

A vitorlázás sportiskolai tanításának módszertana

1. évfolyam

A vitorlás sport tanításának céljai az 1. évfolyamon:

- Az összehangolás megvalósítása az iskola és az egyesület között;
- A tantárgy formai és tartami sajátosságainak elemi szintű megismerése;
- A természettel, a vízi-telleppel és sportszerekkel való találkozás, használatukból, felhasználásukból és tapasztalásukból fakadó felismerések megértése és elsajátítása;
- A vitorlázás alapjainak megismerése;
- A higiéniai szokások erősítése, illetve kialakítása;
- Az életre és testi épségre veszélyes helyzetek elkerülése, vagy e helyzetekből való kimenekülés (mások kimentése) képességének megteremtése;
- Becsüljék meg és ismerjék el társaik teljesítményét;

Tematikus tananyag és tanulási program:

- A vízi telep rendjének megtanítása. A hajók tárolásának megtanítása, betartása. Az eszközökre való igényesség megtanítása.
- A különböző típusú hajók bemutatása (formák elmagyarázása, megértetése).
- Hajók tartozékainak bemutatása, megismerése.
- Helyes testtartások, testhelyzetek, mozdulatok megismerése a hajóban.
- A kormány helyes használatának megismerése.
- Szárazföldi, valamint vízi rávezető gyakorlatok.
- A sólya használatára való megtanítása, a vízreszállás megtanítása.
- A mentőmellény használatára való tanítás.

Követelmény:

- A kikötői rend fegyelmezett betartása, tisztelete.
- Vízreszállás.
- Tudjon egyenesen vitorla nélkül haladni.
- Képes legyen a megfelelő mozdulatok kivitelezésére.
- Az eszközök megismerése.
- Ismerje a különböző szakkifejezéseket.
- Hajókarbantartás.

Ezen az évfolyamon a legfontosabb szempont a vitorlázás megszerettetése a gyerekekkel. Ezen az úton a játékoságnak kell a legfőbb támasznak lennie. Fontos, hogy a gyerekek jól megismerjék és elsajátítsák a vitorlázáshoz, azon belül is a versenyzéshez kapcsolódó életformát. Fontos, hogy a vidám játékos ismeretátadás mellett a legfontosabb kikötői rendszabályok szerint történjen a közös munka. Már ennek ezen az évfolyamon is tudniuk kell a legfontosabb biztonsági szabályokat. Ezek kikötőktől függően mások és mások is lehetnek, a lényeg, hogy következetesen alkalmazza mind a pedagógus, mind pedig a gyerekek.

A biztonság érdekében mutassuk be azokat a mentő eszközöket (mentőmellény, mentőpatkó, csáklya), melyekkel segíteni lehet a bajbajutottaknak.

A tanítás kezdetén mindenképpen mutassuk be a környéken található hajótípusokat, melyeket kiegészíthetünk videó, illetve fényképanyaggal, azokról a típusokról, melyek hazánk más kikötőiben és a világ más pontjain használnak. Mutassunk rá a tökesúlyos és uszonyos hajók, az egy és több testűek közötti különbségre. Egy-egy típusról gyűjtsenek össze minél több jellemzőt, ami alapján a későbbiekben azonosítani tudják őket. A különböző hajóformák közötti különbséget minél szemléletesebben próbáljuk meg bemutatni a gyerekeknek (pl.: különböző alakúra formált fadarabok azonos lendülettel történő úsztatásával).

A hajók tartozékainak megismerését a tanuló hajókon kezdjük. A hajó különböző részeinek megismerése legegyszerűbb, ha testközelből történik. Próbálják ki, érintsék meg, akár teszteljék le, hogy egyes elemei milyen sokat kibírnak (pl.: a kiülő heveder (gurtni)).

A hajó tartozékoknál fontos elem a különböző részek egyenkénti ismerete. A kormány esetében a kormánylapát, a -rúd és a –hosszabbító. Ezen kiegészítők neve, a hajóban elfoglalt helye mellett azok tárolását, hordását is külön meg kell tanítani. Tekintettel arra, hogy a legkisebb hajó az optimist kormányának és uszonyának (svert) cipelése elég komoly feladat egy ilyen korú gyerekeknek. Helyezzünk hangsúlyt az uszonyoknak a hajó gyors haladásában betöltött szerepére és ebből fakadóan a felületének és az élének védelmére.

Hasonló szempontok alapján tanítsuk meg a vitorla és a rudazat használatát is.

Igyekezzünk mindig hangsúlyozni, hogy mind a hajó, mind a vitorla, mind pedig a többi kisebb de hasonlóan fontos tartozék védelme a gyorsaság mellett a biztonságot is szolgálja.

A tartozékokkal való ismerkedés közben a legkisebb gyerek is nagyon szívesen beülne egy kicsit a hajóba. Adjuk meg a lehetőséget nekik. A gyakorló hajók alkalmasak arra, hogy a tanulók a parton is kipróbálják. Ez lehetőséget ad arra, hogy, mindenki megtanulja a hajóban való helyezkedést. A tanulás ezen szakaszában lehet kiküszöbölni azt a hibás helyezkedés, mely szinte mindenkire jellemző akkor, mikor először ül hajóban. A tanulók önkéntelenül is hátra helyezkednek a hajóban, de a parti gyakorláskor azonosítani tudják a gyerekek azokat a

pontokat a hajóban, melyhez viszonyítani tudják a helyes helyezkedésüket. Ilyen többek között a munkapad, melyhez szorosan közel kell ülni, vagy a vitorla-állító kötél (shot), mellyel szemben kell helyezkedni.

A parti tanulás élethűbb lesz, ha a hajót felszereljük egy olyan kormányval, mely szimulálni tudja a hajóban folyó munkát és mozdulatokat. Ennek segítségével és akár a hajó tároló kocsin történő forgatásával be tudjuk mutatni a tanulóknak, hogy egy – egy kormánymozdulatra miként reagál a hajó. A vízen történő gyakorlást mindenképpen előzze meg az ilyen jellegű tanulás, mivel a vitorlások irányítása merőben eltér azoktól a járművektől, melyekkel a gyerekek ebben a korban találkozhatnak.

A hajó irányítását-, valamint a hajóban való mozgás gyakorlását meg kell hogy előzze a hajó vízretételének (súlyázás) az elsajátítása.

Ez a feladat hasonlóan fontos, mint a többi, sőt a gyerekek biztonsága és a hajó sérülésének fokozott veszélye miatt kiemelt figyelmet kell hogy kapjon. A kezdeti időben minden mozzanatát követnie kell az edzői segítségadásnak és felügyeletnek. Első lépésben a sólya típusából (beton, vas vagy merülő fa sólya) fakadó tulajdonságokra kell felhívni a figyelmet. Ügyelni kell arra, hogy a gyerekek legyenek felkészülve arra, hogy a vízzel akár közvetlen kapcsolatba is kerülhetnek, azaz vizes lehet a lábuk, kezük, stb. Ez fontos, mivel gyakran előfordul, hogy a váratlan események megrettentik a tanulókat, ami vártalan mozdulatokkal és ebből fakadó veszélyhelyzet kialakulásával járhat (vízbeesés). A beszállást a hajóba, a kormány és a svert behelyezését mindenképpen egy rögzített pont mellett, több gyerek közreműködésével végeztessük, akik segítik a hajót egyensúlyi helyzetben tartani. A hajót akkor engedjük eltávolodni a parttól, ha meggyőződünk arról, hogy minden felszerelési tárgy megfelelően a helyére került.

A kormányzás elsajátításához szükséges sebesség előteremtéséhez első lépésben ne vitorlát, hanem evezést használjunk. Egy hajóban két gyerek tartózkodjon, egyik evez, másik kormányoz.

A kormányzás elsajátításához, gyakorlásához fantáziánktól függően használhatunk különböző bójákkal kirakott pályákat, ügyességi feladatokat. Egyéb segédeszközökkel (strandlabda) a gyakorlást még érdekesebbé és akár versenyszerűvé tehetjük, akkor, ha technikai megvalósítás ennek nem szenved kárát. A sor- és váltóversenyek a tanulás e fázisának egyik legösszetettebb, így legnehezebb feladata.

2. évfolyam

A vitorlás sport tanításának céljai a 2. évfolyamon:

- Hosszútávon működőképes kapcsolat kialakítása az iskola és az egyesület között.
- A hajóban történő mozgások pontos végrehajtásának fejlődése.
- A hajóban történő mozgások ritmusának javulása.
- A hajóban történő mozgások gazdaságosságának és folyamatosságának javulása.
- A természettel, a vízi teleppel és sportszerekkel való találkozás, használatukból, felhasználásukból és tapasztalásukból fakadó felismerések megértése és elsajátítása.
- A vitorlászás alap összefüggéseinek megismerése, megtanulása, használata.
- Az életre és testi épségre veszélyes helyzetek elkerülése, vagy e helyzetekből való kimenekülés (mások kimentése) képességének megteremtése.
- Becsülik meg és ismerjék el társaik teljesítményét.

Tematikus tananyag és tanulási program:

- A vízi telep rendjének megtanítása.
- A hajók tárolásának megtanítása, betartása.
- Az eszközökre való igényesség megtanítása.
- Alapvető csomók elsajátítása.
- Hajók, felszerelések összeszerelése.
- Vízbiztonság kialakításának megkezdése.
- A hajóban a helyes testtartás, testhelyzet és elhelyezkedés megtanulása.
- Megfelelő mozdulatok elsajátítása a hajóban.
- Különböző ügyességi feladatok a hajóban.
- A kormány helyes használatának megismerése és megtanulása.
- Hajó irányításának gyakorlása.
- Különböző ügyességi feladatok a hajóval.
- A sója önálló használatának megtanulása.
- Önálló vízreszállás megtanítása.
- A mentőmellény használatára való tanítás.

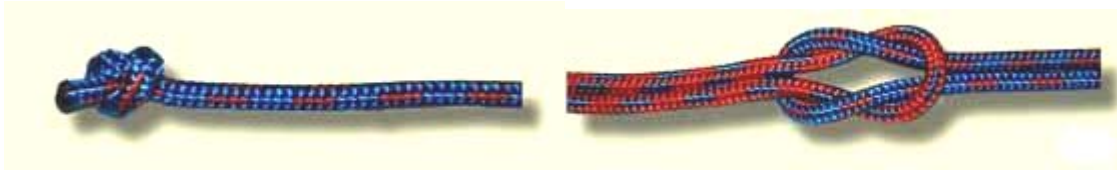
Követelmény:

- A kikötői rend fegyelmezett betartása, tisztelete.
- Képes legyen a különböző felszerelési tárgyak megkülönböztetésére, összeszerelésére.
- Tudja az alapvető csomókat szakszerű megkötni.
- Képes legyen a hajóban önállóan a helyes testhelyzet és testtartás felvételére.
- Mozgása a hajóban váljon stabilá.
- Tudja a hajót, akár nehezített körülmények között is irányítani.
- Önállóan vízre tudjon szállni.

