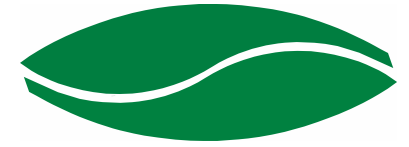


# Spækhugger træning 16. maj i Aarhus



## Program

Kl 9 vi mødes i Aarhus Sejlklub, gennemgår dagens program og fordeler os på bådene.

Kl 10 sejler vi ud og tager de første øvelser

Kl 12 frokost i Aarhus Sejlklub og vi evaluerer øvelserne

Kl 13 på vandet igen

Kl 16 på land og vi runder dagens erfaringer af

Du behøver ikke at komme med egen båd.

Husk madpakke

# Træningsøvelser, DS-træning

## Aarhus, 16 maj 2026

Vi skal på vandet lave nogle øvelser,  
som bliver blandet med kapsejlds (op-ned baner):

1. Opvarmning
2. Starter
3. Tæt sejlds og mange vendinger på kryds

Ud over træningsøvelserne vil der hele dagen være fokus på trim på kryds og læns samt spiler op og ned.

Bemærk, at vi kommer tæt på din båd med gummibåden og vil i nogle tilfælde komme ombord for at give gode råd!

# Forberedelse til på lørdagens træning

## En god idé at se før lørdag

### Spilersejlad

[SailingSkills Spækhugger Show #2b](#)

### Vendinger på kryds:

[SailingSkills Spækhugger Show #2a](#), stagvending (1:00 - 9:10)

## Ekstra materiale

[SailingSkills Spækhugger Clinic 2021 – Sailingskills.com](#)

[SailingSkills Spækhugger Show #1](#)

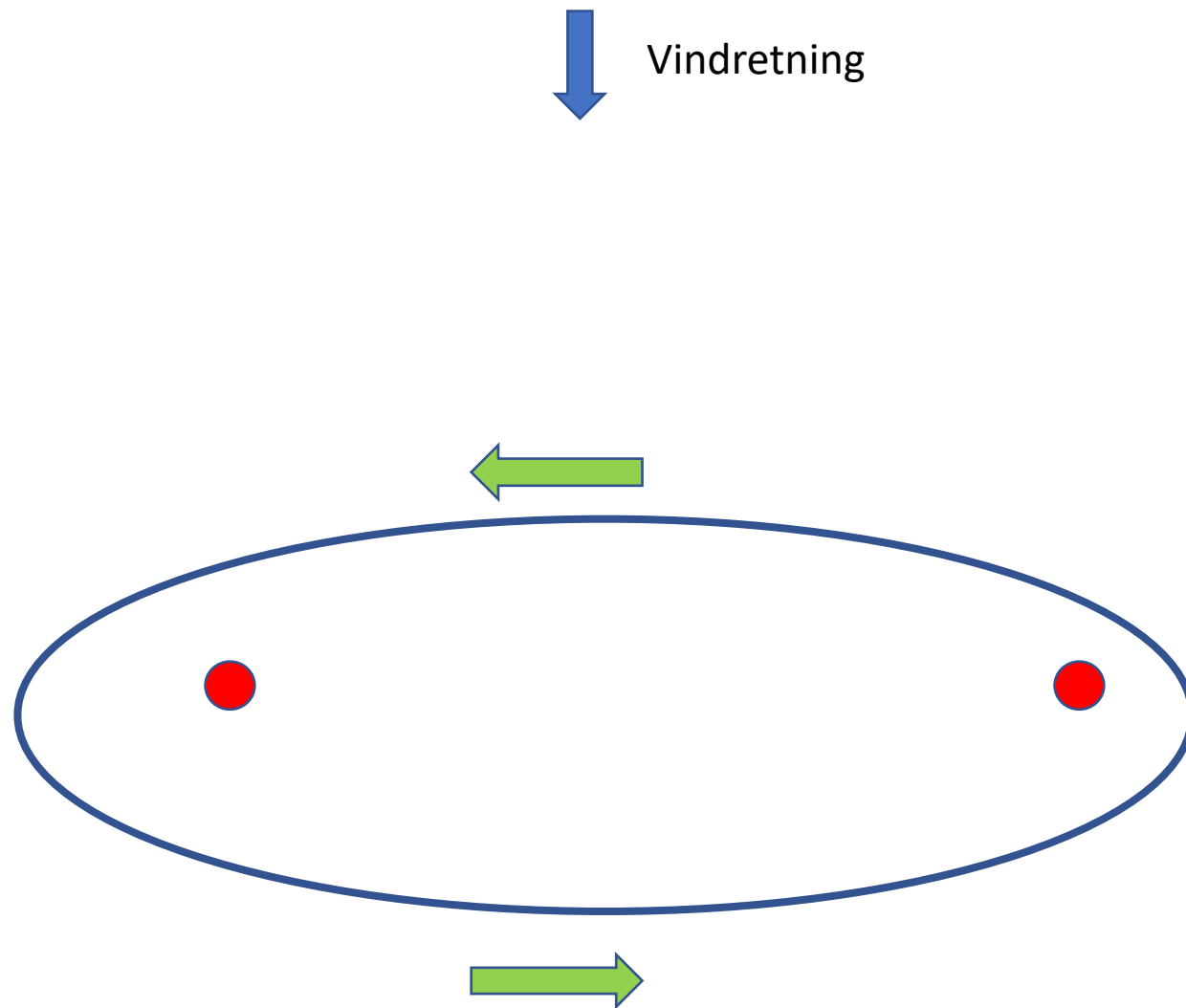
[SailingSkills Spækhugger Show #2a](#)

