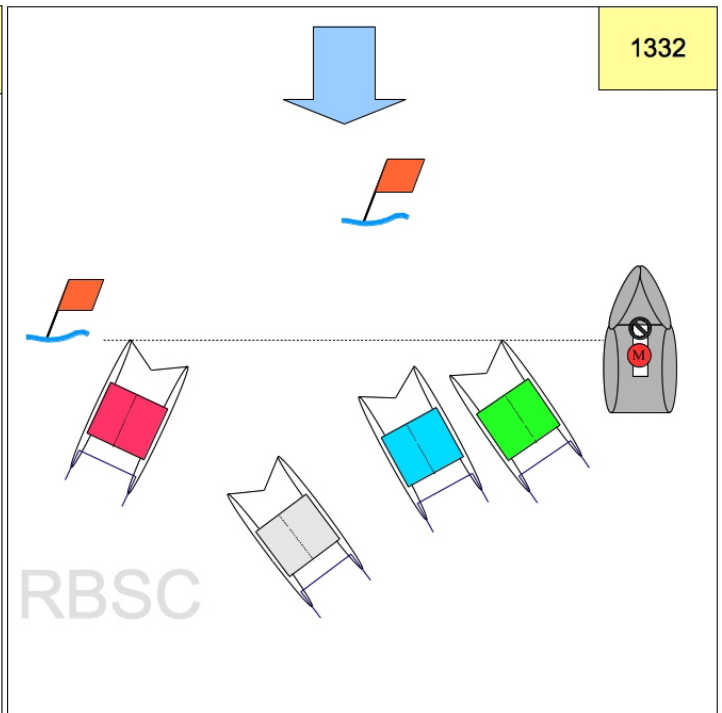


# 1330. Overzicht starten en boeien keren.

titel 15 1330 Starten en boeien keren.



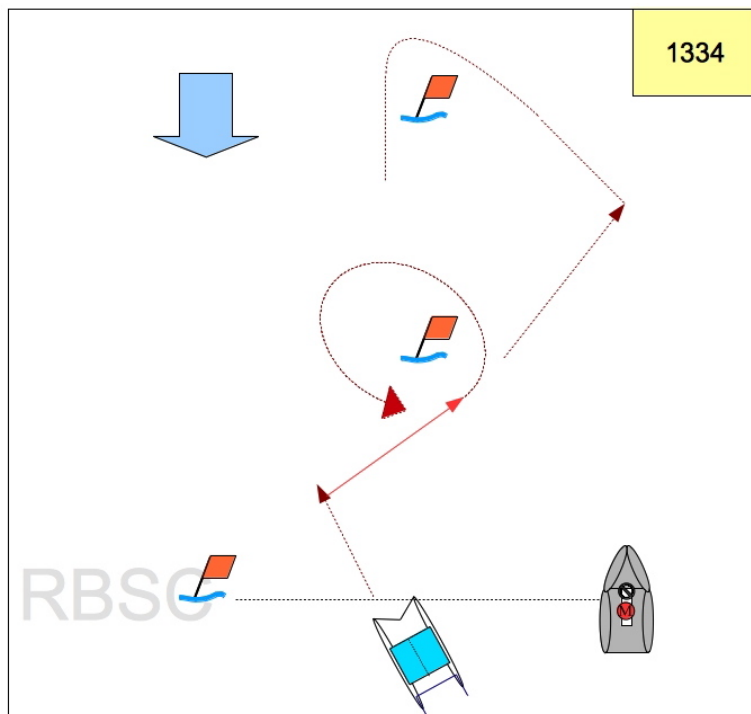
1331



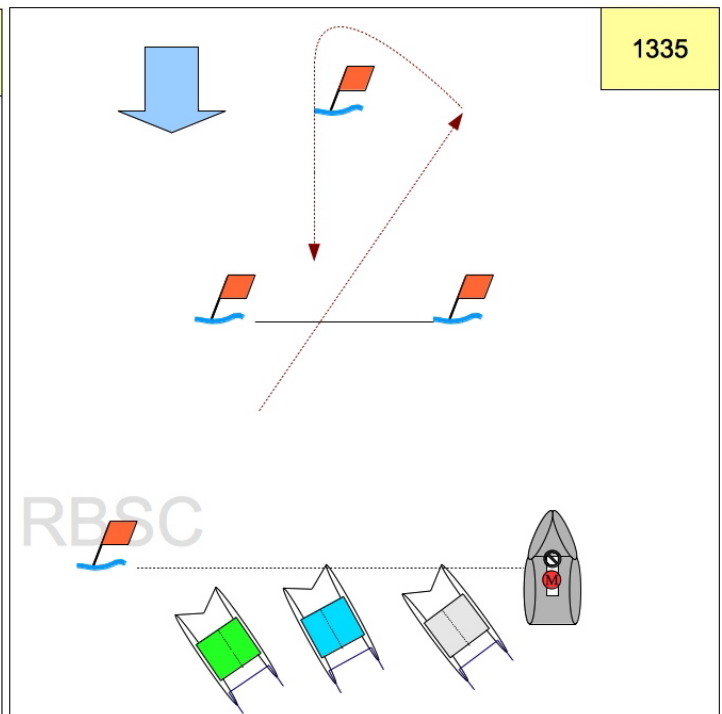
1332

1331. Alles halve wind!

1332. Superkort.



1334



1335

1334. Twee boeien op een rij.

1335. Halfweg door het poortje.

1330. Overzicht starten en boeien keren: korte runs na de start, zodat er altijd véél volk samenkomt aan de boei en dat een aantal beslissingen snel moeten genomen worden.

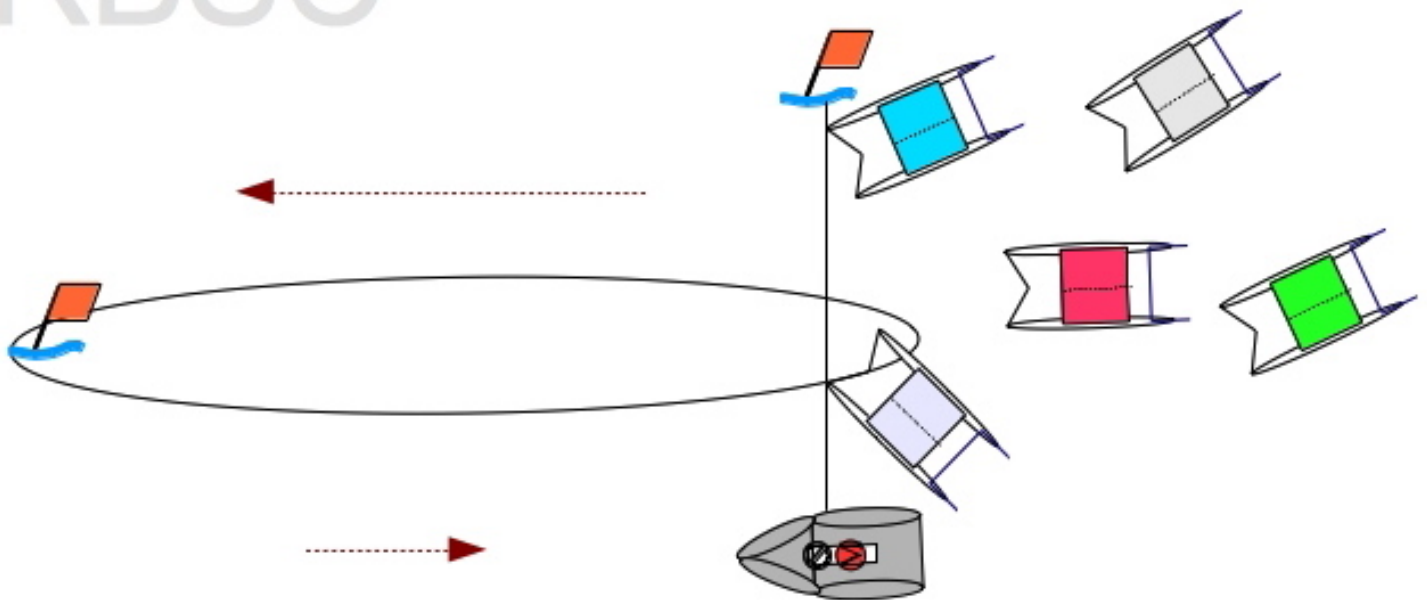
Fout: Bron van verwijzing niet gevonden

# 1331. Alles halve wind!

titel 16 1331. Alles halve wind!

1331

RBSC



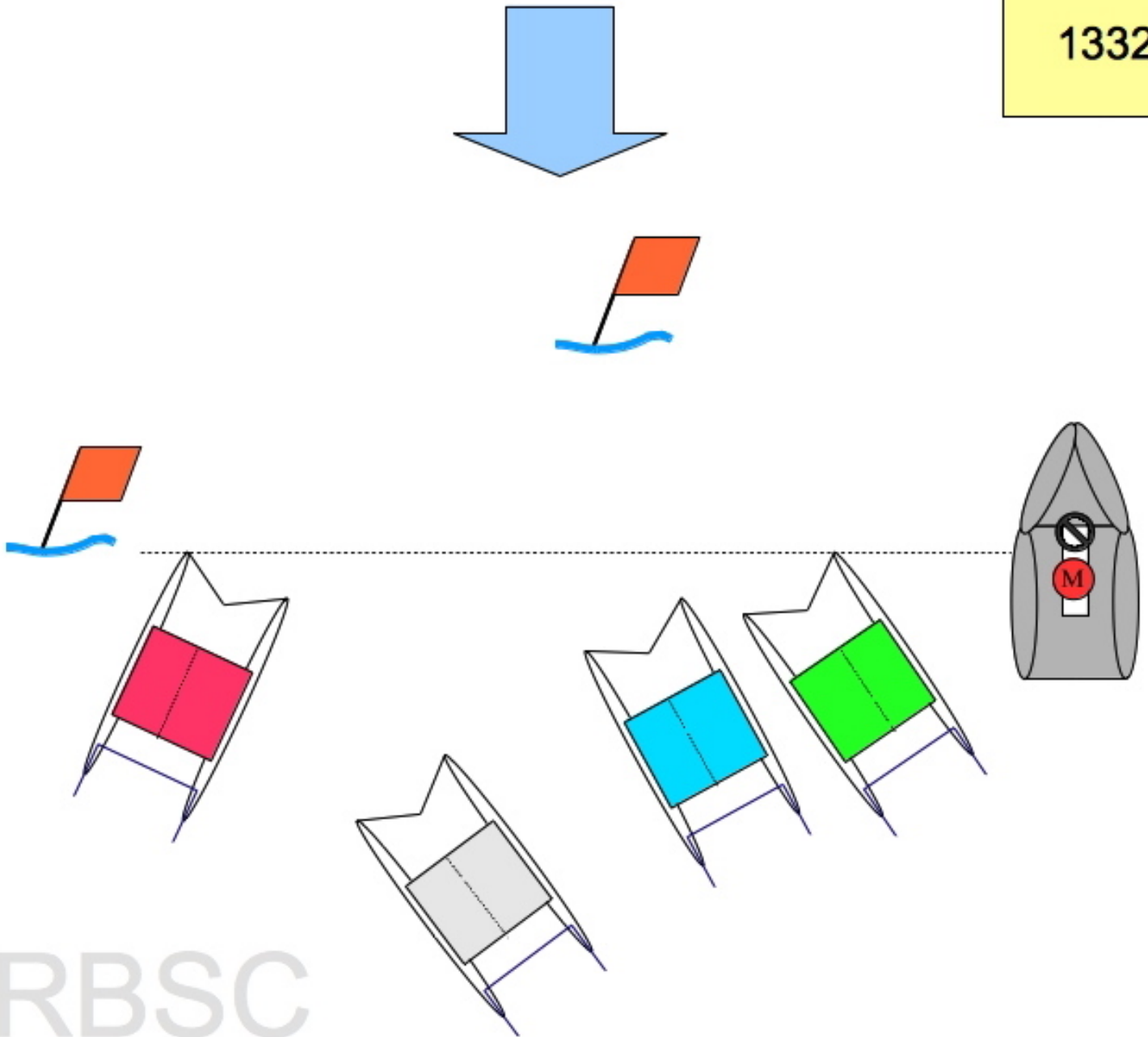
1331. Alles halve wind: complexe oefening waarbij een goede bootcontrole nodig is voor de halfwindse start - inschatten relatie tijd-afstand, versnellen en vertragen in een ongewone start- om op het juiste ogenblik over de startlijn te knallen. Veel volk bij het ronden van de boei en, omwille van de snelheid, opletten voor het zgn. pinwheleffect. Racen volgens de Rules!