Az 1. évfolyamon megszerzett ismeretek elmélyítése, gyakorlása és az ezekre való építés jellemzi ennek az évnek az anyagát, ami a gyakorlati képzést illeti.

A hajó teljes felszerelése mellett a vízben a hajóban való mozgás-, a hajó irányításának gyakorlása jelenti a tanulás legfőbb irányvonalát. Az elméleti képzésben még mindig nagy hangsúlyt kap a kikötői élet törvényszerűségeinek elsajátítása. Emellett már a vitorlázás elmélete is bekapcsolódik a tananyagba. A hajó felszereléséhez elengedhetetlenül szükséges csomók megtanulása is ennek az évfolyamnak a feladatai közé tartozik.

A hajó felszerelését – részben – már az előző évfolyamon tananyagában is szerepelt. Ebben az évben már az önállóság és a szakszerűség elérése a fő cél ezen a területen kiegészítve a hajó és szerelvényeinek tárolásával. Törekedjünk arra, hogy az önállósodás mellett a szakszerűség is jellemezze tanulóink munkáját. A közös munkára való neveléssel a még kicsi gyerekek is maguk tudnak elvégezni fizikailag nehéznek tűnő feladatokat és a társas, csoportos munka is természetessé válik számukra. Természetesen az edző ennek ellenér mindig végezzen ellenőrzést, hogy a hajó biztonságosan használható-e, illetve megfelelően került elpakolásra. A hajó teljes felszerelése követelmény ezen az évfolyamon. Ahhoz, hogy a gyerekek ezeket maradéktalanul el tudják végezni ismerniük kell az ehhez szükséges csomókat. Egy tanuló hajó üzemképes felszereléséhez az (1. ábra) egyszerű csomó-, (2. ábra) a takács csomó-, (3. ábra) a palstek csomó-, (4. ábra) kikötéséhez pedig a kikötő nyolcas ismerete elegendő.



1. ábra: Egyszerű csomó

2. ábra: Takács csomó



3. ábra: Palstek csomó

4. ábra: Kikötő nyolcas

A hajó irányításának tanítása már az előző évben elkezdődött. A fordulások-, hajóval végzett manőverek anyaga már nem ismeretlen a gyerekeknek. A gyakorlás egy magasabb fokát jelenti, ha a kormányzás mellett figyelmet kell fordítani a tanulónak arra is, hogy másik kezével a behúzó kötelet kezelje, illetve hova helyezkedik a hajóban. Ennek az évnek egyik kiemelt anyaga a hajóban való mozgás elsajátítása, ezzel a vízbiztonság-, hajóérzékelés magasabb szintű megteremtése.

Amennyiben a hajóval való egyenes haladás, illetve a különböző irányokba történő fordulás már eléri azt a szintet, hogy újabb mozgásanyagot tanítsunk a gyerekeknek, akkor térhetünk át a hajóban való mozgásra, azon belül is az egyik oldalról a másikra történő átülésre, illetve az előre – hátra mozgásra. Mindegyik mozgásfajtát a már megismert, úgynevezett vakkormányval, először a parton gyakoroltassuk. Fordítsunk figyelmet arra, hogy a kormány mozgatása csak az ideális tartományon belül történjen és az átülés a hajóban ne vezessen a kormány mozgatásához, illetve a hajó fordulásának az íve ne változzon. Az egyik oldalról a másikra történő átülés kulcs mozzanata a behúzó kötél és a kormány cseréje a kezekben. Ügyeljünk rá, hogy ez a mozdulatsor minden esetben a hát mögött történjen, miközben a vitorlázó a menetiránynak megfelelően előre figyel és egész testét a hajó orra felé fordítja. Ne engedjük, hogy a gyerekek letérdeljenek a hajóban, a hajó egyik oldaláról a másikra történő átüléskor, minden esetben szorgalmazzuk a térdek hajlítását, a törzshajlítás helyett.

A hajó irányítását célzó feladatok között foglalkozhatunk a behúzó kötél (shot) kezelésével is. Egy gumiskötél segítségével modellezhetjük a hajóban a behúzó kötél mozgását és gyakorlatokat végezhetünk arra, hogy melyik az a helyes technika mellyel a

leghatékonyabban, a leggyorsabban tudjuk a shotot behúzni. A shot folyamatos behúzásához a kormányos kéz használata elengedhetetlen. Amennyiben sikerült a gyakorlatot úgy végrehajtani, hogy a shot behúzása közben a hajó haladása változatlan maradt, akkor célszerű rátérni a mozgás sebességének fokozására.

A fenti gyakorlatokat az előző évben már megszokott módon egy hajóban két gyerek (1 evezős, 1 kormányos) végezze. Célszerű először szabad vízfelületen jelre végrehajtani a feladatokat, majd ezt követően alkalmazzunk bójákkal kirakott pályákat és további nehezítéseket.

A hajó kezelésének, irányításának, menettulajdonságainak megismerésének egy alapvető időszaka ez. A monoton gyakorlások oldására remek feladat például a hátrafelé haladás, szűk zárt helyeken (közeli nádas, szűken rakott bójásor) történő manőverezés. Az ilyen jellegű feladatok nagyban erősítik az együttműködés képességét, a közös munkára való felkészülést, a csapat szellemet.

3. évfolyam

A vitorlás sport tanításának céljai a 3. évfolyamon:

- A mozgások pontos végrehajtásának fejlődése.
- A mozgások ritmusának, gazdaságosságának és folyamatosságának javulása.
- A higiéniai szokások erősítése
- Maximális együttműködés az iskolával.
- Az életre és testi épségre veszélyes helyzetek elkerülése, vagy e helyzetekből való kimenekülés (mások kimentése) képességének megteremtése.
- Alapvető manőver technikák elsajátítása.
- A mentőmellény megfelelő használata.
- A vizitteleppel, sportszerekkel való találkozásból fakadó ismeretek továbbfejlesztése.
- A testi fejlődés elősegítése az életkornak megfelelő terheléssel;
- Becsülik meg és ismerjék el társaik teljesítményét;
- Vízbiztonság megszerzése.

Tematikus tananyag és tanulási program:

- A vízi telep rendjének megtanítása.
- A hajók tárolásának megtanítása, betartása.
- Az eszközökre való igényesség megtanítása.
- Hajók precíz, biztonságos, önálló felszerelése.
- Alapvető haladási irányok megismerése:
 - félszél
 - hátszél
 - háromnegyed szél
 - negyed szél
- Manőverek megismerése:
 - élesedés
 - leejtés
 - fordulás
 - perdülés

- A manőverek (élesedés, leejtés, fordulás) végrehajtásához szükséges mozdulatok parti gyakorlása.
- Félszélben haladás, leejtéssel, élesedéssel, fordulással.
- Hajó felborítása és felállítása.

Követelmény:

- A kikötői rend fegyelmezett betartása, tisztelete.
- Hajók önálló fel- és leszerelése a biztonságos használat figyelembevételével.
- Önállóan vízre tudjon szállni.
- Ismerje a haladási irányokat és manővereket.
- Tudjon félszélben leejtések és felélesedéseket és fordulásokat végrehajtani.
- Képes legyen a hajóban önállóan a helyes testhelyzet és testtartás felvételére.
- Mozgása a hajóban váljon stabilá.
- Tudja a hajót felborítani és felállítani.
- Hajókarbantartás.

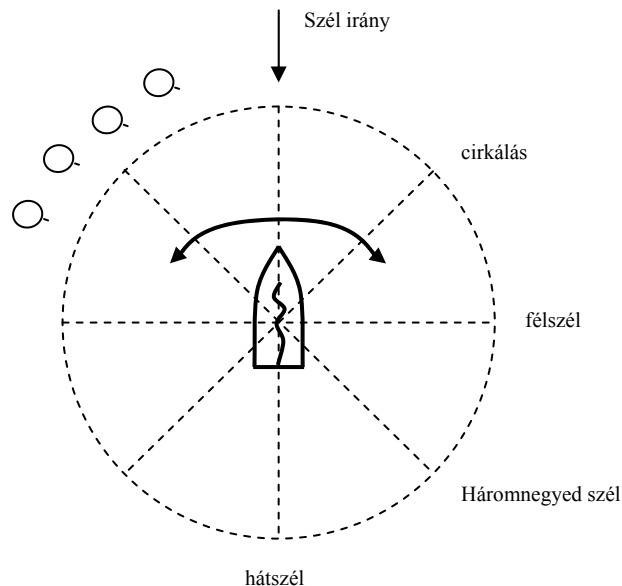
Ez az év mindig egy várt pillanat lesz a tanulók életében. Először ekkor ülnek egyedül felszerelt hajóban a vízben és használva a szél erejét haladnak a vitorlással önállóan. Ezt a nagyon várt pillanatot mindig megelőzi az elméleti oktatás azon „száraz” szakasza, melynek során a haladási irányokat és manővereket kell elsajátítani elméletben. Annak érdekében, hogy a tanulás ne váljék unalmassá és monotonná a gyerekek számára, célszerű a lehető legtöbb gyakorlati dolgot beépíteni a tanítás folyamatába.

A haladási irányok tanítása az esetek nagy részében egy tábla mellett történik, ahová az oktató felrajzolja azt a kört, melyet nyolc részre osztva elkezdi elmesélni, mit is jelent a hátszelezés. A tanulási folyamatot lényegesen gyorsabbá teszi, ha az elméleti képzést kihelyezzük a szabadba egy felszerelt hajó mellé és a hajón, gyakorlatban mutatjuk meg mindazt, amit a táblán magyaráztunk volna el. Itt is meg kell rajzolni a kört, de itt minden haladási irányt szemléltetni tudunk a vitorlással is (5. ábra).

A tanítás első lépése mindig a szélirány meghatározásával történjen. Tanítsuk meg a gyerekeknek, milyen módon milyen eszközökkel lehet a szélirányt hozzávetőlegesen meghatározni.

