

## Lesvoorbereidingsformulier Jeugdzeilen 2018

<b>Groep</b>		<b>Datum</b>	<b>Instructie door</b>
CWO ....		... - ... - ...	
<b>Les nr</b>	<b>-1-</b>		
Weersverwachting	Wolken, later zonnig		
Verwachte wind	W 1-2		
Werkelijke wind			
Onderwerp	Kennismaken	Let op de koude! walprogramma erbij!	
Doelstelling	<p>Beginniveau kinderen bepalen.</p> <p>De kinderen kunnen hun bootje met elkaar in het water leggen, kunnen zelfstandig in en uit hun boot komen, kunnen de praddel gebruiken en kunnen sturen achter een sleep.</p>		<i>Kinderen:</i>

<b>Tijd</b>	<b>Wat</b>	<b>Werkwijze</b>	<b>Middelen</b>
09.30-09.45	Voorbespreking	<p>Alle bootjes bij elkaar</p> <p>Alle bootjes compleet</p> <p>Iedereen naar wc geweest</p>	
09.45-10.15	Inleiding	<p>Namen leren kennen door bal overgooien en naam plus bootnaam noemen van de persoon naar wie je gooit.</p> <p>Benoemen 10 onderdelen uit hun bootje.</p> <p>Wijzen aan waar ze moeten zitten tijdens het zeilen.</p> <p>Goed zeemanschap</p> <p>Uitleg oefening 1</p>	<p>1 tennisbal</p> <p>de optimisten</p>

10.15-10.45	Oefening 1	<p>Bootjes in het water leggen.</p> <p>De kinderen leggen met elkaar de bootjes in het water. Waar nodig een handje helpen, maar zoveel mogelijk zelf. Daarna roertje pakken en dat met hulp aanhangen, en zwaard pakken en zelf plaatsen.</p>	De optimisten liggen klaar, maar zonder mast.
10.45-11.00	Pauze	Allemaal op het vlot.	
11.00-11.30	Oefening 2	<p>Twee bootjes achter de jeugdinstructeurs, in een sleep. Sleeplijn wordt door begeleiders vastgemaakt.</p> <p>Vier bootjes achter de instructie-rib, dito sleeplijn, maar twee aan twee, bakboord en stuurboord vastmaken.</p> <p>Zwaardjes omhoog plaatsen</p> <p>Daarna door de haven slepen, achtjes etc. Het roer bedienen, netjes achter de rib aansturen.</p> <p>Bij terugkomst op 20 meter voor de startplek de bootjes losmaken en laatste stuk laten praddelen.</p>	Tevoren de landvasten controleren en sleepogen maken.
11.30-11.45	Oefening 3	<p>Bootjesbrug. Alle bootjes naast elkaar, evt tussen twee steigers of vlot uit elkaar trekken. Dan overstappen van bootje naar bootje, als een brug.</p>	
11.45-12.00	Evaluatie	<p>Was het leuk?</p> <p>Was het duidelijk?</p> <p>Wie moet waarop letten?</p>	

Huiswerk volgende les	<p>Acht knoop</p> <p>Opzoeken hoe hard de wind is en uit welke richting de wind komt.</p>
-----------------------	---