

# Vejledning til diplomsejlerskole: En-personjolle

Der er fire "søjler" i diplomsejlerskolen, en-mandsjolle, to-mandsjolle, kølbåd og surf. Alle diplomerne på nær surf har en fælles opbygning i kraftcenterdiplomet.

Diplomerne er alle opbygget efter fire temaer:

- Jeg kan – det vil sige at jeg kan udføre den enkelte øvelse uden hjælp
- Jeg ved – det vil sige noget jeg ved og kan forklare betydningen af, men jeg behøver ikke nødvendigvis at kunne udfører ting i praksis.
- Jeg tør – det vil sige jeg forsøger/overvinder mig selv, men det lykkes ikke nødvendigvis.
- Jeg har prøvet – det vil sige at jeg prøvet minimum en enkelt gang det beskrevet.

## Generelle

- Diplomerne er vigtige for at klubberne kan tilbyde ungdomssejler, der ikke ønsker/har talent for at sejle kapsejladts et mål med at sejle.
- Diplomerne er både bredde og konkurrence orienteret.
- Diplomerne sikrer en alsidig sejlkultur, hvor sejlerne ikke kun sejler én type både.
- Diplomerne kan blive et vigtigt redskab for trænerne i at tilrettelægge den daglige træning.
- Alle diplomer er baseret på sejleren færdigheder, og aldrig baseret på resultater ved kapsejladts.

## Det optimale forløb en-personjolle:

Den nye sejler starter i eller efter sommerferien i forbindelse med skolestart. Det vil sige klubben arbejder med at rekruttere nye sejlere i forbindelse med skolestarten, hvor vejret egner sig bedst til nye sejlere, således er sæsonen fra august til august.

Det samlede forløb for de ni diplomer er 4 år. De første 6 diplomer tages over to sæsoner med sældiplomet det første efterår, søløve i vinteren, delfin i foråret, sejler 1 i efteråret, sejler 2 i vinteren og sejler 3 i foråret. Efter sejler 3 diplomet er man klar til at kunne sejle uden trænere men i henhold til klubbens sikkerhedsregler.

De tre sidste diplomer tages over 2 år og er mere konkurrenceorienteret end de første seks diplomer.

Der er i vejledningen henvist til følgende materiale:

'Optimistjollekursus 1' og 'Optimistjollekursus 2', kan købes hos Dansk Sejlunion. Pris 50 kr./stk.

'Vindermanual – Strategi og taktik' af Tomas Krüger Andersen og Henrik Biilmann, kan købes hos Dansk Sejlunion. Pris 90 kr.

'Optitips' af Henriette Koch, kan købes ved at skrive til [henriette\\_koch@hotmail.com](mailto:henriette_koch@hotmail.com). Pris 80 kr.

Optimistvideoen, kan købes hos Dansk Sejlunion. Pris 195 kr.