1330 Starten en boeien keren.

# 1332. Superkort!

titel 17 1332. Superkort.

1332

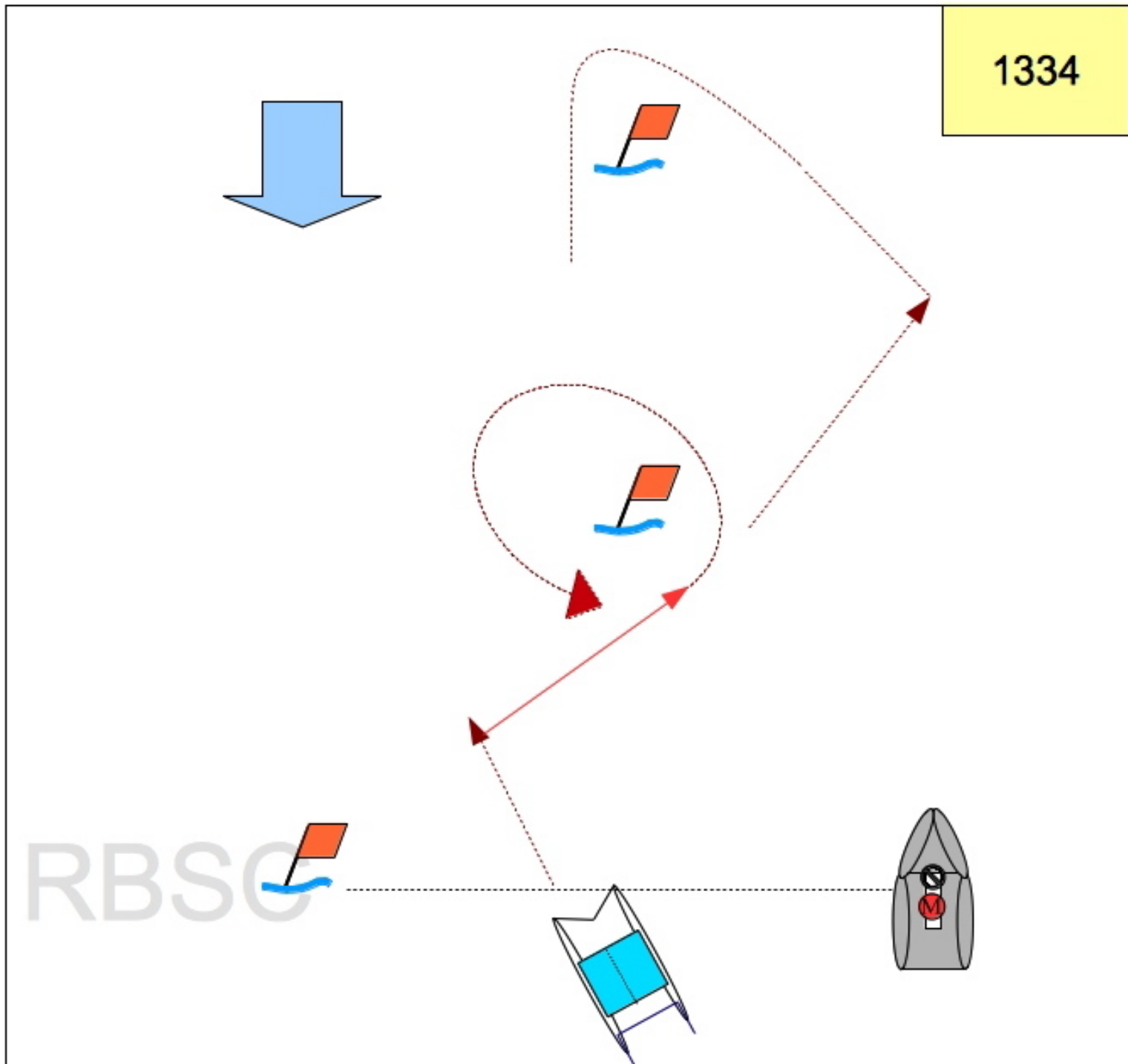


1332 . Superkort: de bovenboei wordt zo gedropt dat de hele run niet meer dan 1 minuut duurt. 3 minuten start of fluitsignaal. Na de start opkruisen naar de bovenboei, boei ronden (Bb.) afkruisen naar de finishstartlijn. Door de korte omloop: veel volk op de lay-lines; veel volk aan de boei, tactisch snel reageren. Onder spi: zeer snel zijn en inschatten als spi een pluspunt is of niet.

1330 Starten en boeien keren.

# 1334. Twee boeien op een rij.

titel 18 1334. Twee boeien op een rij.



1334

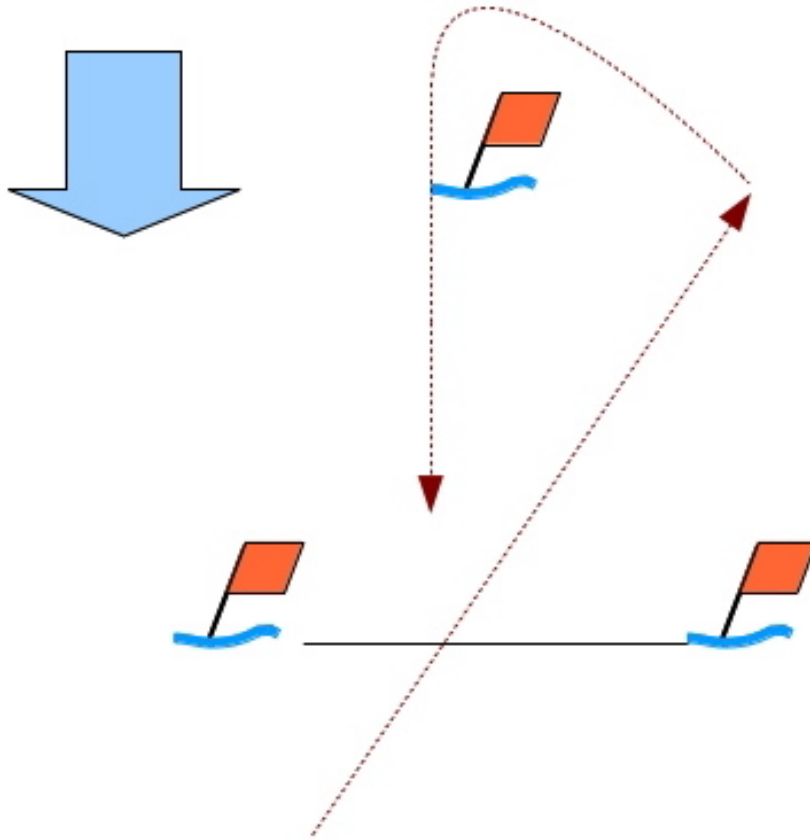
1334. Twee op en rij: de beide bovenwindse boeien liggen op 1 lijn. Over de startlijn, naar de eerste bovenwindse boei, boei volledig omzeilen, opkruisen naar de bovenboei, boei ronden (Bb), afkruisen en finishen. In vloot mogelijke problemen aan de eerste boei! Afkruisen kan ook onder spi!

1330 Starten en boeien keren.

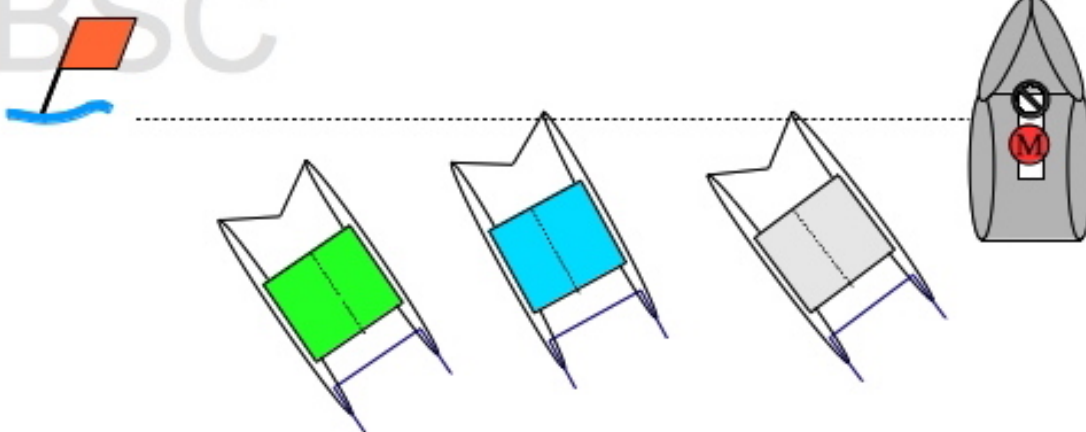
# 1335. Halfweg door het poortje.

titel 19 1335. Halfweg door het poortje.

1335



RBSC

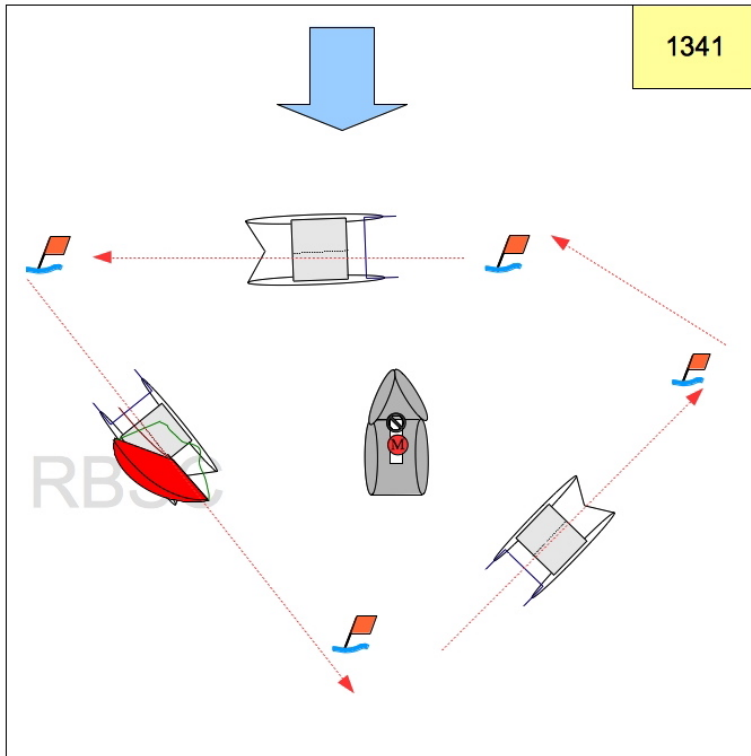


1335. Halfweg door het poortje: de manoeuvre mogelijkheden van de bemanning worden beperkt door de verplichting door het poortje te zeilen, zowel bij het opkruisen als het afkruisen. Het houdt de vloot (ook een kleine vloot) bijeen. Het poortje kan verzet worden, versmald worden ... 3 minutenstart en garantie veel volk aan poortje en bovenwindse boei!