[SailingSkills Spækhugger Show #2b](#)

[SailingSkills Spækhugger Show #3](#)

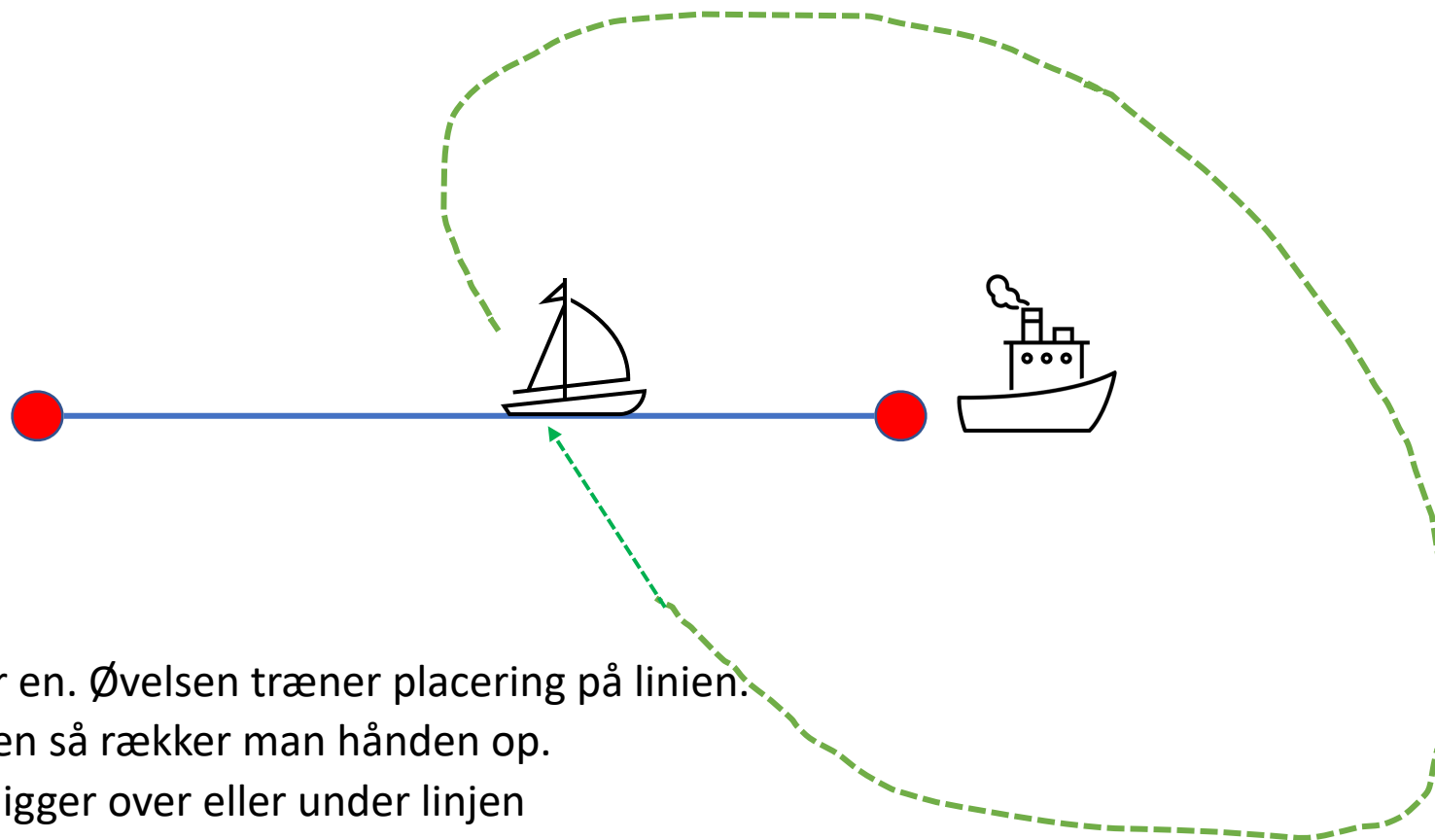
[SailingSkills Spækhugger Show #4](#)

[SailingSkills Spækhugger Show #5](#)



Opvarmning – 8-tals øvelse

Hold mærkerne om bagbord. Lave gode vendinger, bomninger og mærkerundinger, højt tempo



### **Startøvelse – timing.**

Bådene timer selv start en efter en. Øvelsen træner placering på linien.