A haladási irányok előtt a szélbeállítás helyzetét ismertessük meg velük először. Minden egyes iránynak a nevét, a hajó haladásának legfontosabb ismérveit mutassuk be nekik. A hajó

haladási irányára és a szél viszonyára igyekezzünk mindig olyan kulcsszavakat használni (hátszél: hátulról fújja a hajót a szél), amely segíti a tanulást. A gyakorlati bemutatás a már említett tároló kocsin lévő felszerelt hajóval történjen. A tanítás során mindig térjünk ki a szél irányának és a haladási irányának a viszonyára, valamint a vitorla beállítására is (pl.: hátszél: hátulról fúj a szél, teljesen kiengedem a vitorlát).



5. ábra

Ez a gyakorlat végig kísérheti egész éves munkánkat, minden foglalkozáson előkészítő jelleggel szerep kaphat. Hasonló módszerrel kell majd a leejtés és felélesedés manőverét is megismertetnünk a gyerekekkel, természetesen kiemelve, hogy az egyes haladási irányok közötti átmenetről beszélünk. A fordulás és a perdülés oktatása sem különíthető el ettől az anyagrésztől. Célszerű mindegyiket egy cikluson belül tanítani, mivel a vízben nem lehet nélkülözni egyiket sem.

A haladási irányok és azok jellemzőinek tanításakor jussanak el a gyerekek arra szintre, hogy önállóan képesek legyen az egyes bemutatott irányok felismerése és modellezésére.

A manőverek tanításakor a mozgássor minden elemét külön – külön részletesen elemzzük ki a gyerekekkel.

A leejtésnél fektessünk hangsúlyt a vitorla kiengedését megelőző mozdulatokra, vitorla kiengedésére és a kormány mozgására. Rögzítsük a gyerekekben, hogy a manőver megkezdése előtt a shot-ot tartó kezüket húzzák végig a shoton – miközben a vitorla behúzás mértéke nem változik – és emeljék magas tartásba, majd ezt követően engedjenek a vitorlára illetve húzzák maguk felé a kormányt. Ügyeljünk, hogy e két mozdulat közel egy időben

történjék, markánsan ne különüljenek el egymástól. Az előkészítő, kötél kitisztázó magas tartás a későbbi magasabb szintű manőverezést lesz hivatott előkészíteni, de már ezen a szinten is megkönnyíti a leejtés végrehajtását, mivel a hajót a gyerekek automatikusan a szél felé billenti, ami elősegíti a leejtést.

A felélesedésnél is hasonló a helyzet, kiegészítve egy korábban megismert mozdulattal a shot behúzásával. E manőver megkezdésénél arra kerüljön a hangsúly, hogy a gyerekek helyezték testüket a hajó középpontja felé – hajoljanak be – ezzel is segítve a hajó szél felé menetelét. Ügyeljünk, hogy a hajó szél felé meneteléhez alkalmazkodjon a vitorla behúzása, azaz a shot és a kormány közel egyidőben, összhangban mozogjon.

Mindkét manőver esetében fontos szempont, hogy a gyerekek a végrehajtás során a vitorlát figyeljék amit áttételesen mozgatnak és ne azt amit valójában a kezükkel végeznek.

A biztos vízi végrehajtáshoz mindkét manővert a már említett tároló kocsin lévő felszerelt hajóval a parton lehet gyakoroltatni. Itt minden gyerek egyéni ritmusához, mozgásának sebességéhez tudjuk hangolni a hajó mozgatását, így az egyes mozzanatok kivitelezése nincs időhöz kötve, az első és meghatározó végrehajtás pontos és precíz lehet, az azonnali hibajavítás lehetősége megmarad.

A fordulás és a halzolás tanítása is hasonló metodikával történik, mint a leejtés és felélesedés. Hangsúlyozzuk ki, hogy aki tud élesedni és leejteni az már fordulni és halzolni is tud, mivel mindkét csapásváltó manőver ebből a két irányváltoztató manőverből áll.

Mivel a fordulás az előbbi kettőnél összetettebb mozgássort követel, célszerű a gyerekek egyes mozdulatait, a mozdulatok végső pontjait a hajó egy-egy alkatrészéhez kötni. Mivel a vitorla alatti átbújás is szerepel ebben a manőverben, így sokszor veszítik el a gyerekek a kontrollt a hajó mozgása felett és mire visszatérnének a kontrolláláshoz annyira elvesztik térérzéküket, hogy gyakran nehezükre esik megállapítani, melyik irányból jöttek. Ennek elkerülésére adhatunk meg határpontokat, amik a végrehajtást közvetetten segítik. Egyik ilyen határpont a fordulás esetében a hajó aljába szerelt talpcsigá. Amennyiben azt kérjük a gyerekektől, hogy tolják a kormányt 45°-ba el maguktól nem lesznek képesek végrehajtani. Amennyiben azt kérjük, hogy a kormány hosszabbító végét nyomják le a hajó aljára a talpcsigá mellé, pontosan ezt a hatást érzük el, miközben ehhez a tanuló behajol és a szeme előtt lesz az a pont, melyre fókuszálnia kell. Mivel ilyenkor a stabilitását elveszíti a hajóban, mivel a felélesedés hatására megszűnt a döntőerő, ezért célszerű egy kapaszkodási pontot megadni neki, mely segít az egyensúlyi helyzet megtartásában. A shotot tartó kézzel a svert szekrényre támaszkodva találja meg azt a pont, ami a biztos támaszt adja, így az átülés a hajóban egyik oldalról a másikra, nem fog gondot okozni. A parti gyakorláskor hívjuk fel a

figyelmet arra, hogy miután a kezével átnyúlt a shot és a kormány között a másik oldalra, csak azután igyekezzék a svertre támaszkodni, mert akkor talál csak igazán stabil pozíciót. Külön térjünk ki a tanításon arra, hogy a kezében a shot és a kormányt csak akkor cserélje meg, ha a hajó, érzése szerint, a megfelelő új irányba halad.

A halzás elsajátításánál is hasonló sarokpontokat találunk, néhány kiegészítéssel. Ne hallgassuk el a gyerekek előtt, hogy ez a manőver gyorsabban lezajlik, mint a fordulás. Külön emeljük ki, hogy a sikeres halzáshoz gyors és dinamikus mozgásra lesz szükség. Segítségképp elmondhatjuk, hogy a vitorla megfelelő pillanatban történő átrántásával döntően tudja befolyásolni a halzás kivitelezését.

Mint már említettem a gyakorlás első fázisa minden esetben a parton történjék, csak azt követően kerüljön sor a vízi gyakorlatokra.

A vízen első alkalmakkor a leejtésre és a felélesedésre helyezzük a hangsúlyt. Célszerű a gyerekek hajóikban a motorost folyamatosan követve instruálni, így a motorossal magunk határozhatjuk meg a haladás irányát, közelről szemlélhetjük a feladatok jelre történő végrehajtását.

A tanulókkal differenciáltan történő foglalkozását segíti a két bója között felszélben történő haladás és a bójáknál végrehajtott manőverek. Ilyen feladatok során külön-külön is lehet foglalkozni egy-egy gyerekkel, míg a többiek a gyakorlatot végzik.

Természetesen a gyakorlásnak rengeteg formája létezik, de a lényeg, hogy mindig a tanulók tudásszintjének megfelelő szélességben végeztessük a gyakorlatokat és a tudás szint emelkedésével csökkentjük a végrehajtásra szánt idő és teret. Egész magas tudással rendelkezők esetében gyakoroltathatjuk a manőverek a motorcsónak körül, ahol egy szűk kör megtétele alatt minden manőver végrehajtására nyílik lehetősége a gyerekeknek.

A tanév, gyerekek számára legszórakoztatóbb feladata és célja a borulás és a hajó felállításának elsajátítása. Természetesen ehhez a feladathoz igyekezzünk meleg időszakot választani, ami akár a tanév legelső napjaiban is lehet.

A borulás elsajátítására azért van szükség, hogy a gyerekek tisztában legyenek azzal, hogy ilyen helyzettel is szembe találják magukat. A hajó felállítása pedig kulcs kérdés minden esetben, hisz nem csak a jó versenyhelyezés, de néha akár életek is múlhatnak rajta.

A gyakorlat során legfontosabb elsajátítandó ismeretek:

1. Nyugalmukat őrizzék meg, sose essenek pánikba.
2. Két vagy többszemélyes hajóban győződjenek meg róla, hogy mindenki épségben van-e.
3. A hajót sose engedjék el.

4. A hajó felállítása előtt győződjenek meg arról, hogy a shot(ok) ki legyenek akasztva, a vitorlák tehermentesítve legyenek.
5. A hajót mindig a szél felé húzva állítsák fel.
6. A hajóba annak hátulján, a szélfelőli oldalon másszanak be.
7. Amilyen gyorsan lehet hozzák működőképes állapotba a hajót, hogy elkerüljék az elsodródás veszélyét.

4. évfolyam

A vitorlás sport tanításának céljai a 4. évfolyamon:

- A sportág mozgásformáinak, alapismereteinek elsajátítása.
- Vízbiztonság továbbfejlesztése.
- A manőverek gyakorlása.
- A sportági tevékenységhez szükséges akarat, aktivitás ébrentartása;
- Az általános vízi közlekedés szabályainak ismerete;
- A versenyzéssel kapcsolatos szabályok ismerete;
- Háziversenyeken való részvétel.
- Versenyszellem kialakítása.
- A helyes táplálkozás kialakítása;
- A teljesítményre való törekvés;

Tematikus tananyag és tanulási program

- Hajók precíz, biztonságos, önálló felszerelése
- Alapvető haladási irányok megtanulása és alkalmazása.
 - félszél
 - hátszél
 - háromnegyed szél
 - negyed szél
- Manőverek megtanulása és alkalmazása különböző körülmények (gyenge- és közép szél) között:
 - élesedés
 - leejtés
 - fordulás
 - perdülés
- A manőverek (élesedés, leejtés, fordulás, perdülés) végrehajtásához szükséges mozdulatok parti és vízen történő gyakorlása.
- Hajó irányításának és a vitorla kezelésének pontos összehangolása.
- Körülményeknek megfelelő (gyenge-, közép-, erős szél) vitorla beállítások megismerése és testhelyzetek alkalmazása a hajóban.
- Vízi közlekedés alapvető szabályai és jelzései.