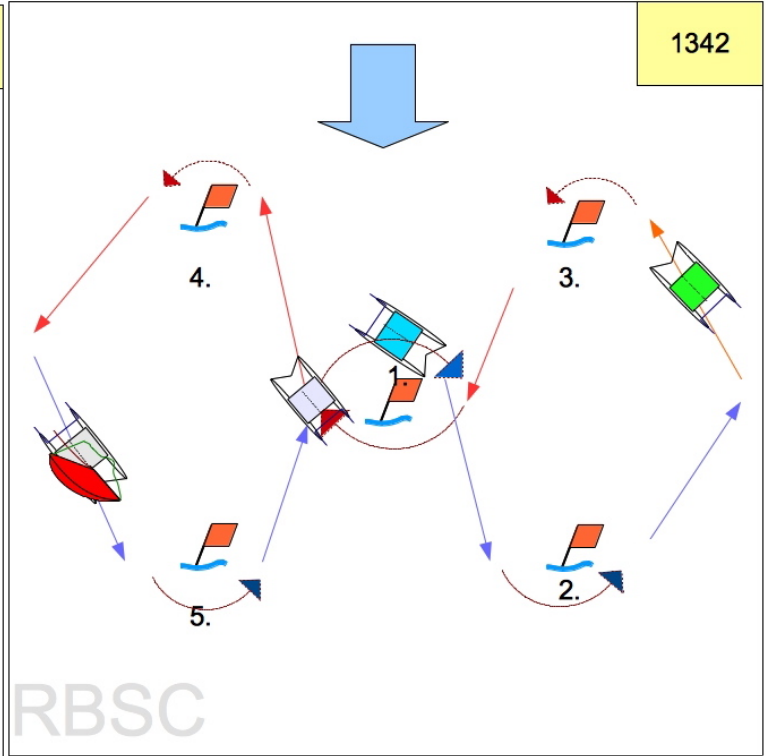
1330 Starten en boeien keren.

# 1340. Overzicht 4 boeien keren.

titel 20 1340 4 boeien keren.



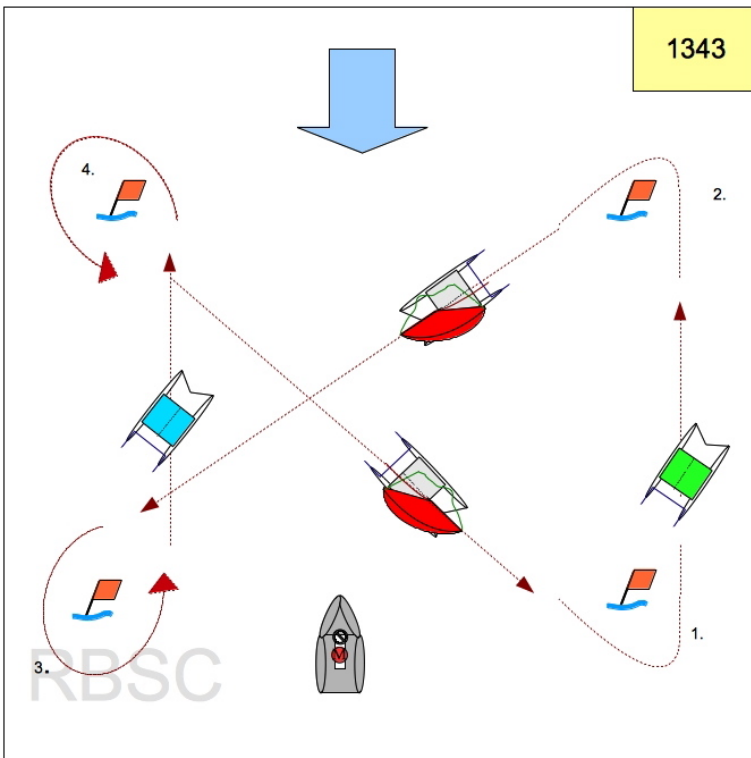
1341



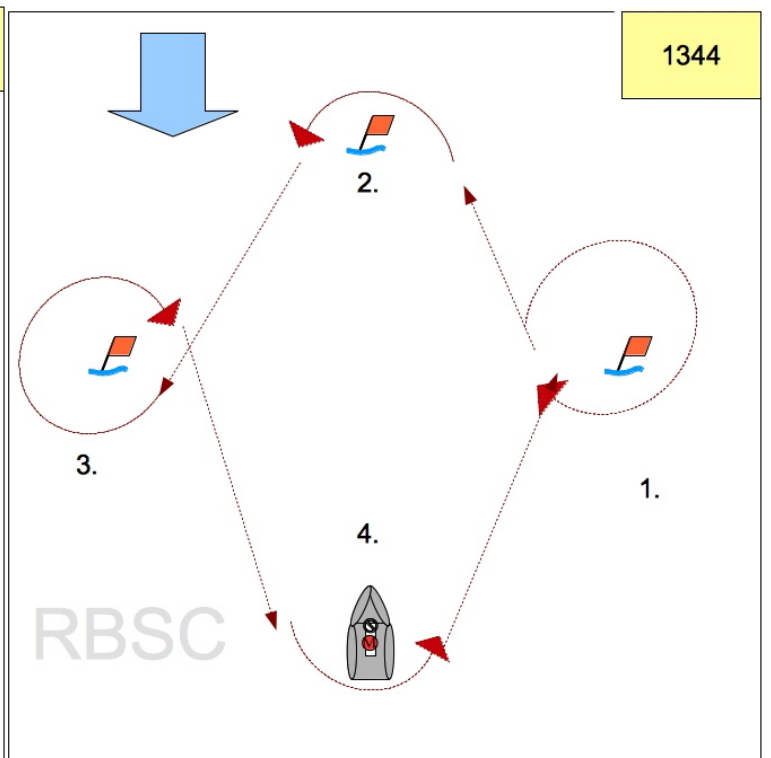
1342

1341. Duivelse driehoek.

1342. Pandora's box.



1343



1344

1343. Alles bakboord.

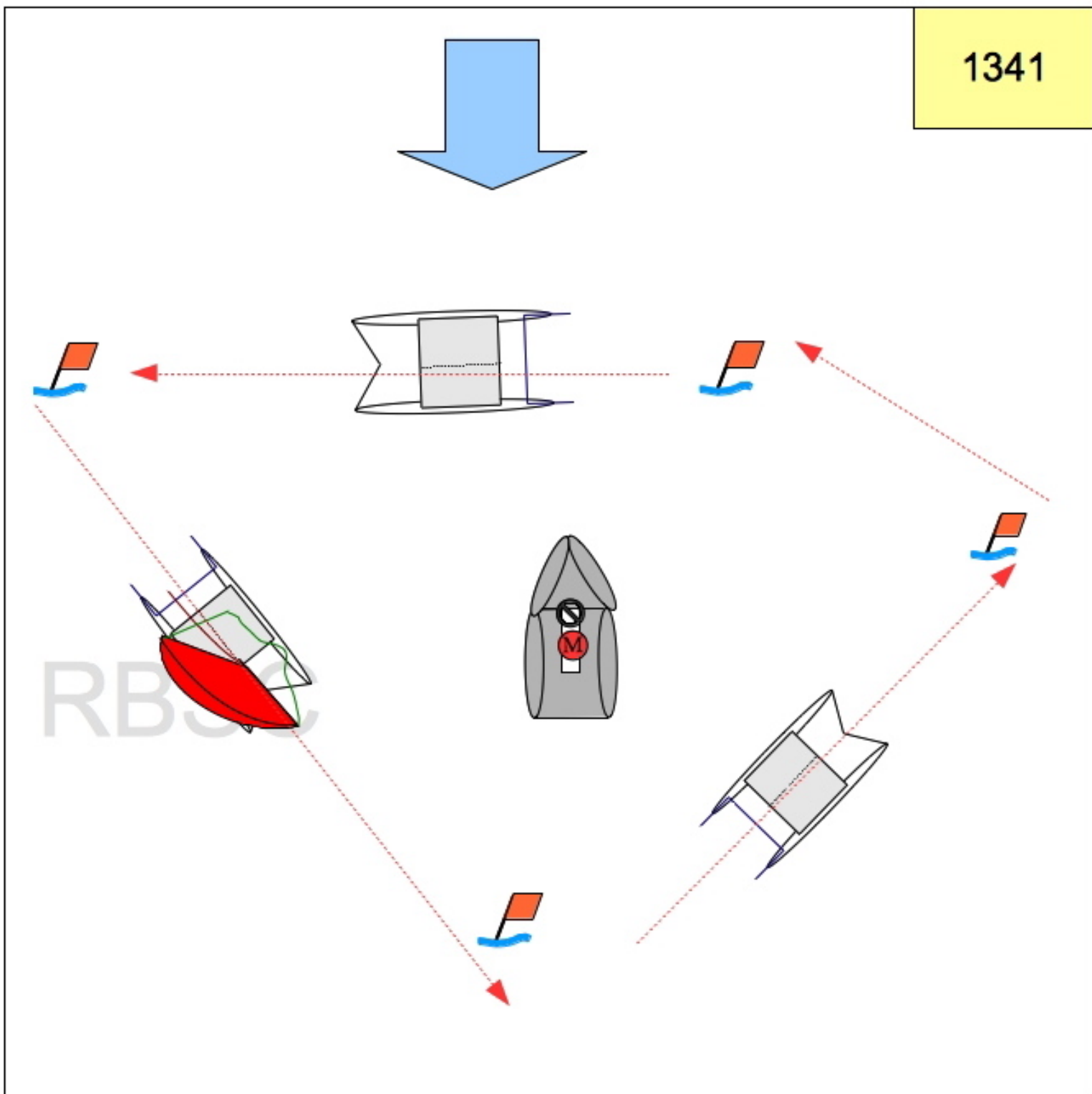
1344. Doorlopend boeien keren.

Fout: Bron van verwijzing niet gevonden

# 1341. Duivelse driehoek.

titel 21 1341. Duivelse driehoek.

1341



1341. Overzicht 4 boeien keren: een reeks oefeningen om het keren en omzeilen van boeien in te oefenen, te automatiseren, fouten te remediëren, te evalueren.