Når man tror man ligger på linjen så rækker man hånden op.

Træneren vil så vise om båden ligger over eller under linjen

(ved at pege med armen)

Sejl efter krydsning af startlinien bagom trænerbåden

(hold udkik og undgå kollision!)

↓  
Vindretning

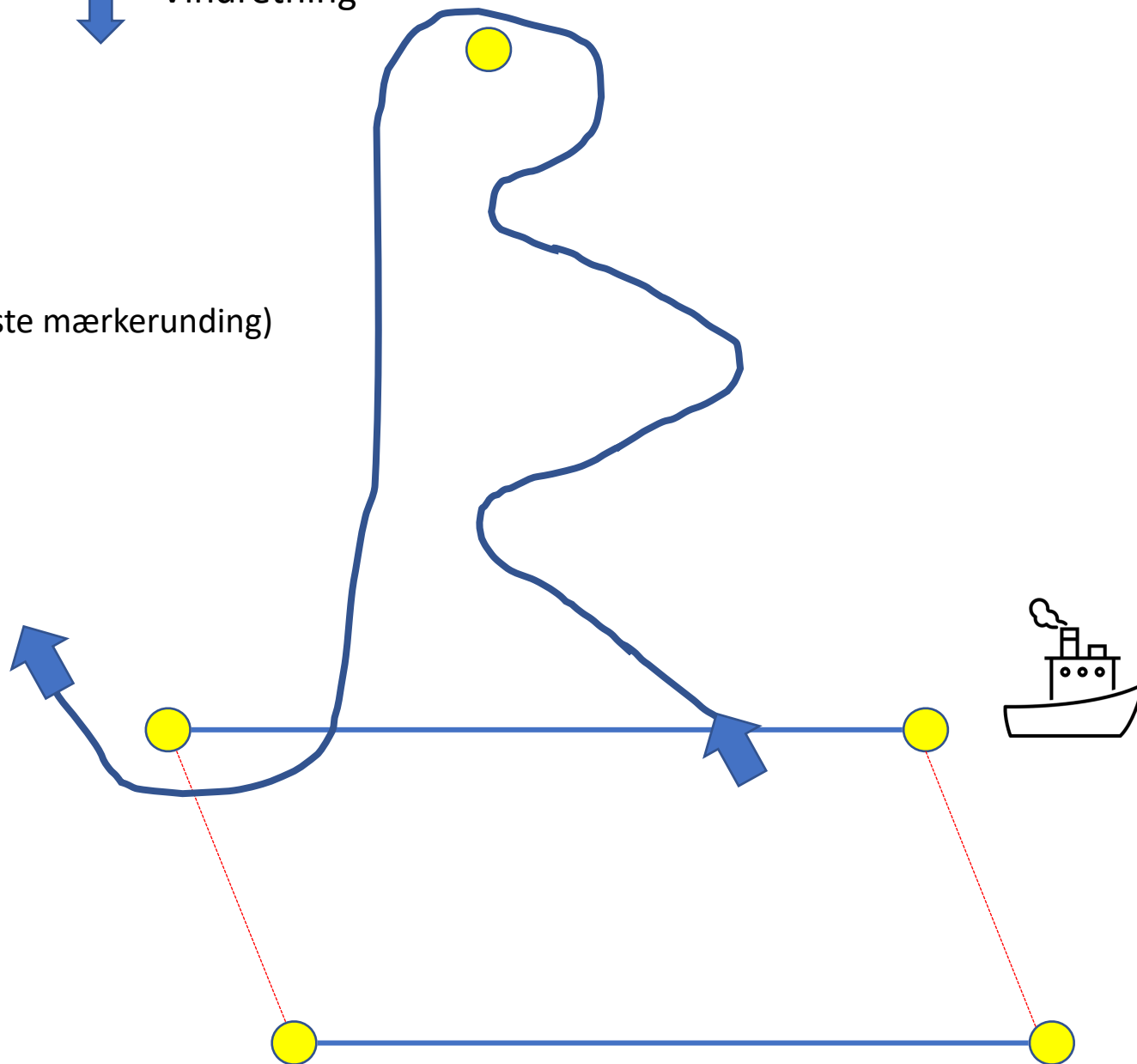
**Startøvelse – bliv i boksen – 1 minut før start.**

**2 prøvestarter og en rigtig start.**

Øvelse i at undgå "kuske" start.

Signaler: 15 – 11 – 10(start) – 6 – 5(start) – 1 – 0 (start)

1 kryds og 1 spilerben – mål i gate (husk at lav den sidste mærkerunding)





**Tæt sejlads og mange vendinger**

**2 prøvestarter og en rigtig start.**

Signaler: 5 – 1 – start

Man skal holde sig inden for de røde linier, hvor man tvinges til at sejle tæt og foretage mange vendinger.

Ekstra øvelse: Sejl imellem de 2 begrænsningsmærker på spilerbenet!

1 kryds og 1 spilerben – mål i gate (husk at lav den sidste mærkerunding)

