



# Nybegynnerkurs Seilbrett 2011

Søndag	01.mai – Bassengtrening Stinta
Tirsdag	03.mai – Seiling
Tirsdag	10.mai – Seiling
Søndag	22.mai – Seiling
Tirsdag	24.mai – Seiling
Tirsdag	31.mai – Seiling
Tirsdag	07.juni – Seiling
Tirsdag	11-13 juni – Pinseleir Hove
Tirsdag	14.juni – Seiling
Weekend	21.juni – Seiling
Sommer	treningstilbud juli
Seilskole	3 dager 2. uke i august
Høstsesong	Oppstart 16. august



## Seilerne må ha:

Våtdrakt (ASF har noen)  
Flytevest  
Voksen hjelper  
Tørt (varmt) skift

## Seilbrett

- ASF har nybegynnerbrett som benyttes av deltakerne
- Utstyret er tilpasset barn og unge fra og med 10 år

## Nybegynnerkurs i Arendals Seilforening

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