- Háziversenyek

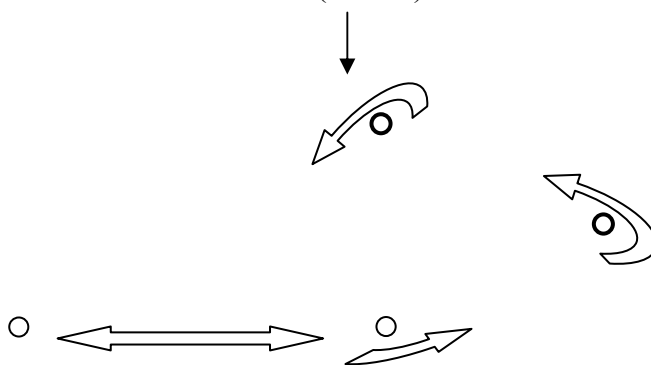
Követelmény:

- Tudja a haladási irányokat és manővereket alkalmazni.
- Képes legyen a hajóban önállóan a körülményeknek megfelelő helyes testhelyzet és testtartás felvételére.
- Képes legyen a kormány és a vitorla összehangolt mozgására.
- Ismerje és tudja a vízi közlekedés alapvető szabályait és jelzéseit.
- Ismerje és tudja a versenyzés alapszabályait.
- Versenyszellem kialakulása.
- Hajókarbantartás.

Ez az év a vitorlázás alapjainak további megismerésével és elsajátításával zajlik. A tanév során eljutnak a gyerekek arra a szintre, hogy akár kisebb versenyeket rendezhetünk számukra.

A félszélben történő haladás biztonsággal történő megvalósítása után térhetünk rá a többi haladási irány elsajátítására. Természetesen ezt is a parti tanulással és gyakorlással kell kezdeni. A haladási irányok ismétlése során térjünk ki a vitorlán található szálakra, melyek a sikeres cirkálás kulcsai lesznek. A vitorlán lévő széljelző szálak működése a tároló kocsin lévő felszerelt hajóval demonstrálható.

A vízen történő gyakorlást is a félszelezéssel kezdjük. A két félszélben lévő bója mellett elhelyezünk egyet szélirányba és egyet olyan irányba, hogy a két félszeles bójától, majd hogyan cirkálva lehessen elérni (6. ábra).



6. ábra

A segédbójával orientálni tudjuk a gyerekeket a megfelelő irányba, így ha el is veszítenék a helyes irányt, támpontot tud nekik nyújtani. A gyakorlás előrehaladtával a segédbóját felvehetjük, így a gyerekek már önállóan saját érzékeikre hagyatkozva tudják a cirkálást végrehajtani. Ügyeljünk rá, hogy a segédbója sokáig ne legyen bent a gyakorlatban, mert a tanulók annyira megszokják a bója által kijelölt irányt, ami rögzül bennük és a későbbiekben ez negatívan befolyásolja a cirkálásukat. Elérve a szélirányba kihelyezett bóját visszatérhetnek a félszeles bójákhoz. Bármelyiket is jelöljük ki, egyből lehetőség nyílik a bőszeles haladás gyakorlására. Célszerű először a háromnegyed szelezést gyakorolni, mivel az kevésbé instabil menet, majd mikor már néhány kört sikerült teljesíteni, térhetünk át a hátszelezésre.

A bőszeles haladás tanítása látszólag egyszerűnek tűnik, de magas szintű elsajátításához az alapokat fiatalon kell megszerezni.

Az egyik legfontosabb dolog, hogy a kezdetektől szoktassuk a gyerekeket ahhoz a mentalitáshoz, hogy az ilyen szakaszokon nem csak „utazni” kell a hajóban, hanem szinte minden pillanatban testtel segíteni a hajó haladását. Tanulják meg, hogy ilyenkor nincs egy perc megállás sem, folyamatos helyezkedéssel lehet és kell a hajót a lehető legnagyobb sebesség elérésére és fenntartására sarkallni. Az alapvető haladási irányok elsajátításával majdnem párhuzamosan foglalkozhatunk a manőverek tökéletesítésével.

Mindegyik manőver végrehajtásánál az legyen az alapvető szabály, hogy a hajó a legkisebb sebesség veszteséget érje el. Hangsúlyozzuk ki a tanítás során, hogy a hajót kormányval, a vitorlával/vitorlával és a hajó dőléséből fakadó irányító erővel együtt lehet csak megfelelően irányítani és lehet a legkisebb sebesség-vesztést elérni.

Gyenge szélben az élesedés tanításakor a hajó (szél alatti irányba történő) döntésére és a kormány és a vitorla együttes moztatására helyezzük a fő hangsúlyt. A manőver során arra ügyeljenek a gyerekek, hogy a hajó egyenes köríven menjen végig, a megdőlés szöge ne változzon, (ne billegjen) és a vitorlát az élesedés mértékében húzzák be folyamatosan. Az élesedés manővere azzal a mozzanattal érjen véget, hogy a megdöntött hajót egy határozott mozdulattal visszahúzzák az egyenes helyzetbe, amivel a vitorlára ható nagyobb erő következtében nagyobb lendületet szerez a hajó. Közepes szélben történő gyakorlás során a gyorsabb és erőteljesebb mozgásra hívjuk fel a figyelmet.

A leejtés gyakorlása során is a kormány és a shot egyidejű moztatására, de első lépésként a hajó döntésére kell a figyelmet irányítani. A korábban már tanult elemek (a shotot tartókéz magasba emelése) felelevenítése és használata megkönnyíti a lejtést, illetve a hajó

megdöntését. Arra figyeljünk, hogy mindkét manőver során együtt dolgozzanak a hajó egyes részei, látszódjék a tudatosság a hajó irányításában.

A fordulások gyakorlásakor gyenge szélben az előző évfolyamon már elkezdett mozgásanyagot kell kibővíteni. Ennél a manővernél is nagy szerep jut a kormány, vitorla, hajó döntés hármának. A gyakorlás során jussanak el a gyerekek arra a szintre, mikor már a hajó döntésével is plusz energiát tudnak mozgósítani a hajóban. A mennyiben az előkészítő manőverek az élesedés és a leejtés már jó színvonalon megy a fordulással sem akadnak komoly gondok. Ami rengeteg gyakorlást igényel az magának a manőver ritmikájának megtalálása. Ezt a ritmust a széltengelyen történő átbillentés fogja meghatározni. Tulajdonképpen ezt kell megérezniük a gyerekeknek. Jó kivitelezésről akkor beszélhetünk, a különböző szélviszonyok között a gyerekek alkalmazkodva a körülményekhez hajtják végre a fordulást.

Gyakorlásaink során ejtsünk szót a vitorla beállításáról, illetve a beállítási tendenciákról. Lényegében azzal legyenek tisztában a tanulók, hogy gyenge szelekben nem túl feszített vitorlával, öblösebb beállításokat alkalmazzanak, míg a szél erősödésével fokozatosan laposítsák vitorlájukat. Ebben a korban az alsó él, az első él és a hátsó él állításának alapjait ismerjék.

5. évfolyam

A vitorlás sport tanításának céljai az 5. évfolyamon:

- Új hajóosztály, új szerepkör megismerése.
- Vízbiztonság továbbfejlesztése.
- A sportág mozgásformáinak, alapismereteinek továbbfejlesztése.
- Alap taktikai ismereteke megszerzése.
- Hajóbeállítási alapismeretek elsajátítása.
- A sportági tevékenységhez szükséges akarat, aktivitás ébrentartása.
- Az általános víziközlekedés szabályainak ismerete.
- A versenyzéssel kapcsolatos szabályok ismerete.
- Versenyeken való részvétel.
- Versenyszellem kialakítása, továbbfejlesztése.
- A helyes táplálkozás kialakítása.

Tematikus tananyag és tanulási program:

- Hajók precíz, biztonságos, önálló felszerelése.
- Manőverek megtanulása és alkalmazása erős szélben
 - élesedés
 - leejtés
 - fordulás
 - perdülés
- Alaptaktikai ismeretek megismerése.
- Vitorla beállítás alapjainak elsajátítása.
- Hajó irányításának és a vitorla kezelésének pontos összehangolása.
- Alapvető versenyszabályok elsajátítása és alkalmazása.
- Vízi közlekedés alapvető szabályai és jelzései.
- Versenyeken való részvétel.

Követelmény:

- Képes legyen a hajóban önállóan a körülményeknek megfelelő helyes testhelyzet és testtartás felvételére.
- Képes legyen a kormány és a vitorla összehangolt mozgatására.

- Ismerje és tudja a vízi közlekedés alapvető szabályait és jelzéseit.
- Ismerje a vitorla részeit, állításának lehetőségeit.
- Ismerje és tudja a versenyzés alapszabályait.
- Versenyszellem kialakulása.
- Hajókarbantartás.

5. évfolyamon megismerkedhetnek a gyerekek egy nagyobb, kétszemélyes hajóval és a hozzá kapcsolódó új feladatokkal, a kormányos és legénység szerepkörökkel. E két szerepkört itt még ne különítsünk el egymástól, törekedjünk arra, hogy mindenki minden szerepben mozogjon otthonosan. Természetesen, ha valaki alkati adottságai miatt nem tudja teljes értékűen ellátni feladatát, őt a számára megfelelő posztton képezzük tovább.

Hajókezelési és manővertechnikai tudásuk a vitorlázható széltartomány nagy részét lefedi, ám az erős szélben történő manőverezés elsajátítása még egy komoly feladat.

Erős szélben a vitorla-kezelésnek lényegesen nagyobb szerep jut, mint a gyenge szelekben és egy újabb tényező a hullámok is szerephez jutnak.

Az eddig tanultaktól abban tér el az élesedés erős szélben, hogy a manőver során a vitorlát egy kicsit késleltetve kell behúzniuk. Ezzel meggátolhatják, hogy a hajó túldőljön, esetleg felboruljon a lee oldalra. Ez nem azt jelenti, hogy el is kell hanyagolni a vitorla-kezelést, csak késleltetni kell egy kicsit a behúzást. A hajó megfelelő dőléséről ilyenkor is gondoskodni kell azzal a különbséggel, hogy most magától is dölne a hajó, neki ezt csak szabályoznia kell. Erős szélben egy élesedéssel látványos lendületet szerez a hajó. Arra figyeljenek, hogy ezt a lendületet rossz kormányozgással, vitorlakezeléssel ne gátolják meg. A hajó nem csak ezektől vesztheti a lendületét, hanem a rossz hullámvétel is oka lehet ennek. Azt tartsák szem előtt, hogy mikor élesedni kezdenek, hullámról lefelé szaladjon a hajó. Ez megint csak plusz lendületet ad, ami segít a hajónak abban, hogy élesedés közben az első szemből érkező hullámra könnyedén feljusson. A legjobban sikerült élesedés az, mikor a kívánt élességet a hullám tetején éri el a hajó, mert onnan élesen leszaladva lendületet és magasságot szerezhet.

