

TUSSENPEILING CURSIST JEUGDZEILEN CWO I / II / III

Naam cursist: CWO I / II / III:		Cursusjaar:	
Deelname Clubwedstrijden: keer			
Deelname CombiZuid Training/Wedstrijd: keer			
Vrij zeilen: dagdelen			
Les t/m	Bijzonderheden	Aandachtspunt •	Oefenen •

	TUSSENPEILING	t/m LES
	Datum.....	
	CWO I	t/m 3 Bft
1	Zeil en nachtklaar maken.	
2	Boot te water laten en verhalen	
3	Hijsen en strijken van het zeil	
4	Stand en bediening van de zeilen	
5	Sturen, roer en zwaardbediening	Vanaf CWO II: ook zwaard
6	Overstag gaan	
7	Opkruisen	
8	Gijpen	CWO I: Draaigijp (Noodgijp) CWO II: + S-gijp CWO III: + rechtdoorgijp + stormrondje
9	Afvaren hogerwal en langswal	
10	Omslaan en oprichten van de boot	
11	Aankomen hogerwal/ langswal	Opschieter + Aan-de-wind
	EXTRA CWO II	t/m 4 Bft
11	Dwarspeilen bovenwinds gelegen punt	
12	Hangtechniek en gewichtsverdeling	Gangboord en joystick
13	Boot stilleggen en op gang brengen	
15	Bijzondere vaartechnieken	CWO II: Deinzen CWO III: + achteruit
16	Veilig handelen bij windvlagen	
17	Slepen	
	EXTRA CWO III	t/m 5 Bft
	Op golven varen en planeren	
	Aankomen en afvaren lagerwal	
	Rolltack	
	Basis wedstrijdzeilen	
	Aanlopen bovenwinds punt	
	Opkruisen nauw vaarwater	
	THEORIE	
A	Schiemanswerk	
B	Zeiltermen en benamingen	Volvallen, opschieter, etc
C	Reglementen	
D	Veiligheid	
E	Onderhoud van de boot	
F	Vaarproblematiek van grote schepen	

O = Onvoldoende, V = Voldoende, S = Specifiek oefenen

Zie ook www.cwo.nl