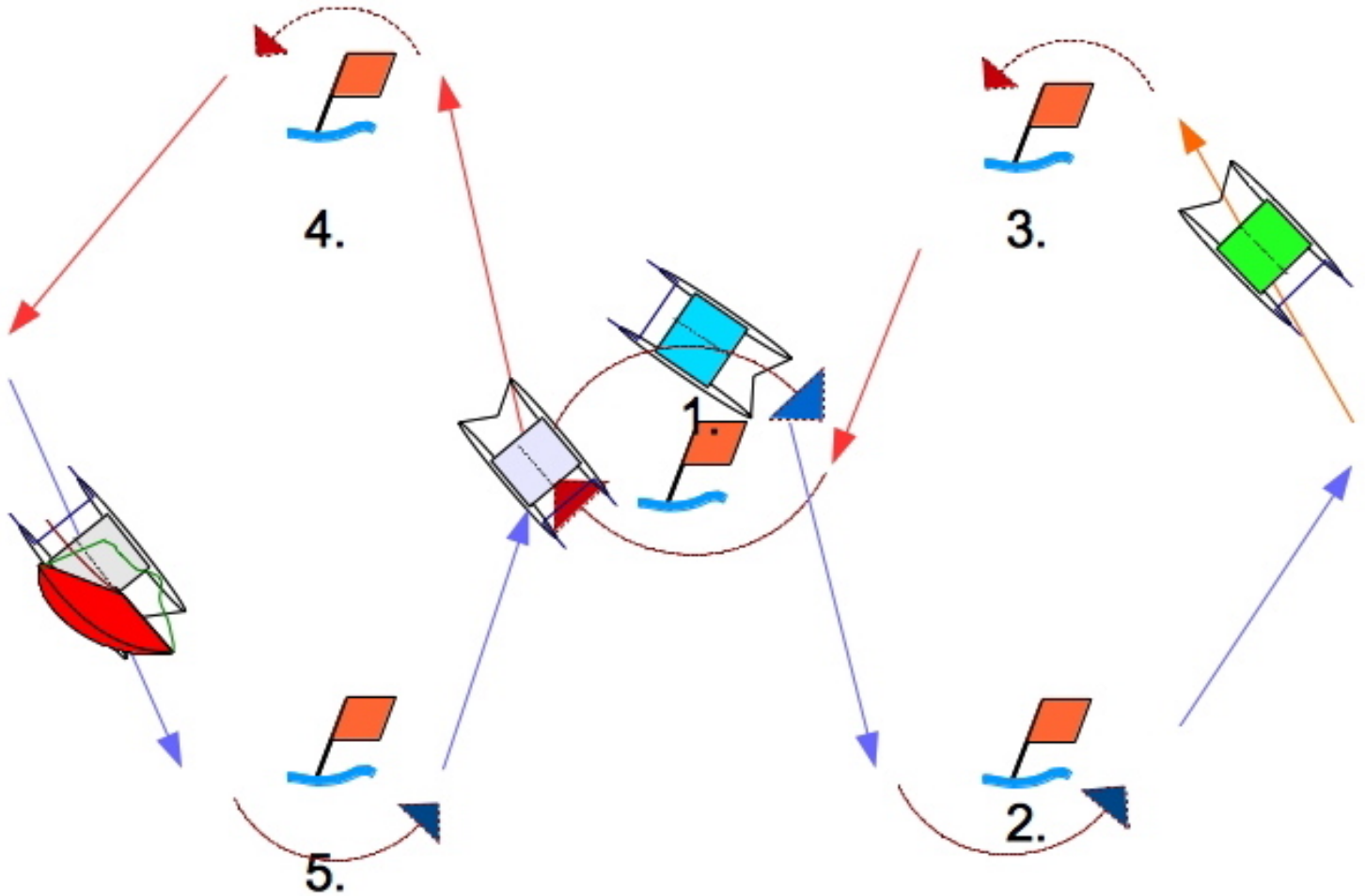
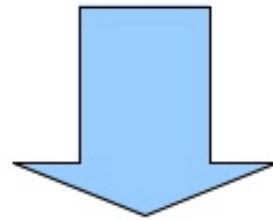
1340 4 boeien keren.



# 1342. Pandora's box.

titel 22 1342. Pandora's box.

1342



RBSC

1342. Pandora's Box: alle boeien worden aan Bb. gelaten, behalve de middenboei, die moet je aan Sb. laten. Even nadenken mag. Heikel punt is alweer de boeironding in het midden! Racing Rules!

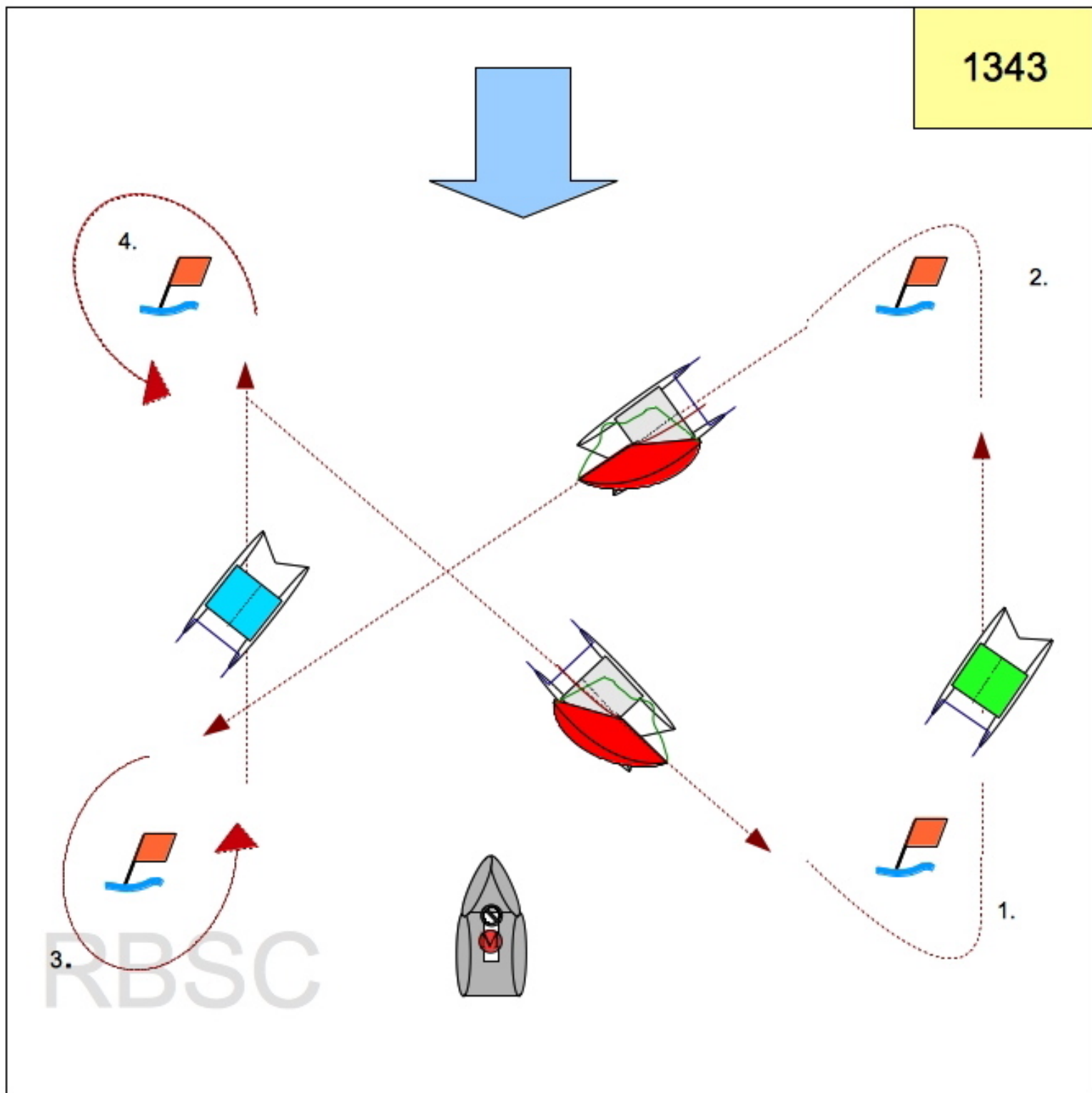
1340 4 boeien keren.



# 1343. Alles bakboord.

titel 23 1343. Alles bakboord.

1343



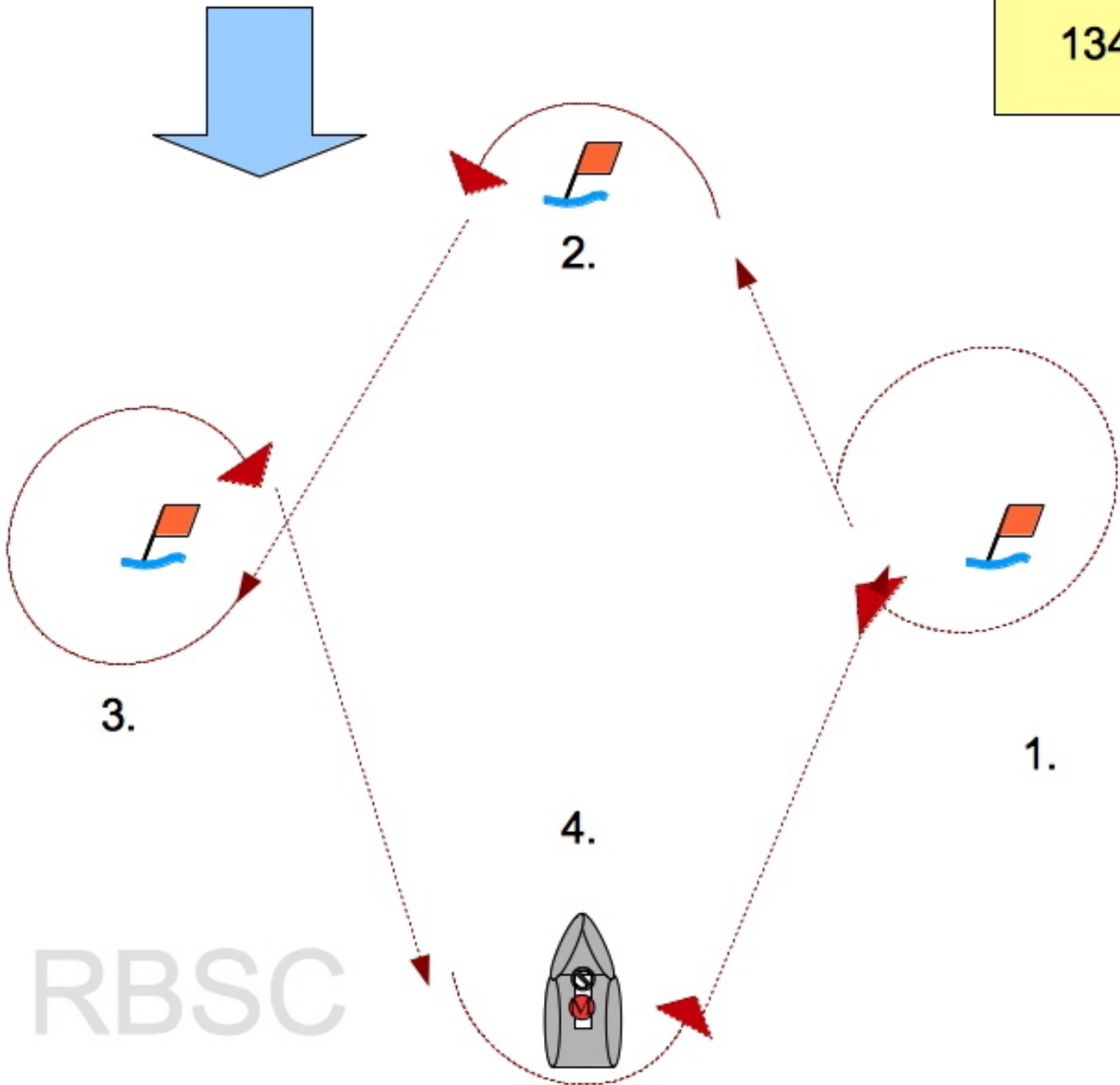
1343. Alles bakboord: alle boeien BB. ronden! Van boei 1 opkruisen naar boei 2, boei ronden, als spi, spi hoog, ruim naar boei 3, als spi, spi inhalen, boei 3 volledig omzeilen (Bb.), opkruisen naar boei 4, boei volledig omzeilen (Bb.) als spi, spi hoog en ruim naar boei 1, als spi, spi binnenhalen, boei ronden (Bb.) en opnieuw opkruisen naar boei 2 ... Opletten bij de kruising onder spi!

1340 4 boeien keren.

# 1344. Doorlopend boeien keren bij diamant opstelling.

titel 24 1344. Doorlopend boeien keren.