Az erős szeles leejtésnél is annak a három fontos dolognak kell együtt működni, mint gyenge szélben. Természetesen a nagyobb erők hatására itt is vannak eltérések.

Erős szélben a leejtést megkezdeni csak egyenesbe állított hajóval lehet. A hajó szél felé való döntése legyen az első mozzanata a manővernek. A szél felé való döntést végrehajtani a vitorla kinyitásával vagy ráengedéssel lehet. Ha kétszemélyes hajóval gyakorolják a gyerekek, ott az alba kezelését is be kell építeni a mozgássorba, mellyel a vitorla nyitását fogják

előidézni. A leejtést mindig hullámról lefelé kezdjek meg, mert akkor nagy sebessége van a hajónak könnyebb lesz a manőver. A hullámról leszaladó hajó hajlamos lehet arra, hogy túlfordul azon a ponton, ami még optimális, így könnyen perdülhet, vagy beleszalad az előtte haladó hullámba. Ennek megakadályozására figyeljenek mindig arra, hogy egy pillanatra se veszítsék el a hajó feletti ellenőrzésüket. A leejtés mindig legyen egy kicsit fokozatos, ne akarjanak hirtelen kis íven cirkálásból hátszélbe leejteni, válasszanak olyan ívet a manővernek, melynek során a hajó megnövekvő sebességét, mozgásukkal követni tudják.

Erős szélben a fordulásnál a már tanult mozgássort kell végrehajtani. kiegészítve azzal, hogy a hullámokkal is számolniuk kell. A szél erősödésével a gyerekeknek is gyorsabban kell végrehajtani a mozdulatokat. A legfontosabb feladatuk, a fordulás ívének megválasztása. Történjen ez úgy, hogy a tanuló követni tudja a hajó mozgását a sajátjával, de a hajó ne lassuljon le túlságosan. Egyszerűen érjen át a másik oldalra a lehető legrövidebb idő alatt. A hajó döntésére itt már nem kell figyelmet fordítani, sem a széltengelyen való átbillentésre. Figyelembe kell venni viszont a hullámzást. Erős szélben a hullámról lefelé haladva indítsák el a fordulót, hogy így plusz lendületet szerezzenek. Ha ebben az ütemben indították, akkor a következő hullám tetején fog megtörténi a fordulás, így az újabb lendületszerzéshez ki tudják használni, hogy a hullám tetejéről kell lefelé a hullámvölgybe megindulniuk.

Erős szélben a perdülés is nehéz feladat elé tudja állítani a gyerekeket. Itt tanítsuk meg azt az alapszabályt, hogy a manőver kulcs pontja, a vitorla átrántása a másik oldalra csak hátszélből hátszélbe tud megvalósulni. A manőver végrehajtása könnyebbé válik, ha a hajót sebesség többlettel visszük bele a manőverbe, mert így a vitorlára ható szél erő is kisebb lesz. A hullámokon haladva ki kell használni a hullámok adta lendületet. Egy hullámba beleejtve tudják megszerezni azt a sebességet, ami tehermentesíti a vitorlát. Fontos, hogy egy kis kormánymozdulattal, irányítsák át a hajót a másik csapásra. Miután átrántották a hajó hossz tengelyén a vitorlát és a következő hullámba próbáljanak meg beleejteni. A kormányzásnak nagy jelentősége van, gyakran esnek két alapvető hibába a gyerekek. Ha nem fordítják át a hajó orrát a szél tengelyén, akkor nem fog a vitorla sem átmenni a másik oldalra. A hajó szél felé kitér és felborul. A kormányzásnak pontosnak és precíznek kell lennie, mert ha túlfordítják a hajót, akkor az a perdülés után hirtelen el kezd élesedni és csakúgy, mint az előbb, már nagyon nehezen lehet megfogni és kivédeni a borulást.

Alap taktikai ismereteke megszerzése során olyan taktikai ismereteket kell rögzíteni, melyekkel már találkozhattak, de egyszerűségükénél fogva logikai felépítése a gyerekek számára is érthető lesz. Taktikai ismereteik alapjait kell rendszerbe szedni ebben a korban.

A taktikai képzés első lépéseként megtanítjuk, hogy melyek azok a tényezők, melyek pontos ismerete, tanulmányozása, felmérése szükséges a stratégiánk, azon belül, pedig egyes periódusok taktikájának felállításához.

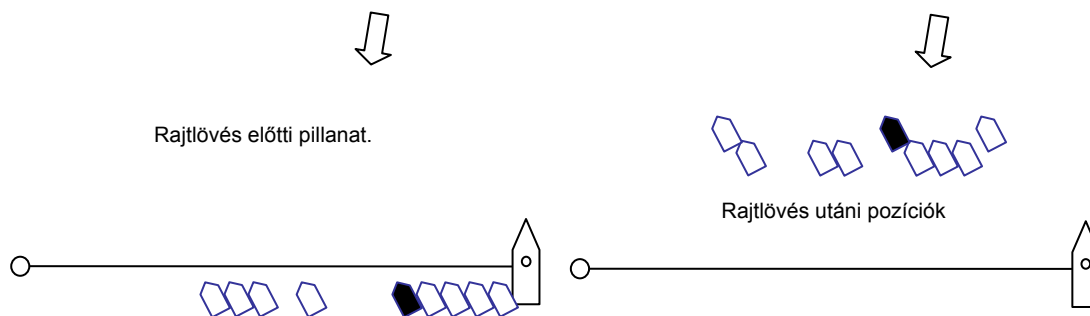
A pályára történő kivitorlázás a szél-, hullám-, áramlási és időjárási viszonyok feltérképezése fontos és elengedhetetlen mozzanata a stratégia-, taktika kialakításának. Az első versenyektől fogva követeljük meg a gyerekektől ennek az előkészítő fázisnak a megvalósítását, mely egyben a vízen történő bemelegítést, a futamra történő ráhangolódást is magába foglalja.

A rajtot megelőzően a rajtvonal felmérésevel kell megállapítaniuk a rajtvonal mely oldalát választják a futam indulásakor. Ennek megállapítására 2-3 módszert is taníthatunk, melyek közül maguk válasszák ki a számukra legmegfelelőbbet.

A rajt taktikájához távozóan arany szabályként tanítsuk a gyerekeknek, hogy a rajtvonalon csak útjogos hajóként menjenek át és a rajtot megelőzően is ezt tartsák szem előtt!

A következő arany szabály szerint a rajtvonalon a rajtlövés pillanatában teljes sebességgel kell áthaladni. A tanítás során hangsúlyozzuk, hogy a lövést megelőzően már meg kell indítani a hajót, hogy a rajt pillanatáig a legnagyobb sebességét elérje.

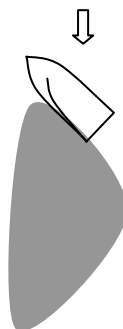
Harmadik alapszabály, amit ebben a korban már el kell sajátítani az a rajt tiszta szélben, a vonal megfelelő helyén való megvalósítása. Tudatosítsuk a gyerekekben, hogy egy egy-egy rajtnál kettő-három tökéletes pozíció van. Abban az esetben, ha a legjobb pozíciót a vonalon nem tudja elfoglalni, keressen egy olyan helyet a vonalon felálló hajók között, ahol a hajók folytonossága megszakad, azaz egy rés keletkezik. Lehetőleg az első adandó alkalommal álljon be egy ilyen részbe, mert akkor még viszonylag közel tud maradni a vonal jó oldalának a végéhez. Ha megtalálta ezt a rést, akkor arra törekedjen, hogy a fölötte elhelyezkedő hajóhoz minél közelebb maradjon és az alatta lévőtől minél jobban eltávolodjon. Ezáltal kialakul egy újabb rés, amit védenie kell, hogy ne álljon oda más. Ha meg tudja ezt tenni, akkor nyert helyzetben van, hiszen van tere ahhoz, hogy megindítsa a hajót és a fölötte lévő hajótól nem eltávolodva a vitorlájáról és az egész bolyról lepörgő széllel gyorsan és élesen ki tudjon vitorlázni az egész boly elé (7. ábra).



7. ábra Helyezkedés a mezőnyben a rajtnál

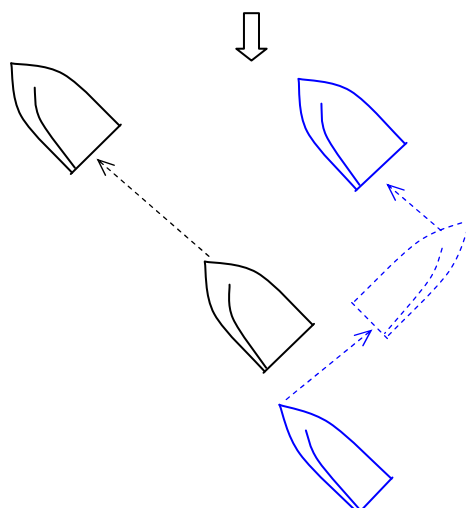
A rajt taktika 7. ábrán bemutatott utolsó lépését tanítjuk a gyerekeknek, de ebben a korban még nem elvárható az önálló alkalmazása. Amennyiben egyes elemét már meg tudja valósítani (pl.: megtalálja a rést a mezőnyben) az ezen a tudás szinten megfelelő.

A cirkálás egyik alapvető szabály, de minden más szakaszban is, hogy ne vitorlássanak zavart szélben, azaz a vetélytársak vitorlájáról leváló, kavargó légáramlat. Akkor találkozhatnak vele, ha az ellenfelük alatt, vagy a vonalában mögötte halad.



