



HIGH PERFORMANCE SAILING TUITION

A-class Race Training door Sjoerd Hoekstra

HELLECAT 21 EN 22 APRIL (DO & VR)

Gerichte individuele begeleiding. Kosten: afhankelijk van aantal deelnemers (max 4) ca. 325 euro

OP DE WAL

Sailing rules & windshifts

Om snel het water op te kunnen: een beperkte introductie op de wedstrijdregels en windschiften.

Boat Set-up & basis trim settings

We bespreken de basics trim settings en kijken naar de lay-out van beslag en lijnen op jouw boot.

Droogtrainen

Op een boot op de wal nemen we gedetailleerd de bewegingen door bij gijpen en overstag gaan. We letten op de symmetrie van de bewegingen (van BB naar SB en andersom) Bij licht weer en zwaar weer zijn deze bewegingen verschillend, dus daar besteden we ook aandacht aan. Voordoelen en nadoelen met aandacht voor elk detail van de handeling.

OP HET WATER

Speed-sailing, aandewind en ruime wind, downwind trapezing & flying

Hoe stuur je? Welke schootspanning gebruik je, hoe staat je mast, waar plaats je je gewicht? De kunst is de pk's van het zeil goed in te zetten. Door op de RIB achter je te varen, kan ik precies zien wat je doet en kan ik eenvoudig belangrijke aanwijzingen aan je doorgeven die je meteen uit kunt proberen.

Tacking & Gybing

Wat we eerder op de wal hebben doorgenomen gaan we op het water verder aanscherpen. Indien mogelijk maken we videobeelden die we later doorspreken. Je ziet jezelf dan aan het werk en dat leert snel!

Mark-rounding

De benedenboei (gate) is lastig aangezien er een duidelijke deadline is: bij de boei gekomen moet je klaar zijn met de voorbereidingen! Daarnaast besteden we aandacht aan de bijzondere voorrangssituaties (en tactische mogelijkheden) bij de gate.

Starting techniques

Om goed te kunnen starten heb je bootbeheersing nodig. Goede 'slow sailing techniques' zijn onontbeerlijk. Door kort achter elkaar een serie starts te oefenen wordt duidelijk waar je je kunt verbeteren. Op die punten krijg je dan ook telkens aanwijzingen en oefeningen aangereikt die je meteen kunt uitproberen.



HAAL MEER UIT JE MATERIAAL

Meer weten: mail@sjoerdhoekstra.nl / 06-12755619