1344

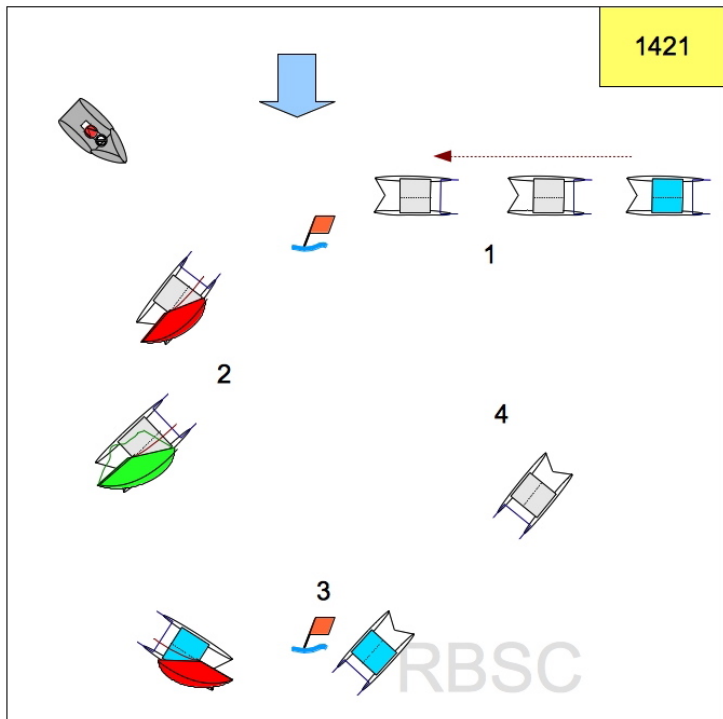


1344. Doorlopend boeien keren bij diamant opstelling: hoe kleiner de opstelling, hoe moeilijker. Verloop: aan de wind naar de ruime boei 1, boei omzeilen Sb., op naar de bovenboei. Boei ronden, ruim naar boei 3. Boei 3 volledig omzeilen Sb., verder ruim naar de motorboot, motorboot rondon Bb. Mogelijk moment voor FB. Kan ook onder spi, maar wel vermoeiend!

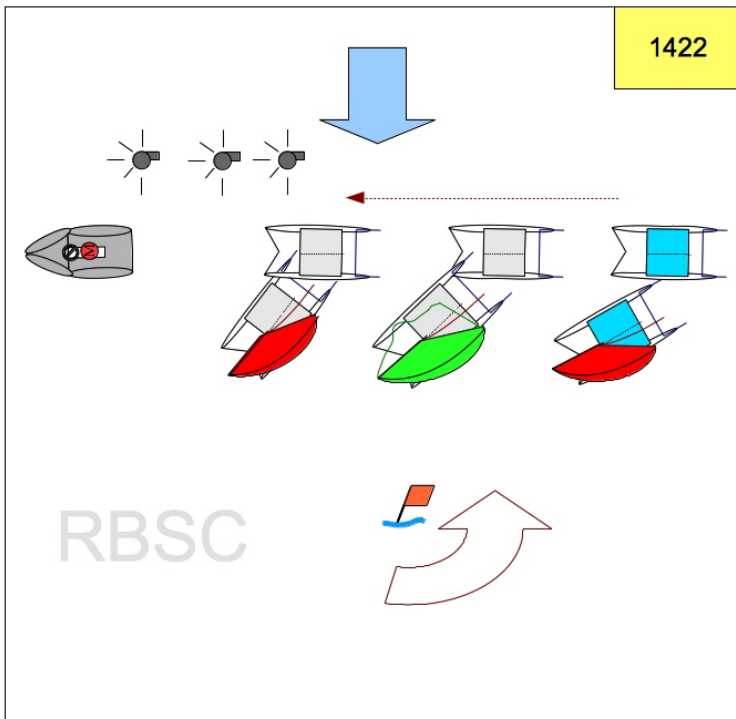
1340 4 boeien keren.

# 1420. Afkruisen.

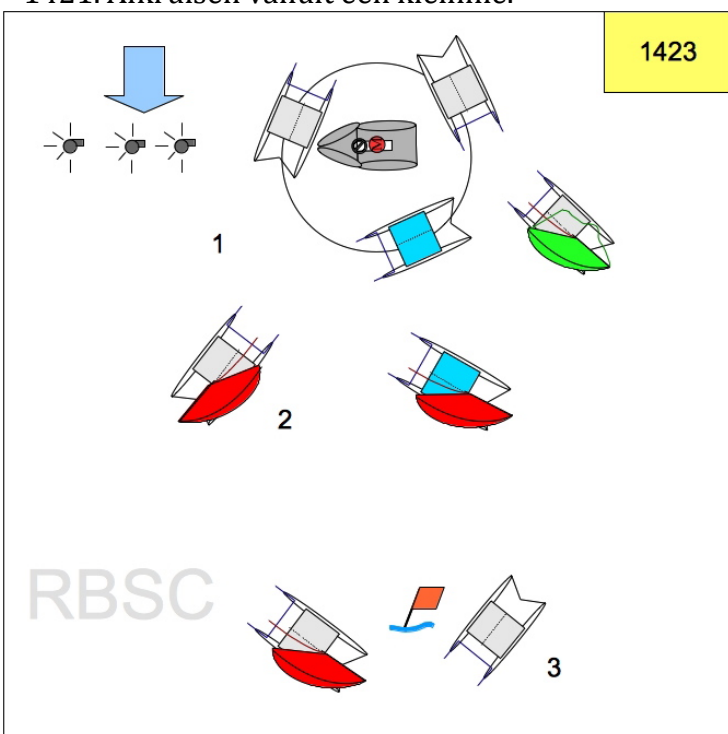
titel 25 1420 Afkruisen.



1421. Afkruisen vanuit een kiellinie.



1422. Afkruisen na fluitsignaal.



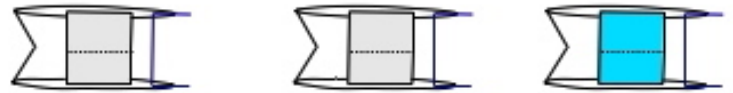
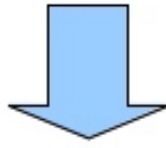
1423. Sprintje na cirkeltjes.

Fout: Bron van verwijzing niet gevonden

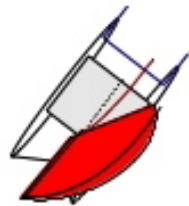
# 1421. Afkruisen vanuit een kiellinie.

titel 26 1421. Afkruisen vanuit een kiellinie.

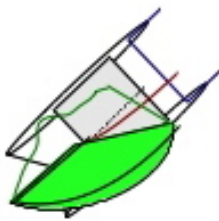
1421



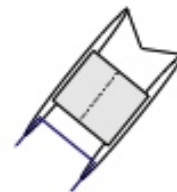
1



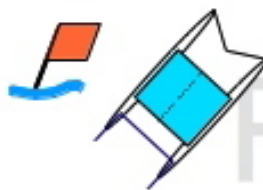
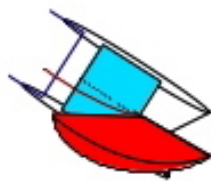
2



4



3



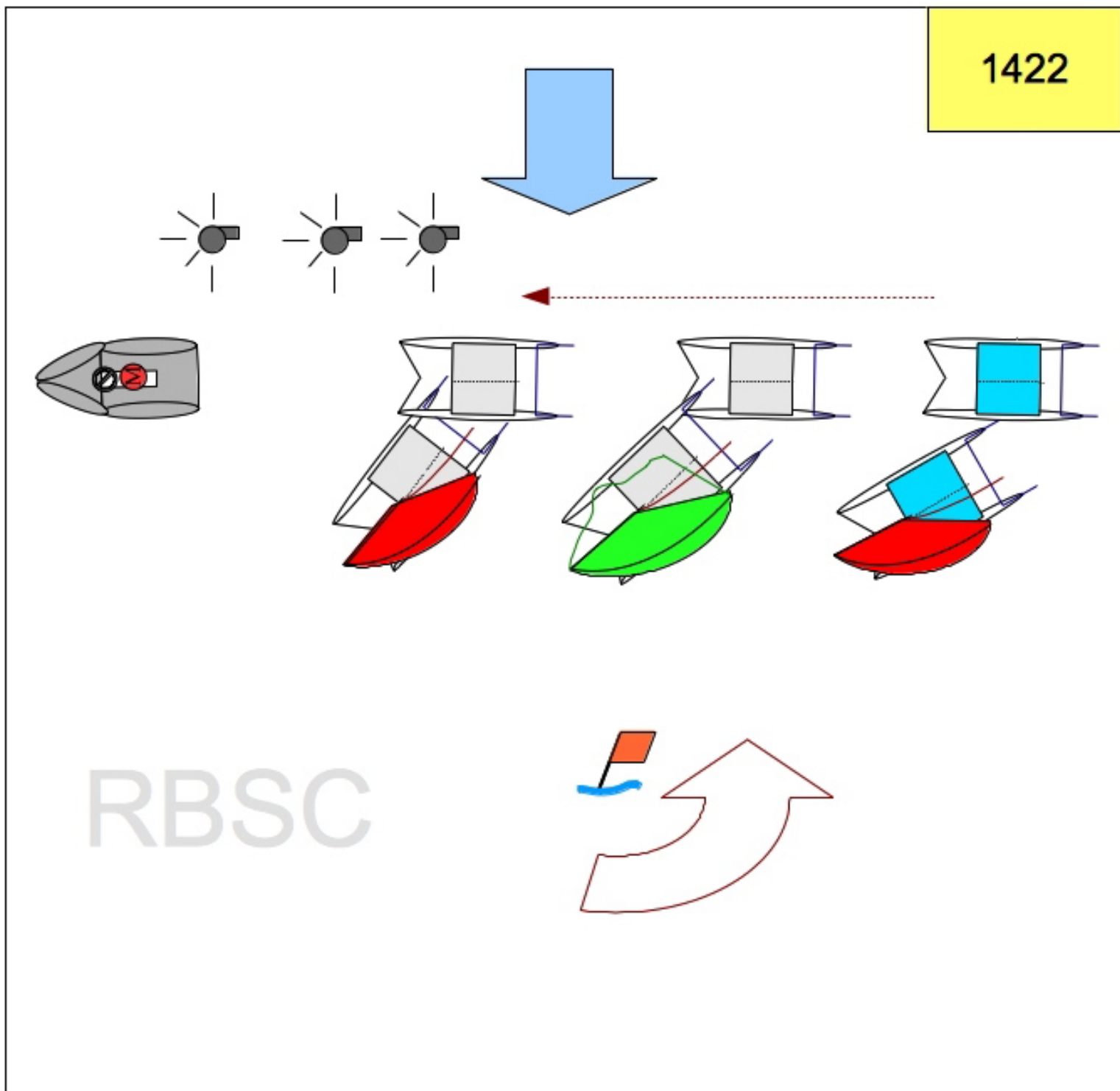
RBSC

1421. Afkruisen naar de benedenboei: varen in 'kiellinie' halve wind (1) na ronden bovenwindse boei spi hijsen en sprint naar benedenboei (2), spi strijken en boei ronden, (3) opkruisen (4) en terug in kiellinie varen. Zonder spi: 392.

1420 Afkruisen.

# 1422. Afkruisen na fluitsignaal.

titel 27 1422. Afkruisen na fluitsignaal.