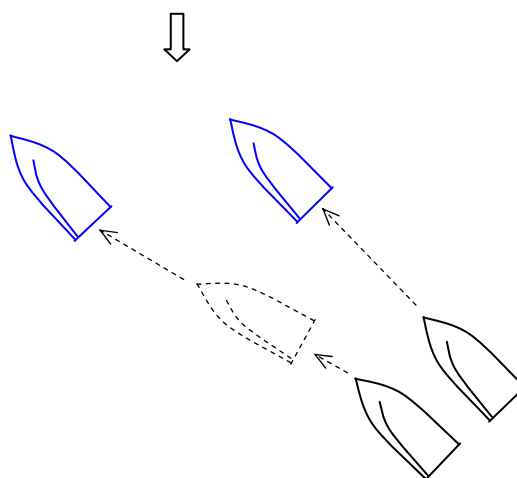
8. ábra A zavart szél területe a hajó

A zavart szélből történő szabadulás két alapvető megoldását is tanítsuk meg e témakörnél a gyerekekkel. Ez történhet úgy, hogy megfordul a másik csapásra, megy egy kicsit, majd egy újabb fordulót követően halad tovább az eredeti irányba, azaz följebb „áll”, „föligazít” – így szoktuk nevezni (9. ábra).



9. ábra Szabadulás a zavart szélből

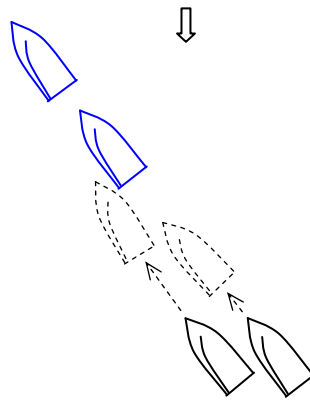
Szabadulhat a zavart szélből úgy is, hogy megejti a hajót, tompábban vitorlázik ellenfeléhez képest, ami gyorsabb haladást jelent és egyszerűen elé – alá vitorlázik olyan területre, ahol, már nem érvényesül a vitorláját elhagyó kavargó szél hatása (10. ábra). E megoldás nagyon finom hajóvezetési, vitorlaállítási gyakorlatot feltételez, amivel általában ebben a korban nem rendelkeznek, de tanítása elméleti szinten javasolt.



10. ábra Szabadulás a zavart szélből

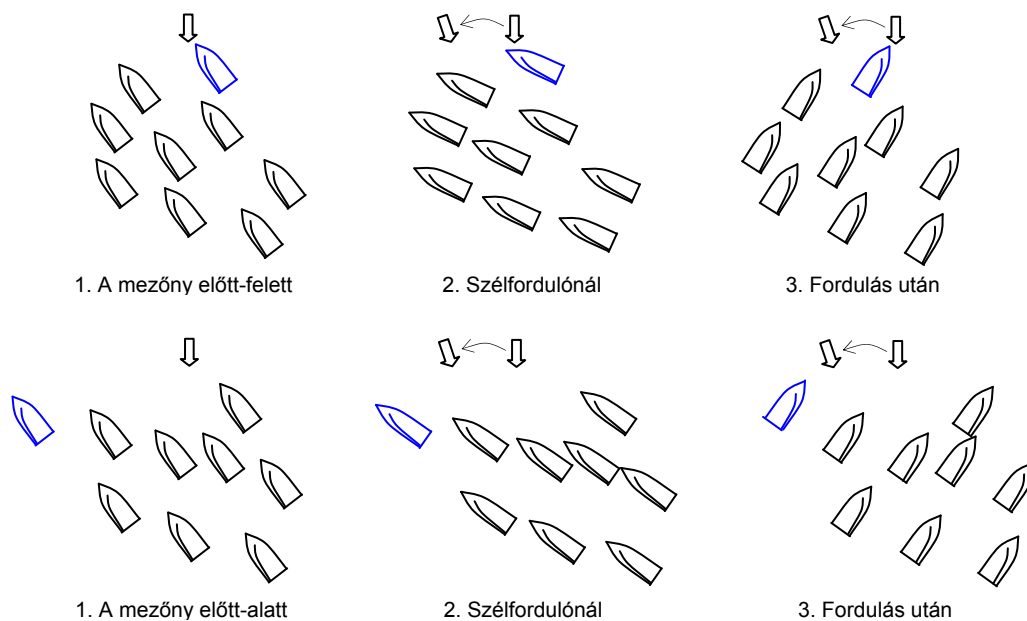
Alapvető taktikai elemként beszéljünk a „felszúrásról” (11. ábra) is. Ez egy olyan pozíció kialakítása a másik hajóhoz képest, hogy előtte – alatta helyezkedjen el. A távolság ne legyen több 1 - 2 méternél. Ilyen esetben a két hajó vitorlája közötti részben vagy csatornában, az áramló levegő felgyorsul. Ennek köszönhetően a vitorlába kerülő szél erősebb lesz, mint a felette haladó hajóé, így a hajó sebessége megnő és felgyorsul. Ehhez kapcsolódik egy másik dolog, még pedig az, hogy a fölötté lévő hajó vitorlájáról elől leáramló szél is az alsó hajó

vitorlájára kerül. Ennek az áramlatnak az iránya élesebb, mint az eredeti szél iránya, így élesebben is lehet vele vitorlázni. Ezt a két dolgot jól kihasználva, egészen ellenfelünk vonalába, elé ki tudunk vitorlázni. Előnyre tesz szert vele szemben, valamint arra kényszeríti, hogy zavart szélben vitorlázzon. Ezek a hatások egészen addig tartanak, amíg a másik hajó elé nem kerül.



11. ábra: A “feszítés”

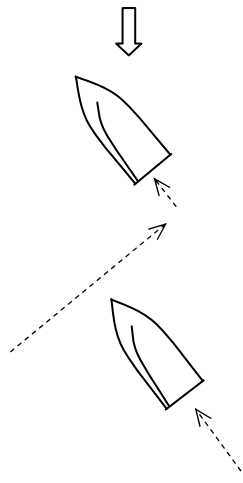
A mezőnyhöz viszonyított helyezkedéssel kapcsolatban is beszélni kell alaptaktikai arany szabályról. A figyelmet ilyen esetben arra kell fordítani, hogy a mezőny szélén helyezkedjen a versenyzőnk, hogy mindig a mezőny előtt–fölött, vagy előtt–alatt legyen. Mindig olyan pozícióban, ahonnan reagálni tud a vetélytársai taktikai lépéseire és a szélfordulókra. A rajzon (kékkel jelölt) jól látszik, hogy bármelyik pozícióban is van és megfordul a szél, mindig kedvező helyzetben marad (12. ábra). Természetesen csak akkor, ha reagál a szélfordulóra.



12. ábra Helyezkedés a mezőnyben”

A fenti szabályok azt a célt szolgálják, hogy ösztönössé tegyük a gyerekeknél azt, hogy mindig tiszta szélben vitorlázzanak.

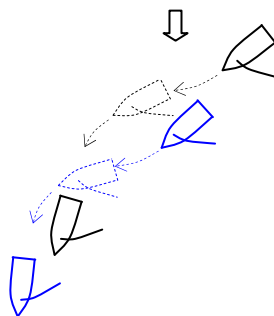
Az előny megtartására irányuló taktikai elvárásunk már lehet a „biztos emberfogás” (13. ábra). A gyerekek képesek lesznek megvalósítani azt az elvárást, hogy előnyös pozíciójukat egy ilyen manőverrel tegyék biztossá, főként a verseny utolsó szakaszában. E taktikai elem tanításánál kapcsoljuk össze a korábban tanult zavart szeles területtel és tudatosítsuk velük, hogy az ember fogás manővere során zavart szélbe kényszeríthetjük az ellenfelet, de ha nagy az előnyünk, akkor egyszerűen ellenőrzésük alatt tartják és támadási kísérleteit kontroll alatt tartják.



13. ábra A biztos “emberfogás”

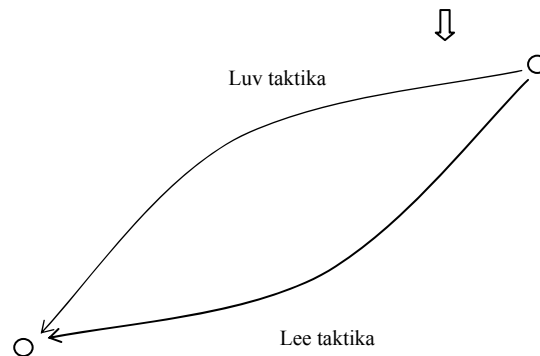
Bójavételkor is erre kell törekedni, a cirkáló szakaszok elején. Követeljük meg a tanulóktól, hogy ezeket a taktikai alapszabályokat a versenyzésük során mindig tartsák be. Váljanak ezeknek a helyzeteknek a megoldásai automatizmussá.

A bőszelezés alaptaktikája ezen a szinten kimerül abban, hogy senkit ne engedjenek maguk fölé, nem engedhetik, hogy letakarják. Ha a mögötte lévő támadni kezd, kezdjen élesedni, élesedjen vele párhuzamosan. Ha elkezd visszajteni, menjen vele és álljon vissza. Ha alatta próbál meg elmenni, figyelje, nehogy nagyobb mélységet szerezzen magának, mindig tartsa ellenfelét hajója takarásában.



14. ábra: Védekezés a felülről (luffoló) támadó hajóval szemben

Két fontos taktikai dolgot meg kell tanítani, melyek a hajóvezetés továbbfejlesztésekor, mint alap információ fogja segíteni a magasabb szintű tudás elérését. A lee és a luv taktikáról van szó. Ez nem mást takar, minthogy a kreuz bója és a raum bója közti egyenes vonaltól milyen irányba tér el a menetirány.



15. ábra: A luv és lee taktika raumban

A lee (szél alatti) taktikát leálló, gyengülő szélben alkalmazzák. Gyengülő, leálló szélben azért így taktikázunk, mert ugyan „fogy el a szél”, de tompábban haladva mélységet nyerünk a képzeletbeli tengelyhez képest. Mikor már egészen gyenge a szél élesebben sokkal gyorsabban fog majd haladni, mint azok, akik egyenesen a bója felé vitorláztak.

A luv (szél felőli) taktika ennek pont az ellenkezője. Erősödő szélben alkalmazzák, a kreuz bójától a szél felé élesen vitorlázva. Még nem olyan erős a szél, könnyedén lehet élesen és gyorsan haladni. Mikor aztán igazán beerősödik, akkor megejti a hajót és tompábban, mintha raumolnál, de még nem hátszelezve extra gyorsan halad a bója felé.

