

# KONA ONE Træningsplan

---

## Plan på dagen:

**NB: Startur vigtigt til kapsejlads og træning af starter, vendinger mm.! Kan anbefale starture fra Optimum Time (link: [link ur](#)).**

Tid:	Event:	Note:
09:00	Skippermøde	Bræt og sejl tilrigget inden skippermøde
09:30-10:30	Træning	Se kalender.
10:30-11:30	Kapsejlads	Brug af teknik, taktik og regler
11:45-12:00	Grill og debriefing	

## Kalender

**NB: Træningsplan justeres/forskydes ved planingsvind!**

Dato:	Træningsplan:
29.04	TEKNIK: Op/ned bane + tack & jibe
<b>06.05</b>	<b>Nivå stævne</b>
13.05	TEKNIK: Op/ned bane + tack & jibe
20.05	TEKNIK + TAKTIK: Kort op/ned/startlinje starter
27.05	TEKNIK + TAKTIK: Kort op/ned/startlinje (fokus på start)
03.06	TEKNIK: Lang op/ned bane (fokus på højde og trim)
10.06	TEKNIK: Lang op/ned bane (fokus på højde og trim)
17.06 udhal mm.)	TEKNIK + TAKTIK: 8-tals bane (halvind, fokus på jibes, op/ned sværd,
24.06 udhal mm.)	TEKNIK + TAKTIK: 8-tals bane (halvind, fokus på jibes, op/ned sværd,
-----Ferie-----	
05.08	TEKNIK: Op/ned bane + tack & jibe
<b>12.08</b>	<b>KONA DM I Rørvig</b>
19.08	TEKNIK: Op/ned bane + tack & jibe

26.08	<b>TEKNIK + TAKTIK:</b> Kort op/ned/startlinje starter
02.09	<b>KONA SM</b>
09.09	<b>TEKNIK + TAKTIK:</b> Kort op/ned/startlinje (fokus på start)
16.09	<b>TEKNIK:</b> Lang op/ned bane (fokus på højde og trim)
23.09	<b>TEKNIK:</b> Lang op/ned bane (fokus på højde og trim)
30.09 udhal mm.)	<b>TEKNIK + TAKTIK:</b> 8-tals bane (halvind, fokus på jibes, op/ned sværd,
07.09 udhal mm.)	<b>TEKNIK + TAKTIK:</b> 8-tals bane (halvind, fokus på jibes, op/ned sværd,
14.10	Buffer/fri leg
21.10	Buffer/fri leg

## Fokusområder:

### Tilrigning:

- *Hvad hedder tingene?*
- *Hvordan rigges sejlet til/af?*
- *Knob og placering af trapez mm.*

### Trim:

- *Trim af sejl, bade på land og på vand*
- *Forberedelse: Rengøring/polering af board*

### Taktik:

- *Forberedelser: vind, strøm og sø samt kulde/varme*
- *Banetaktik/meteorologi*
- *Taktik ved mærkerundinger*
- *Luffetaktik*
- *Starttaktik + forberedelser (pejlinger mm.)*
- *Nærmeste modstander taktik*
- *Fri vind taktik*
- *Rummer/skraldere*

### Teknik:

- *Placering på bræt*

- *Stropper*
- *Trapez*
- *Ophalerline*
- *Stagvending*
- *Jibe*
- *Maximal højde*
- *“Tikles”*
- *Bræt op og ned af vandet*
- *Sværd op/ned*
- *Bølgeteknik læns/halvind*
- *Placering ved startlinje/bøje/mærkerunding*
- *Strandstart*
- *Balancere I trapez I let vejr*

**Regler:**

- *Styrbord/bagbord*
- *Luv/læ*
- *Indhentende båd*
- *Plads v. mærke*
- *Motor viger for sejl*
- *Fiskerbåde/arbejdsfartøjer*