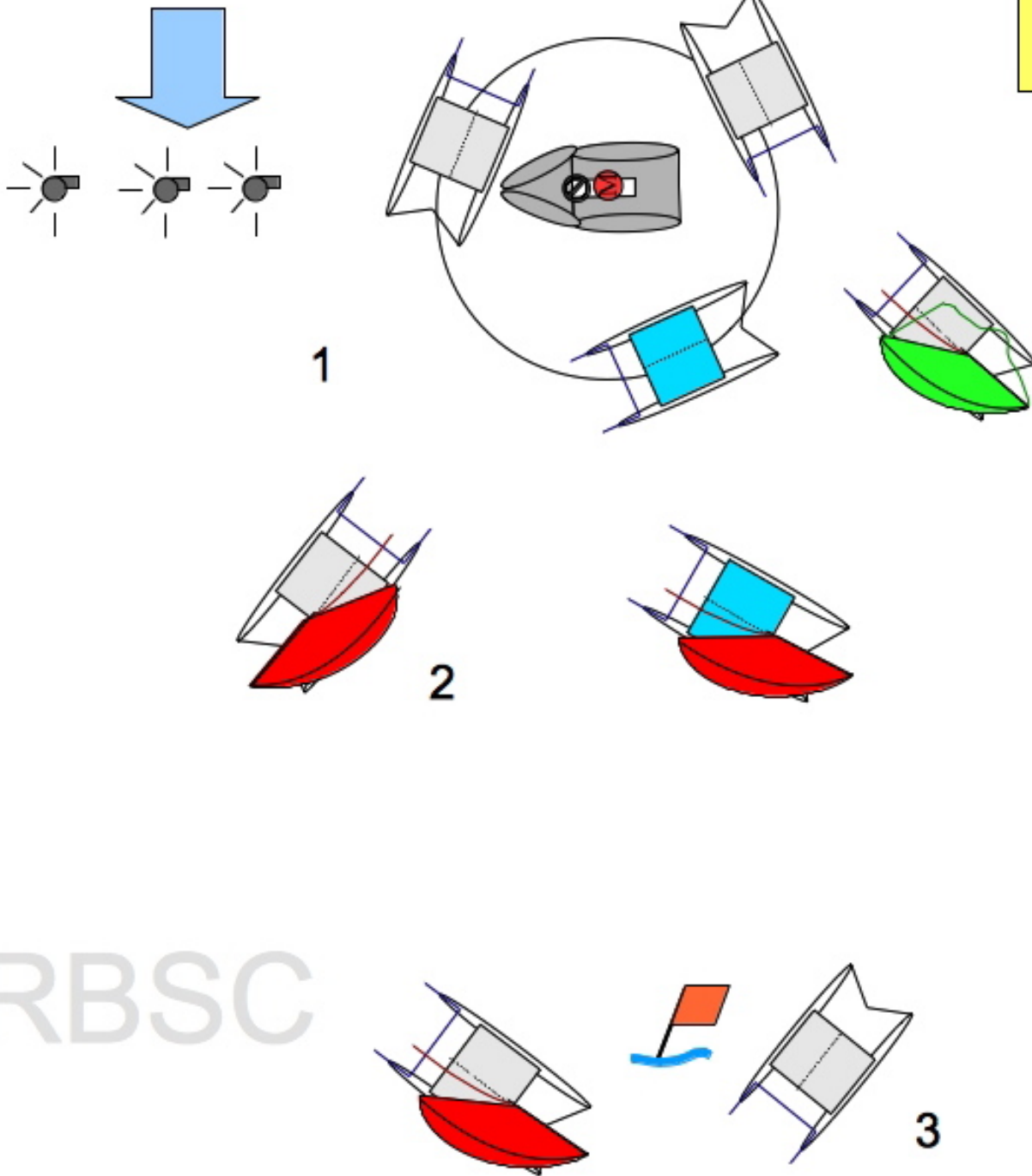
1422. Afkruisen na fluitsignaal: 'follow me' en op fluitsignaal spi hoog en spurt naar benedenboei, spi strijken en boei ronden, opkruisen naar bovenboei.

1420 Afkruisen.

# 1423. Sprintje na cirkeltjes draaien.

titel 28 1423. Sprintje na cirkeltjes.

1423

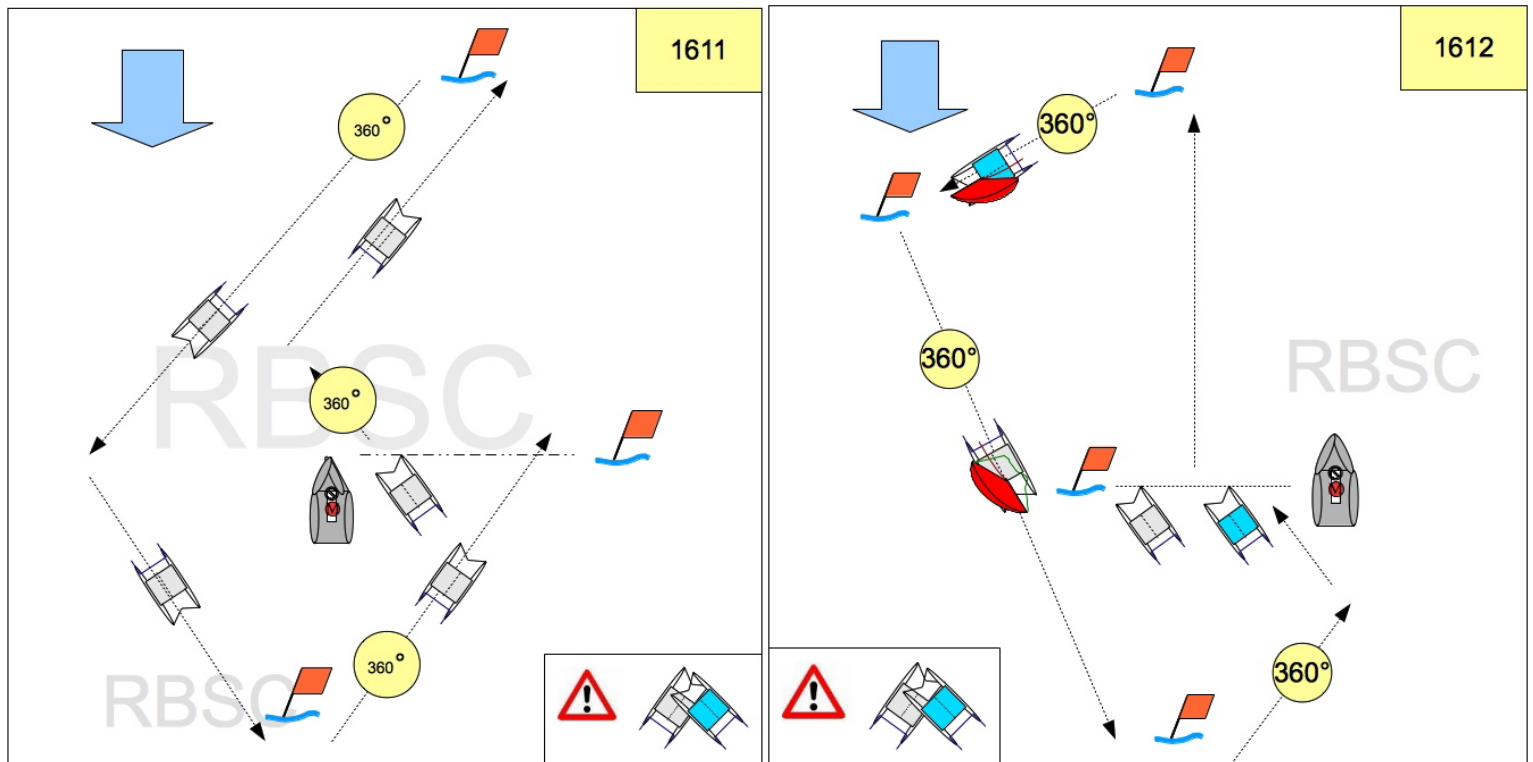


1423. Sprintje na rondjes draaien rond de los dobberende motorboot (stroming!). Op fluitsignaal, spi hoog! (1) en spurt (2) naar benedenboei, boei ronden (3) en opkruisen naar bovenboei. Rondjes varen rond de motorboot. Zonder spi: 343.

1420 Afkruisen.

# 1610. Overzicht strafondjes.

titel 29 1610 Strafondjes.



1611. Wedstrijdje met 360°.

1612. Wedstrijd met strafondje, spi.

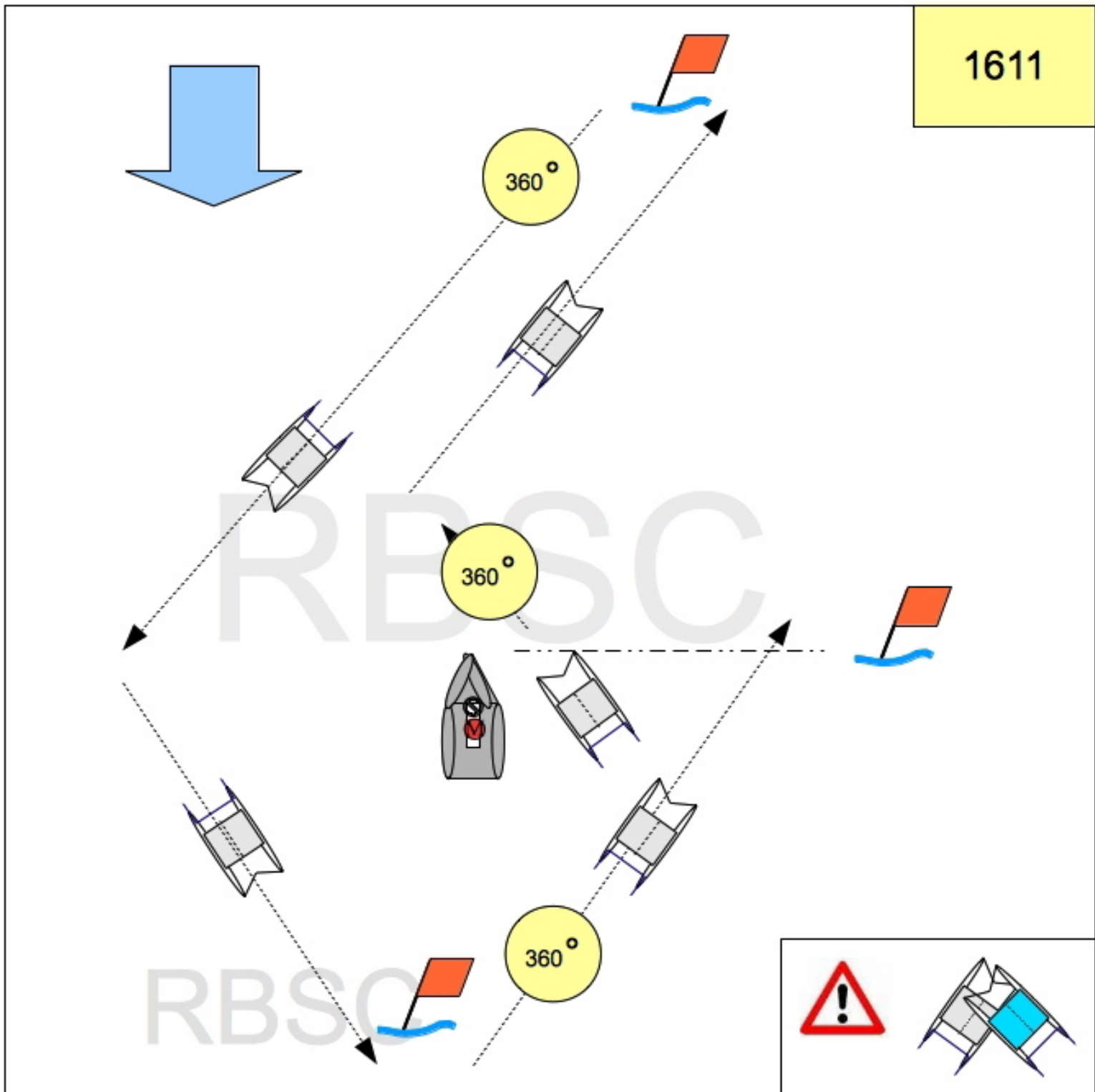
1610. Overzicht strafondjes oefenen: strafondjes zijn een noodzakelijk kwaad in een sport waar je zelf moet beslissen van je straf, als je in de fout gaat.