E kétfajta taktika elemeztetése között teremtsük meg az alapját a majdani magasabb szintű bőszeles hajóvezetésnek és taktikának. Mindig tartsuk szem előtt és hangsúlyozzuk a gyerekeknek, hogy bőszelelben sokkal kifizetődőbb, ha valaki az első métertől az utolsóig szépen vezeti a hajóját, minden egyes hullámot kihasznál, a vitorláját jól állítja és összehangoltan kezeli a kormányval azért, hogy nagyobb sebessége legyen a hajójának. Hívjuk fel a gyerekek figyelmét arra, hogy a bőszeles szakaszok nem a pihenés idilli perceivel kell, hogy teljenek.

A versenyszabályok közül a legfontosabbakat ebben a korban, a versenyzés hajnalán, kötelezően ismerniük kell.

Az alapfogalmak közül a „jobb csapás” (a vitorla jobb oldala található a szél felől) „bal csapás” (a vitorla bal oldala található a szél felől), tisztán elől, tisztán hátul, fedésben: fogalmát.

A versenyszabályok közül:

10., szabály: Ellentétes csapáson

11., szabály: Azonos csapáson, fedésben

12., szabály: Azonos csapáson fedés nélkül

13., szabály: Fordulás alatt

18., szabály: Jelek és akadályok elhagyása

30., szabály: Rajt-büntetések

42., szabály: Meghajtás

44.2 szabály: 720°-os forduló

6. évfolyam

A vitorlás sport tanításának céljai a 6. évfolyamon:

- Vízbiztonság továbbfejlesztése;
- A sportág mozgásformáinak, továbbfejlesztése;
- A sportági tevékenységhez szükséges akarat, aktivitás ébrentartása;
- A versenyzéssel kapcsolatos szabályok ismerete;
- Versenyeken való részvétel;
- Versenyszellem továbbfejlesztése;
- A helyes táplálkozás kialakítása;
- A mozgásműveltség területén szerzett ismeretek alkalmazása az önálló, rendszeres testedzésben;
- Az adott vízfelületen önállóan képes legyen vitorlázni, tájékozódni;
- Vitorlás eszközök működésének alaposabb megismerése.

Tematikus tananyag és tanulási program

- Hajók precíz, biztonságos, önálló felszerelése.
- Kétszemélyes hajóval történő manőverezés.
 - élesedés
 - leejtés
 - fordulás
 - perdülés
- Hátszélvitorla használatának megtanulása.
- Alaptaktikai ismeretek.
- Vitorla beállítás alapjainak elsajátítása.
- Hajó irányításának és a vitorla kezelésének pontos összehangolása.
- Alapvető versenyszabályok elsajátítása és alkalmazása.
- Együttműködés páros hajóban.
- Versenyeken való részvétel.

Követelmény:

- Képesek legyenek együttműködni a hajóban, segíteni más pozícióban lévő társaikat.

- Képes legyen a hajóban önállóan a körülményeknek megfelelő helyes testhelyzet és testtartás felvételére.
- Képes legyen a kormány és a vitorla összehangolt mozgatására.
- Ismerje és tudja a vízi közlekedés alapvető szabályait és jelzéseit.
- Ismerje a vitorla és a hátszél vitorla részeit, állításának lehetőségeit.
- Ismerje és tudja a versenyzés alapszabályait.
- Versenyszellem kialakulása.
- Hajókarbantartás.

Ezen az évfolyamon a kétszemélyes hajókkal való alaposabb megismerkedés, az ebből fakadó hajókezelési-, vitorlakezelési, versenytaktikai ismeretek elsajátítása lesz a legfontosabb feladat.

Kétszemélyes hajóban vitorlázva minden esetben fontos szerepet kap a csapatmunka. A közös munka, a feladatok megosztása, egymás segítése mind új feladatokat hoznak a gyerekek számára. A páros hajóban történő gyakorlással újabb ismeretek elsajátítása is a tananyag részét képezi.

A páros hajóban végrehajtott manőverek alapelvei megegyeznek az egyszemélyes hajókéval. Új elemek kapcsolódnak a végrehajtásba melyek nehezebb feladat elé állítják a gyerekeket. A hajó stabilitása eltér a megszokottól. Ennek köszönhetően mozgásukat is finomítani kell egy-egy manőver során. Ez a feladat kiegészül azzal, hogy saját mozgásukat kell a hajó mozgásához és a társukéhoz igazítani. Ebből fakad a legtöbb hiba a manőverek során.

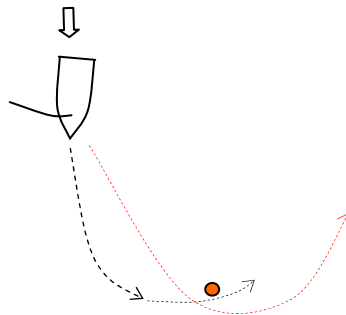
Felélesedéskor a hajó lee-be (szél alatti oldal) döntése már hatékonyabban segíti a manővert. A szél erőhöz mért megfelelő mértékű döntés eléréséhez a közös mozgás elengedhetetlen. A manőver további sikerességét meghatározza a vitorlák egyidejű behúzása is, valamint a hajó visszadöntése a függőleges helyzetbe. Fontos, hogy mindkét gyereknek megfelelő és közel azonos minőségű munkát osszunk ki a hajóban. Tudatosítsuk a gyerekekben, hogy a legénység a foc (orrvitorla) állításával közel annyi munkát tesz hozzá a sikerhez, mint kormányos párja.

A leejtés során is a közös mozgáson és a párhuzamos vitorla kiengedésen van a fő hangsúly, melyet megelőz az alba kiengedése, mellyel tehermentesíteni tudják a nagyvitorlát. A leejtéskor és felélesedéskor is tanítsuk a gyerekeknek a vitorlák éleinek állítását, melyet a legénység végez a hajóban a kormányossal közös döntést követően. Ebből kifolyólag tudniuk kell a gyerekeknek, hogy egyes helyzetekben miként állítsák a vitorlákat. Ismerniük kell az

orrvitorla esetében az első él állításának lehetőségeit. Tudniuk kell, hogy a fock hátsó élét a behúzó kötél szél felőli szárával tudják állítani és annak nyitottsága vagy zártsága, hogyan befolyásolja a hajó sebességét és élességét. A nagyvitorla esetében is tisztába kell lenniük az alsó él-, első él- és hátsó él állításának lehetőségeivel, azok összefüggéseivel, a hajó teljesítményére gyakorolt hatásával.

A fordulás gyakorlatainál a korábban említett manővereket befolyásoló mozzanatokat kell előtérbe helyezni.

A bójakerülés gyakorlatait is a manőverek gyakorlásakor vehetjük át. Az élesedésről tanultak figyelembevételével a megfelelően élesedés és az ideális ív megválasztása lesz a kulcsa a bójavétel során. Ha nem jó ívet választanak, akkor a bójavételkor lesodródhatnak. A gyakorlatok során jól demonstrálhatók a hibák.



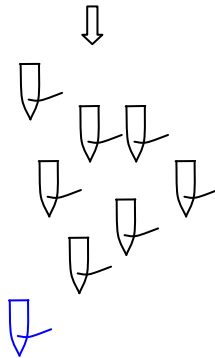
16. ábra: Felélesedés a bójánál

A perdülés végrehajtása egy kicsit összetettebbé válik a hátszélvitorla használatától. A spinnaker használatát célszerű először a parton gyakorolni. Lépésenként a spinnaker bumm kirakása és beszedése után a spinnaker felhúzása és kiállításán keresztül a leszedésig. Mindkét oldalon részletesen vegyük végig a lépéseket a parton, azt követően térjünk át a vízi gyakorlatokra. Mindkét esetben a jobbcsapáson célszerű a gyakorlatokat kezdeni. A perdülés végrehajtásánál is először a hátszélvitorla átszerelését gyakoroltassuk, azt követően történjenek a manőver további gyorsítását szolgáló gyakorlatok. Spinnaker bum ki- és átrakásához ismertessük meg a tanulókkal a bumm nyitásának egyszerű mozdulatát, valamint mozgatásának ívét, mellyel a terhelés alatt lévő hátszélvitorlára könnyedén kihelyezhetővé válik. Célszerű a spinnaker szerelésének többféle módozatát megmutatni a tanulóknak és teret hagyni saját fantáziájuknak, mellyel akár új mozdulatsort, akár régiéket átalakítását saját munkájukhoz igazítanak. Törekedjünk arra, hogy a gyerekek a maguk számára legmegfelelőbb mozdulatsort gyakorolják, alkalmazzák és fejlesszék.

A vitorla fel- és lehúzása közben természetesen a vitorla használatának gyakorlása is megtörténik. Ennek első fázisa a hajó mozgásának, irányválttatásának követése a hátszélvitorlával. A vitorla beállítása a bummal az adott körülményekhez a második lépés a tanulási folyamatban. Ebben a korban elég, ha olyan jelek alapján korrigálni tudják a gyerekek a rossz vitorla beállítást. Tudniuk kell, hogy a spinacker sarkai egyforma magasan legyenek. A vitorla éleinek zártságát és nyitottságát meg kell tudniuk állapítani és korrigálni a bumm magasságának állításával.

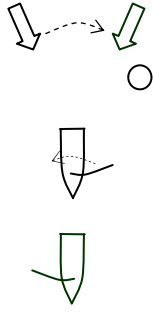
Hátszelezéskor két lényeges hajóvezetési módot mutathatunk be a gyerekeknek. A luv-ba döntött „falsolásos” és a lee-be döntött élesebb menetet. Ezek váltása, tudatos alkalmazása még nem tartozik a követelményrendszerbe.

A hátszél taktikájára is érvényes a szabály, takarásban nem vitorlázunk. Viszont a takarás nagyobb. Fel kell készíteni a gyerekeket, hogy nehéz megtalálni azt a pozíciót, ami azt biztosítja, hogy ne legyenek takarásban. Ezért ilyenkor is a mezőny szélére történő helyezkedést tanítsuk a gyerekeknek de hívjuk fel a figyelmet, hogy épp csak annyira, hogy a közvetlenül mögötte lévő hajó takarása elkerülje a vitorláját.



17. ábra: Helyezkedés a mezőnyben hátszélben

Azt sem szabad figyelmen kívül hagyniuk, hogy milyen csapáson fognak haladni hátszelezéskor. Ezt mindig a szél iránya határozza meg. Mindig azt a csapást válasszák, amelyik a szél irányához képest élesebben visz a bója felé, mert akkor gyorsabban tudnak haladni. Ha hátszelezés közben a szél irány megváltozik és a másik csapás lehet a gyorsabb, csapást kell váltani, meg kell halzolni!



