

Undervisningsplan for Surfskole

Alle lektioner starter med et kort skippermøde ved surfskuret, hvor dagens lektion kort gennemgås af instruktører. Derefter pakkes vogne, der klædes om og vi går på stranden. På stranden rigges der op (med hjælp fra instruktører) Instruktører gennemgår vind/sejlretning, evt. afgrænsning af sejladsområde, sikkerhedsregler m.m. Derefter instruktion på land

1	2	3	4	5	Teoridag u/vind
På land:	På land:	På land:	På land:	På land:	På land:
<i>Udstyr er rigget op inden kursisterne kommer og ligger klar på stranden.</i>	<i>Udstyr rigges op af kursister med hjælp/instruktion fra instruktører</i>	<i>Udstyr rigges op af kursister med hjælp/instruktion fra instruktører</i>	<i>Udstyr rigges op af kursister med hjælp/instruktion fra instruktører</i>	<i>Udstyr rigges op af kursister. Tjekkes af instruktører</i>	Vigeregler Selvredning Trim og grej
Ophal af sejl X-greb Vindøje Stance (7-tallet) Stance (Udsyn) Stagvending via ophal	Evt. kort repetition af stance og stagvending Bomning via ophal Fokus på modvægt og udsyn	Gennemgang af nedhal, udhal og sejlets opbygning Kort repetition af: Bomning via ophal Stagvending via bom	Evt. repetition Introduktion til opkryds Introduktion til ”surfslange” (Kongens/instruktørens efterfølger)	Introduktion til 8-tals-bane Snorestart Bomning via bom	
På vandet:	På vandet:	På vandet:	På vandet:	På vandet:	På vandet:
Afprøvning af ovenstående	Stagvending via ophal Bomning via ophal	Stagvending via bom Bomning via ophal	”Surfslange” med stagvending, bomning og evt. kryds mod vinden	Sejlads på udlagt 8-tals bane Stagvending via bom Bomning via bom	Nødrig Skildpadden Sommerfuglen
<i>Udstyr rigges af med hjælp/instruktion fra instruktører</i>	<i>Udstyr rigges af med hjælp/instruktion fra instruktører</i>	<i>Udstyr rigges af med hjælp/instruktion fra instruktører</i>	<i>Udstyr rigges af med hjælp/instruktion fra instruktører</i>	<i>Udstyr rigges af</i>	

Alle lektioner afsluttes med skyl og oprydning af udstyr og en kort evaluering af dagen ved surf-skuret, gerne over en grill-pølse og en vand.