

Handleiding Lasertraject 2023-2024

ROTTERDAMSE
STUDENTEN
ZEIL
VERENIGING

RSZV

Beste instructeur,

Wat leuk dat je een Lasertraject gaat geven! Dit bestand is ervoor om de lessen zo gestructureerd op te kunnen bouwen gedurende de vijf weken. In dit bestand staat een overzicht van hoe de onderwerpen over de lessen verdeeld kunnen worden. Door het weer of het niveau van de zeilers kan het natuurlijk soms handig zijn bepaalde onderwerpen in een andere week te doen. Voel dit vooral zelf aan en kijk zelf wat je handig lijkt. Onderaan dit bestand staat er per les aangegeven wat de belangrijke dingen zijn voor het informeren van de zeilers en het houden van je instructies. Voor vragen kan je altijd de Commissaris Instructie contacten.

Veel succes en plezier met het traject!

- Wees op de hoogte van de **gedragscode voor trainers**. ([zie hier](#))
- Wees op de hoogte van het **reglement bootgebruik**. ([zie hier](#))
- Wees op de hoogte van de **sleuteleisen laser**. ([zie hier](#))
- Stuur deelnemers voor elke les informatie ter voorbereiding toe.
- Elke les heeft een voorbespreking en nabespreking.
- Deelnemers zorgen zelf voor een vervanger wanneer zij niet aanwezig kunnen zijn.

Globale opbouw:

Week 1	<ul style="list-style-type: none">• Op-/aftuigen• Zeilstanden• Plek in de boot• Omslaan
Week 2	<ul style="list-style-type: none">• Hoog ADW• Vlagen opvangen• Boeirondingen
Week 3	<ul style="list-style-type: none">• Overstag• Opkruisen
Week 4	<ul style="list-style-type: none">• Hoger-/lagerwal• Gijpen
Week 5	<ul style="list-style-type: none">• Herhaling• Zeiltrim• Wedstrijdzeilen

Week 1:

Focus → **Op-/aftuigen + zeilstanden + omslaan**

Voor de les te delen met deelnemers:

- Tijd van aanwezig zijn
- Weerbericht en eventueel bijpassend kleding advies
- Onderwerpen les
- Instructievideo op- en aftuigen

video's (Op- en aftuigen)

Voorbespreking:

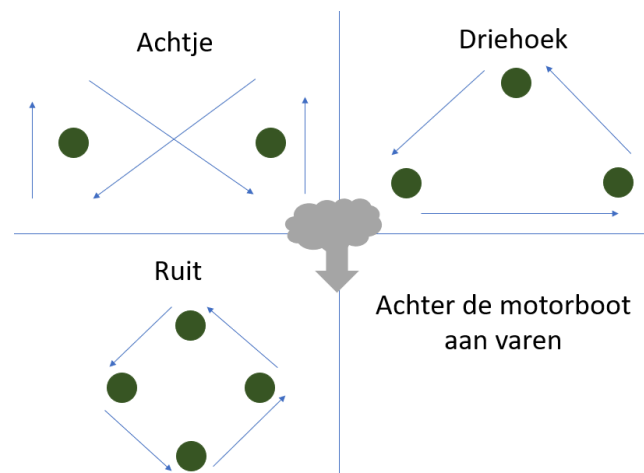
- Onderdelen van een Laser doornemen
- Hoe tuig ik mijn boot op?
- Hoe vaar ik de haven uit/in?
- Oefeningen

Op het water zijn ze bewust van:

- Welke koers vaar ik?
- Hoe moet mijn zeil staan?
- Hoe zit ik in mijn boot?
- Wat moet ik doen als ik omgeslagen ben?

Nabespreking:

- Hoe ruim ik mijn boot op?
- Waar ruim ik mijn zeilen op?
- Herhaling theorie
- Individuele feedback



Week 2:

Focus → **Boothending + koersverandering**

Voor de les te delen met deelnemers:

- Tijd van aanwezig zijn
- Weerbericht en eventueel bijpassend kleding advies
- Onderwerpen les
- Instructievideo boeirondingen

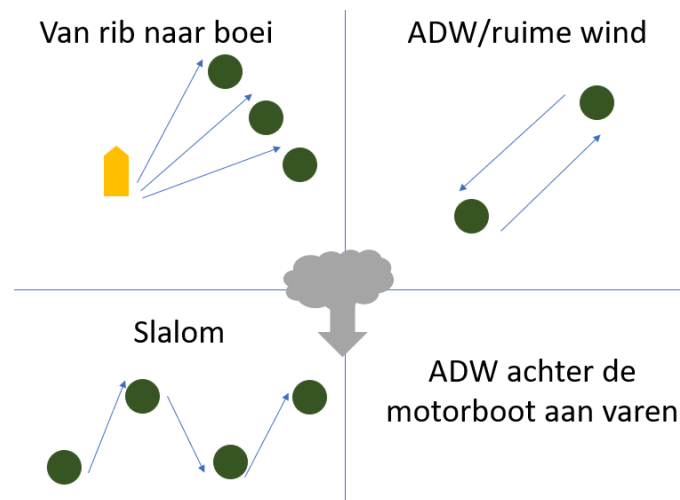
video's (Boeirondingen)

Voorbespreking:

- Herhaling
- Wat moet ik doen om goed hoog ADW te kunnen varen?
- Hoe kan ik zo efficiënt mogelijk om een boei heen gaan? (boven- en onderboei)
- Oefeningen

Op het water zijn ze bewust van:

