

## Nybegynnerkurs i Optimistjolle høsten 2017

<b>Hvem:</b>	Barn i aldersgruppen 8-12år
<b>Hvor:</b>	Pirbadet og klubbhuset på Skansen
<b>Når:</b>	Kurs 1: Helgene 19.-20. og 26-27. august Kurs 2: Helg 09.-10. og kveld 11., 12. og 14. september
<b>Pris:</b>	2000 kr
<b>Plasser:</b>	12 per kurs
<b>Påmelding:</b>	Kurs 1: <a href="http://www.deltager.no/tsfukursh1">www.deltager.no/tsfukursh1</a> Kurs 2: <a href="http://www.deltager.no/tsfukursh2">www.deltager.no/tsfukursh2</a>
<b>Kontakt:</b>	Jollesjef Morten: 992 26 026 Hovedtrener Ingrid: 980 49 668

Denne høsten arrangeres det to nybegynnerkurs over 4-5 dager i seiling for barn i alderen 8-12år. Nybegynnerkurset gir barna en første introduksjon til seiling og det å seile en egen seiljolle på sjøen. Barna lærer grunnprinsippene i seiling og vil etter kurset greie enkel manøvrering av en seiljolle helt selv! Kurset begynner i Pirbadet for en myk og morsom start. Her får barna bli kjent med båten i trygge omgivelser før de skal prøve å seile den på fjorden senere i kurset. Etter å ha vært i Pirbadet lærer barna grunnleggende seilteori, hvordan de skal rigge båten og hva de forskjellige delene på båten er før de får prøve å seile helt selv. Dette skjer selvfølgelig med tett oppfølging fra våre erfarne trenere. Hoveddelen av kurset har base på seilforeningens klubbhus på Skansen. Etter nybegynnerkurset kan barna fortsette på ukentlige treninger med resten av seilerne våre dersom det er ønskelig.

Trenerne våre har nasjonal og internasjonal konkurranseerfaring med trenerutdanning fra Norges Seilforbund, og har et stort fokus på sikkerhet på sjøen slik at barna skal få en trygg og god opplevelse.

### Hva er inkludert?

Kurset inneholder et sikkerhetskurs i Pirbadet, teori, rigging av båt og seiling på vannet. I tillegg er det inkludert lunsj til seilerne hver dag på land og et introduksjonskurs til seiling for nysgjerrige foreldre i løpet av den første kurshelgen. I kursavgiften inngår det også leie av båt, vest og annet nødvendig utstyr. Dere stiller bare med klær og godt humør!

### Hvorfor seiling?

Seiling er en idrett som kan gi enorm mestringsfølelse etter hvert som barna opplever å forstå hvordan vind og båt fungerer sammen. Båtene som benyttes i kurset (Optimistjoller) er lette, enkle båter som barna helt selv kan rigge og manøvrere. Det er veldig kult! Båten er dimensjonert slik at barna selv kan snu dem hvis de kullseiler (kantrer) og ri båten ned hvis det blåser mye. Gjennom seilingen vil de bli trygge på sjøen og få kunnskap om vær og vind. I konkurransesammenheng er seiling en idrett som krever styrke, utholdenhet og teknikk, men også strategiske og taktiske egenskaper. Ikke minst er dette en idrett som lærer barna å ta selvstendige valg og bli trygg på egne avgjørelser og evner, noe de vil ha glede av resten av livet.