



## HIGH PERFORMANCE SAILING TUITION

### A-class Race Training door Sjoerd Hoekstra

MEDEMBLIK 4 EN 5 JUNI (ZA & ZO)

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. Voordoen en nadoen 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](mailto:mail@sjoerdhoekstra.nl) / 06-12755619