- De juiste zeilstanden op de juiste koers (focus met name ADW)
- Hoe te reageren op een windvlaag? (hangen/schoten/sturen)
- Hoe kan ik zo efficiënt mogelijk oploeven (bij onderboei) of afvallen (bij bovenboei)(schoten/trim)



Nabespreking:

- Herhaling theorie (bij boeirondingen, zeiltrim benoemen)
- Individuele feedback

Week 3:

Focus → **Overstag + opkruisen**

Voor de les te delen met deelnemers:

- Tijd van aanwezig zijn
- Weerbericht en eventueel bijpassend kleding advies
- Onderwerpen les
- Instructievideo overstag

video's (overstag)

Voorbespreking:

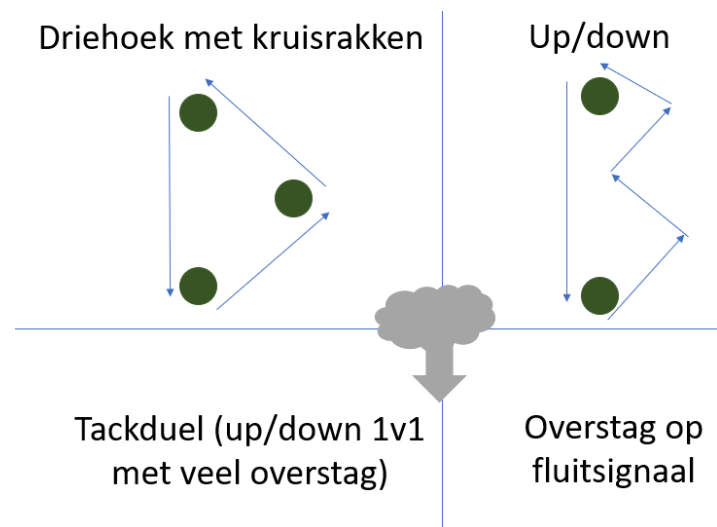
- Wat zijn de stappen van een overstag?
(gewicht/sturen/pistoolgreep)
- Hoe kom ik tegen de wind in?
- Oefeningen

Op het water zijn ze bewust van:

- Hoe zorg ik ervoor dat mijn overstag van ADW naar ADW gaat?
- Hoe kan ik snelheid uit m'n overstag halen?
- Wat is de meest efficiënte manier om naar een bovenwinds gelegen punt te komen?

Nabespreking:

- Herhaling theorie (stappen overstag)
- Individuele feedback



Week 4:

Focus → Hoger-/lagerwal + gijpen

Voor de les te delen met deelnemers:

- Tijd van aanwezig zijn
- Weerbericht en eventueel bijpassend kleding advies
- Onderwerpen les
- Instructievideo hoger-/lagerwal + gijpen

video's (hogerwal/lagerwal + gijpen)

Voorbespreking:

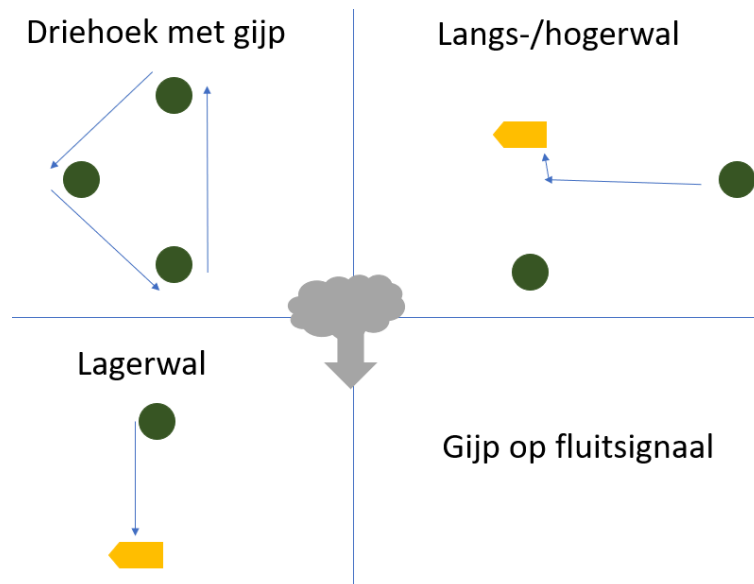
- Welke stappen moet ik nemen om een hoger-/lagerwal te maken?
- De stappen van een gijp doornemen (sturen/schoten/overtrekken)
- Oefeningen

Op het water zijn ze bewust van:

- Hoe controleer ik mijn snelheid om rustig aan te leggen?(quickrelease)
- Wat moet ik doen om een goede gijp te te maken van VDW naar VDW

Nabespreking:

- Herhaling theorie (stappen gijp en hoger-/lagerwal)
- Individuele feedback



Week 5:

Focus → Zeiltrim + wedstrijdzeilen + herhaling

Voor de les te delen met deelnemers:

- Tijd van aanwezig zijn
- Weerbericht en eventueel bijpassend kleding advies
- Onderwerpen les

Voorbespreking:

- Welke trim heeft invloed op welk deel van het zeil? (cunningham/outhaul/neerhouder)
- Wat trim ik wanneer?
- Hoe vaar ik een wedstrijd?
- Oefeningen

Op het water zijn ze bewust van:

- Hoe zorg ik dat mijn zeiltrim optimaal staat?
- Hoe zorg ik voor een goede start?
- (evt. voorrangsregels)

Nabespreking:

- Herhaling theorie
- Individuele evaluatie traject (hoe ver staan ze in het proces? Klaar voor sleutel examen?)