Fout: Bron van verwijzing niet gevonden



# 1611. Wedstrijdje met 360° na elke boei.

titel 30 1611. Wedstrijdje met 360°.



1611

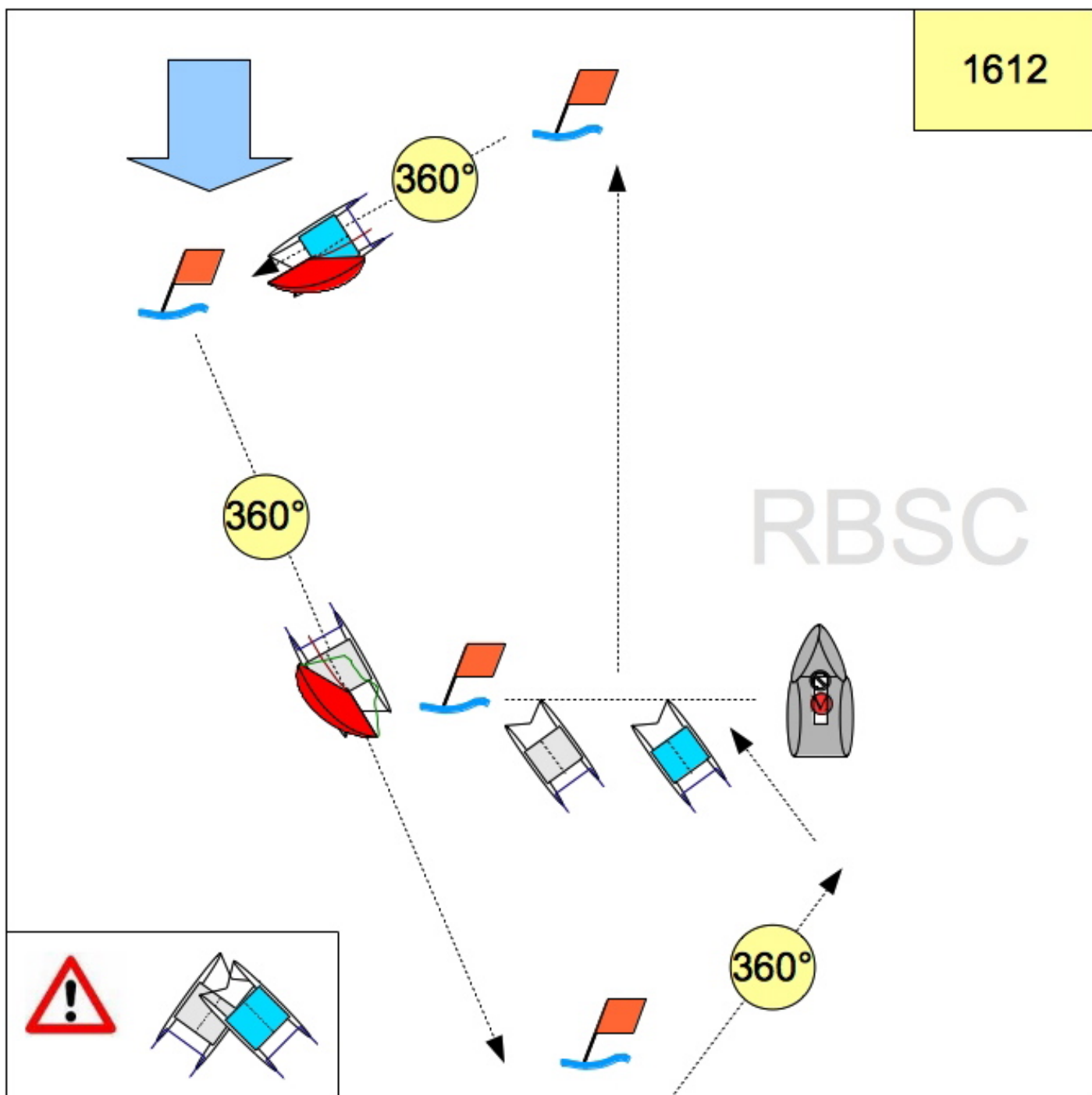
1611. Wedstrijdje met strafondje na elke boei; een vrij volledige en complexe oefening: het is een wedstrijd waar elke boot, na elke boei, een strafondje moet draaien. Naast een goede beheersing van 'het strafondje' zowel tijdens op- als afkruisen, zonder tijd en momentum verlies. Is ook tactisch niet eenvoudig: veel volk op het water, iedereen is strafondjes aan het draaien, maar het is, eerst en vooral een wedstrijd!

1610 Strafondjes.



# 1612. Wedstrijd met strafondjes 360°, onder spi.

titel 31 1612. Wedstrijd met strafondje, spi.

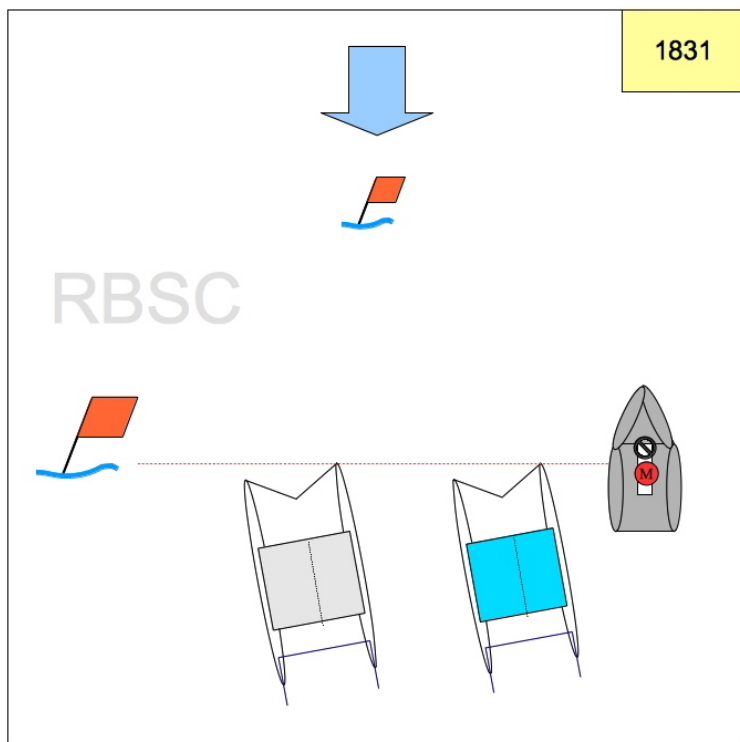


1612. In een wedstrijdssituatie snel en efficiënt na elke boei een strafondje nemen. Met respect voor de Racing Rules en zonder de rest van de vloot te storen! Naast een goede beheersing van 'het strafondje' zowel tijdens op- als afkruisen, zonder tijd en momentum verlies. Is ook tactisch niet eenvoudig: veel volk op het water, iedereen is strafondjes aan het draaien, maar het is, eerst en vooral een wedstrijd!

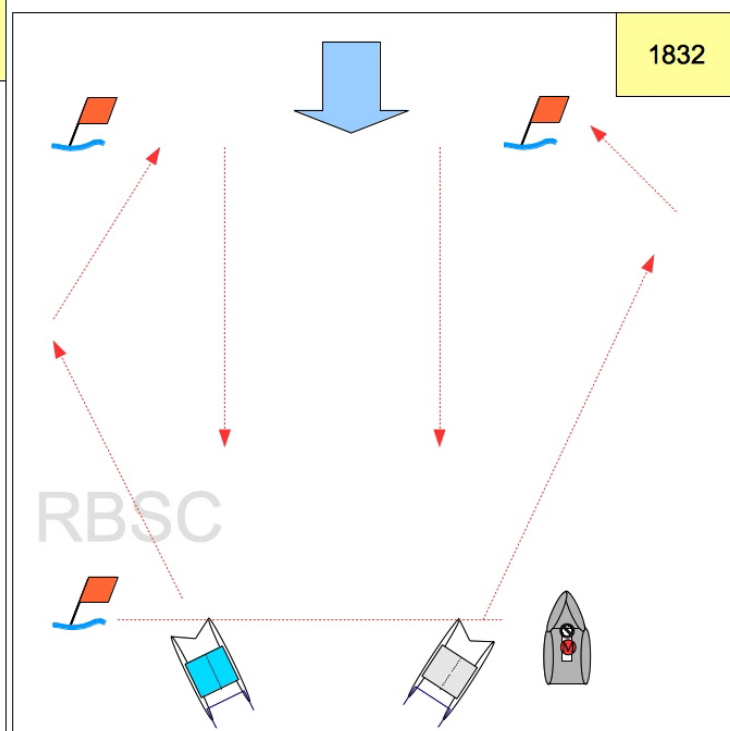
1610 Strafondjes.

# 1830. Overzicht Match Race.

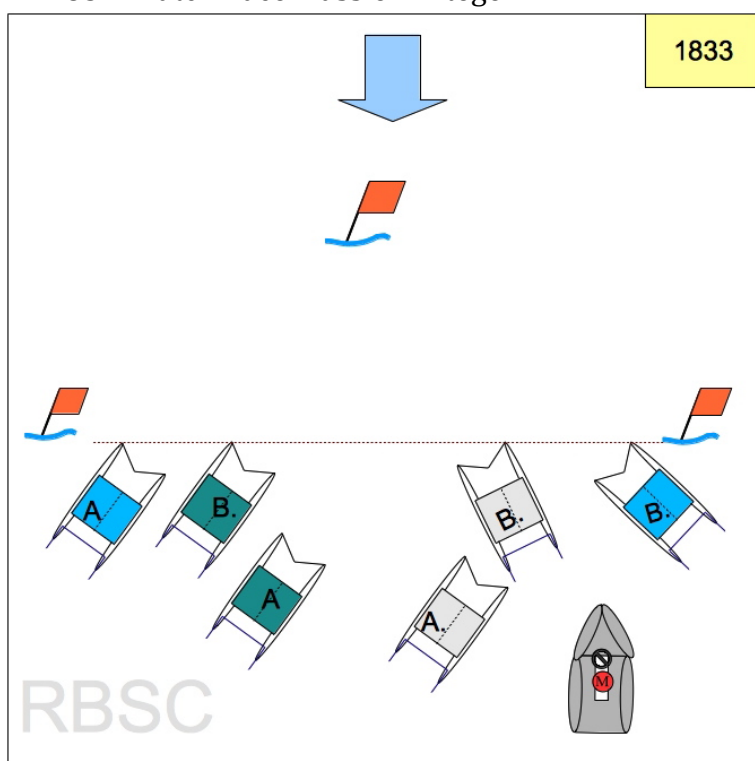
titel 32 1830. Match Race.



1831. Match Race klassiek: 1 tegen 1.



Match Race twee boeien.

