



Nybegynnerkurs Optimist 2010

Opplegg

Tirsdag 11.mai	teori
Tirsdag 18.mai	trening
Pinse 22-24.mai	pinseleir
Tirsdag 25.mai	trening
Tirsdag 2.juni	trening
Tirsdag 8.juni	trening
Tirsdag 15.juni	trening
Tirsdag 22.juni	trening
Weekend 19-20.juni	treningshelg



Seilerne må ha:

Våtdrakt/regntøy
Flytevest
Voksen hjelper
Tørt skift

Optimistjollen

- velegnet for å lære grunnleggende seilferdigheter
- velprøvd og lett tilgjengelig for alle nivåer

Nybegynnerkurs i Arendals Seilforening

- Samling på land for å bli kjent, og lære ord og uttrykk
- Lære grunnleggende ferdigheter (krysse, lense, sløre)
- Lære og å bli trygg på kullseiling
- Lære å rigge båten
- Regatta
- Turseiling
- Fokus på at seiling er gøy
- Bli kjent med de andre jolleseilerne
- Treninger lagt til helg fordi øvelse gjør mester, og da gjelder det å få tid til å seile mye
- Låner båt av ASF

