



Seglarcoaching



Konceptet Seglarcoaching

För dig som älskar att segla och vill lära mer.

Ett JSS koncept som startade år 2020 och genomförs både på våren och hösten.

Seglarcoaching är till för ALLA som i någon form provat på segling tidigare te.x. via vuxen- eller ungdoms seglarskolan och som vill lära mer.

Konceptet innebär att vi coachar både på individ- och gruppnivå utifrån ditt och ert faktiska behov och intresse! Vi fokuserar på träning i båtarna och på sjön och sedan har vi utifrån behov, korta teorigenomgångar innan eller efter träningen över en gemensam fika.

Exempel på moment som vi tränar:

- Lägga till och lägga ut
- Hantera och få kontroll på båten
- Väjningsregler och bankappsegling
- Strategi och taktik på kappseglingensbanan
- Segel trimning och aerodynamik
- Balans och båtens läge
- Väder och vind
- Säkerhet
- Ha kul!

Praktiska saker att tänka på:

- Vi startar 17.00 och försök alltid komma i god tid.
- Ta med dig kläder efter väder.
- Flytvästar finna att låna.
- Tider, kostnad etc, se anmälning på jssklubb.se

Vi är 5 erfarna coacher på max 15 deltagare och vi ÄLSKAR ATT SEGLA!

Välkommen du också!