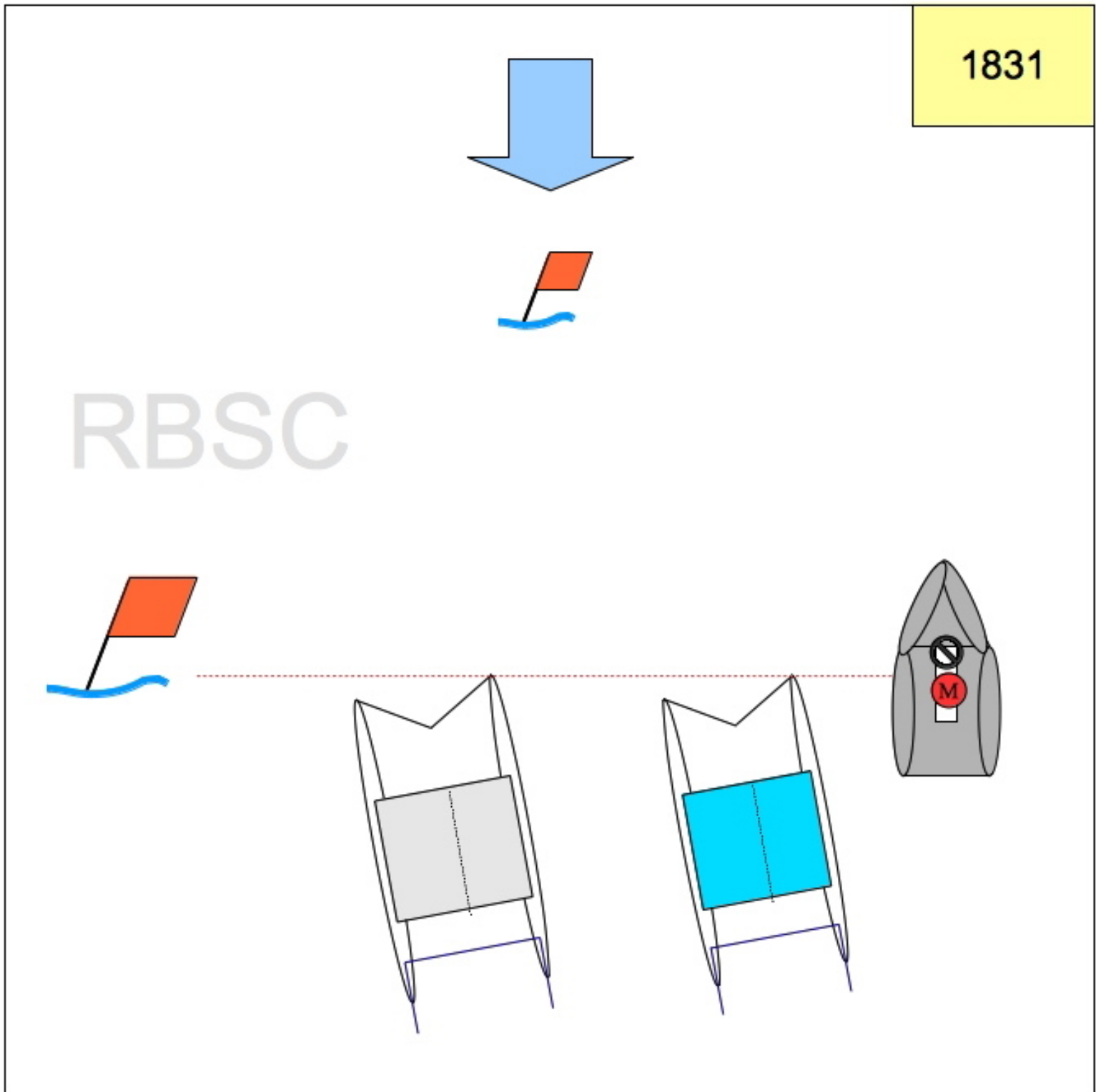


1833. Match Race binnen een wedstrijd.

Top wedstrijdtraining.

# 1831. Match Race klassiek: 1 tegen 1.

titel 33 1831. Match Race klassiek: 1 tegen 1.

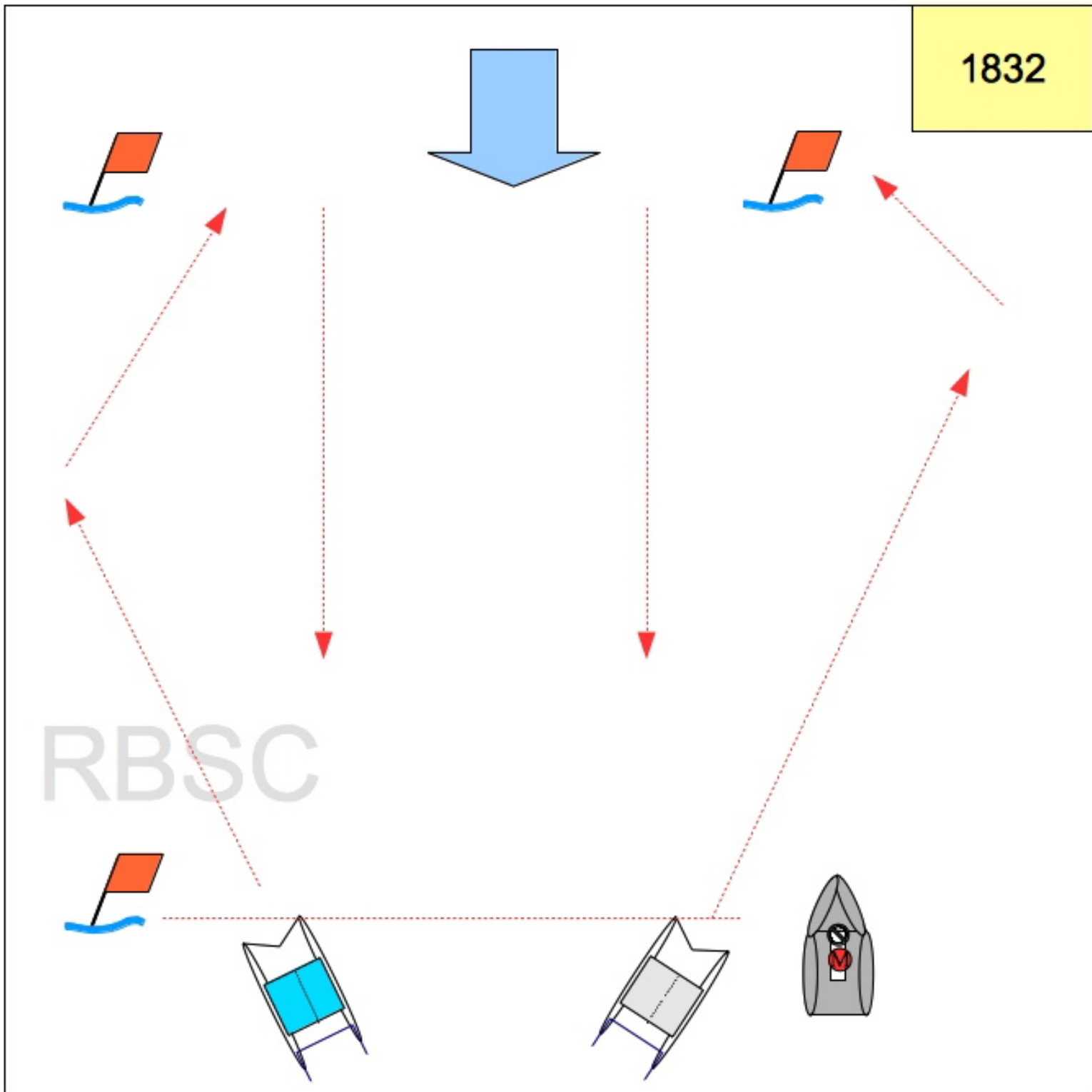


1831. Match Race: klassieke match race: 3 minuten start, allebei zo snel mogelijk naar de bovenwindse boei, boei ronden en afkruisen tot de finishlijn.

Fout: Bron van verwijzing niet gevonden

# 1832. Match Race 2 boeien.

titel 34 Match Race twee boeien.



1832

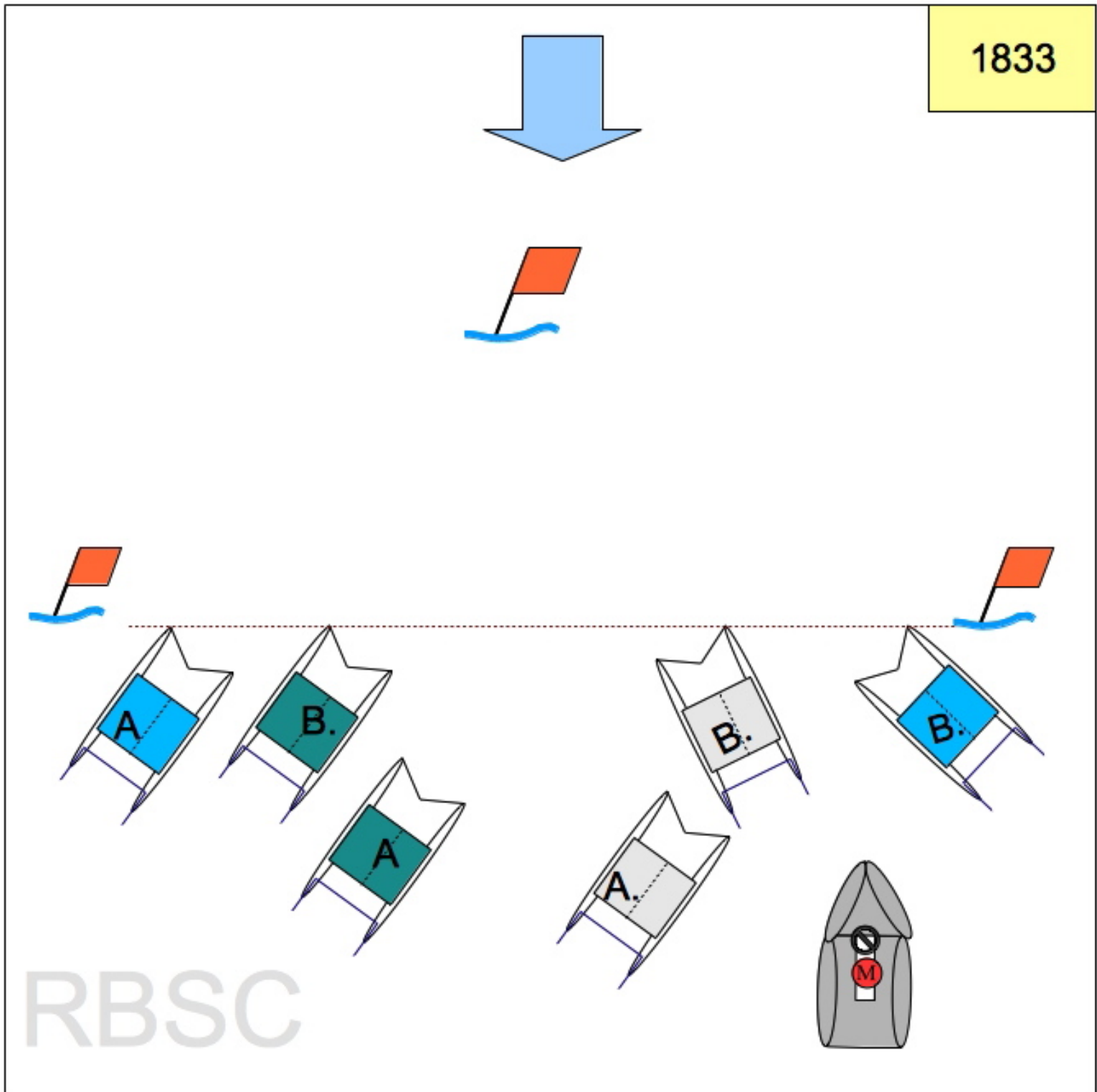
RBSC

1832. Match race 2 boeien: de opdrachten kunnen variëren: Bb. Naar de Bb. Boei en Sb. Naar de Sb. Boei, of je mag je boei kiezen, of je moet elk naar een verschillende boei. Mogelijkheden dus.

Fout: Bron van verwijzing niet gevonden

# 1833. Match Race binnen een wedstrijd.

titel 35 1833. Match Race binnen een wedstrijd.



1833.Match race binnen een wedstrijd: binnen een klassieke wedstrijd worden de boten per twee gekoppeld. Bedoeling is alleszins voor je partner over de finish te zeilen. Je bent niet alleen, dus opletten voor Racing Rules!

Fout: Bron van verwijzing niet gevonden