**18. ábra: Reagálás szélfordulóra
hátszélben**

7. évfolyam

A vitorlás sport tanításának céljai a 7. évfolyamon:

- A sportági tevékenységekhez szükséges akarat, aktivitás ébrentartása;
- A vízbiztonság továbbfejlesztése;
- Az sportág mozgásformáinak, alapismereteinek továbbfejlesztése;
- Magasabb szintű edzéshatások;
- Országos versenyeken való részvétel;
- A helyes táplálkozás kialakítása;
- Edző táborok szervezése;
- A versenyszellem továbbfejlesztése;
- Közös munkára való igény kialakítása.

Tematikus tananyag és tanulási program:

- Hajók precíz, biztonságos, önálló felszerelése.
- Egy vagy kétszemélyes hajóval történő magas szintű manőverezés elsajátítása.
- Vitorlák kapcsolatának megismerése, vitorlák beállítása.
- Alaptaktikai ismeretek.
- Hajó beállítás alapjainak megismerése.
- Hajó irányításának és a vitorla kezelésének pontos összehangolása.
- Versenyszabályok elsajátítása és alkalmazása, óvás szabályainak, menetének megismerése.
- Együttműködés páros hajóban.
- Versenyeken való részvétel.

Követelmény:

- Képesek legyenek együttműködni a hajóban, számukra megfelelő technikát képesek legyenek kialakítani.
- Képes legyen a hajóban önállóan a körülményeknek megfelelő helyes testhelyzet és testtartás felvételére.
- Képes legyen a kormány és a vitorla összehangolt mozgatására.
- Ismerje és alkalmazza a megfelelő taktikai elemeket.
- Ismerje a hajó és a vitorlák beállításának lehetőségeit.

- Ismerje és tudja a versenyzés és óvás alapszabályait.
- Versenyszellem kialakulása.
- Hajókarbantartás

Ezen az évfolyamon a gyerekektől már a magas szintű, minden körülményre kiterjedő manőverező képesség elsajátítását tűzhetjük ki célul. Mind egyszemélyes, mind kétszemélyes hajóban a legapróbb részletekig kidolgozott manőverek kell, hogy jellemezzék a tanulókat. Nem csak a manőverek végrehajtásában, hanem azok elemeinek hatásmechanizmusát is ismerniük kell. Kormány nélkül is végre kell tudniuk hajtani minden manővert közepes széltartományig. Manővereik ritmusát, dinamikáját tudniuk kell alakítani az aktuális szél- és hullámviszonyokhoz.

A manőverek technikájának gyakorlására alkalmas körülmény a változó erejű szél. Ilyen körülmények között a legnehezebb megvalósítani a szélerőhöz és hullámviszonyokhoz leginkább megfelelő manővert.

Egyenes, kifújó szélben lehet elkezdni, illetve jól gyakorolni a kormány nélküli manőverezést. A kormány nélküliség - a kezdetekben - a kormány elengedését jelenti a manőver idejére. Ilyenkor érezhetik a gyerekek leginkább milyen jelentősége van a hajó döntésének a vitorlák állításának, a hajó széltengelyen való átbillentésének és visszahúzásának.

Az előző évfolyamon már megkezdődött a vitorla beállítás alapjainak az elsajátítása. Ebben az évben a korábban tanultak önálló használatán, a meglévő ismeretek kiegészítésén van a hangsúly. Tudniuk kell, hogy az egyes élek állításával a vitorlának mely dimenziójában, milyen változást érhetnek el és ez miként befolyásolja a hajó menettulajdonságait. Az orrvitorla és a nagyvitorla kapcsolatát (dűzni) tudniuk kell befolyásolni, állítani.

Ezen ismeretek gyakorlásának első fázisa a parton történő gyakorlás. A felszerelt hajót eldöntve, az árbocát vízszintesen beállítva és a nagyvitorlát rögzítve lehet szemléltetni a beállítási lehetőségeket. A szemléletesség kedvéért, apró golyókat szórhatunk a vitorlára, így a golyók által lehet látni, hogy milyen változások mennek végbe a vitorlán. A gyakorlatok során meg kell tanulniuk a gyerekeknek, hogy az albával a vitorla hátsó élét tudják állítani, nyitni és zárni. Ez befolyásolja a vitorla has-helyzetét, illetve a vitorla hátsó élének, felső egyharmadának csavarodását (twist). Ez hatással lesz a hajó élességére, sebességére és gyorsulására is.

Az első él kapcsán tudniuk kell, hogy a vitorla has-helyzetét szabályozza. Befolyásolj a hajó kormányozhatóságának tendenciáját (szél felé tartó vagy szél alá tartó) és az orrvitorla, valamint a nagyvitorla közti rést (düzni), mely hatással lesz az élességre és sebességre.

Ismerjék, hogy az alsó él állításával a vitorla has-mélységét lehet szabályozni. Ezzel a vitorlán ébredő erő nagyságát tudják szabályozni. Ez hatással lesz a hajó dőlésére és sebességére is. Laposabb vitorlán kevesebb erő ébred, kisebb lesz a hajó dőlése.

Mutassuk meg, hogy az orrvitorla is hasonló képen állítható és kis állításokra is érzékenyen reagáló vitorla. Állításának módszere és mértéke eltér a nagyvitorláétól. Állíthatóságát döntően befolyásolja, a fedélzettől, illetve a behúzási ponttól való távolsága (mennyire van magasra, illetve alacsonyra kötve). Extrém példákkal illusztrálva egyből láthatóvá válik, hogy a magasra kötött vitorla alsó élének állíthatósága válik korlátozottá, míg a túl alacsonyra kötöttek a hátsó élét nem lehet megfelelően beállítani.

Ezen állítási lehetőségeket több, természetesen egyforma hajóval a vízen lehet tovább gyakorolni és tapasztalatokat szerezni, az egyes változások által kifejtett hatásokról. Ehhez a legmegfelelőbb a kifűjt egyenletesen fújó szél, annak is olyan tartománya, mikor még mindegyik hajó az elemekkel való komolyabb küzdelem nélkül tudja vinni legénysége. A gyakorlatokhoz cirkálva induljanak el a hajók, tetszőleges vitorla állítással egymástól 3-5 hajó távolságra, úgy, hogy egymást ne zavarják. Az egyirányú menet során kialakulnak a látható, érzékelhető különbségek, az egyes hajó élességében és sebességében. A feladat megállításkor értékeljük a gyerekekkel a tapasztaltakat. A következő menet előtt a vitorlák állításának pontosításával igyekezzük elérni, hogy közel egyforma sebességű és élességű hajókkal folytathassuk a gyakorlatot. Amennyiben ez sikerült a továbbiakban az egyik hajón ne változtassunk semmit, míg a másikon közepes mértékben, a harmadikon pedig markánsan, de ugyanazt, mint a másodikon. A kialakuló különbségek mellett a gyerekektől kérjük folyamatos visszajelzést a hajó tendenciájáról, kormányozhatóságáról. Fogalmazzák meg. A hajó szél felé tartó, vagy széltől elforduló tendenciát mutatott-e.

Ügyeljünk arra, hogy a hajók sorrendje az összemérés során ne változzon és a hajókat ne döntsék egyik oldalra se a gyerekek. A gyakorlat pontos lépéseit, az összemérés során kialakuló különbségeket és a hozzájuk tartozó változtatásokat, azok mértékét végig folyamatosan dokumentáljuk, mivel a kiértékeléskor még pontosabb képet fogunk kapni.

A hajó beállításával párhuzamosan végezhetünk hajóvezetési gyakorlatokat. Ezek során olyan ismereteket kell átadni a gyerekeknek, melyekkel képesek lesznek a lehető legkisebb sebességveszteség mellett irányítani hajójukat. Az egész tanítási folyamat során hangsúlyozzuk, hogy az egyik legnagyobb fék a hajóban a kormány. Próbáljuk a tanítás

középpontjába helyezni a kormány lehető legkisebb mértékű használatát. A hajóvezetés gyakorlatai során is ezt helyezzük előtérbe. A gyakorlatokkal a gyerekeknek azon koordinációs és egyensúly- és hajóérzékét, fejlesztjük melyek, hozzásegítik a legnagyobb sebesség eléréséhez.

Félszélben haladó hajójukat szél alatti oldalra döntve tapasztalhatják a hajó felélesedést és a fordított esetben a leejtését. A vitorla kezelésével, ki-be állításával hasonló hatást lehet elérni. E tényezők összehangolásával a kormány használatának szükségességét lehet csökkenteni.

A gyakorlás első fázisában félszélben végeztessük a feladatokat. A hajóban olyan helyzeteket vetessünk fel a gyerekekkel, mely eltér a „normálistól” (állva, fedélzeten (decken) állva, hátuk mögött tartva a kormányt). Ezekben az idegen testhelyzetekben kelljen a hajó egyensúlyát tartani, ami nagyban fejleszti koordináció és egyensúlyérzéküket.

Második fázisban a kormány direkt használatának kiiktatásával (kötelelet kötünk a kormányrúdra) végezzük a hajó irányításának gyakorlatait. Nehezíteni manőverek végrehajtásával tudjuk a feladatot.

A végső fázisába akkor érünk a gyakorlásnak, ha a kormány kivétele után igyekeznek a hajó egyenes haladását fenntartani. A kormány nélküli manőverezés elsajátítása jelenti ennek a gyakorlatsornak a csúcsát. Amennyiben versenyzőink hajóikat nagy biztonsággal tudják akár erősebb szélben is ilyen módon kezelni, akkor elmondhatjuk, róluk, hogy egész jól érzik a hajót, a hajó vezetésükkel nem lesz komoly probléma

8. évfolyam

A vitorlás sport tanításának céljai a 8. évfolyamon:

- A sportági tevékenységekhez szükséges akarat, aktivitás ébrentartása;
- Az sportág mozgásformáinak, továbbfejlesztése;
- Országos versenyeken való részvétel;
- A versenyszellem továbbfejlesztése;
- Koordinációs képességek fejlesztése.
- A helyes táplálkozás kialakítása;
- A mozgásműveltség területén szerzett ismeretek alkalmazása az önálló, rendszeres testedzésben;
- A tanult játékok szabadidőben történő önálló felhasználása és alkalmazása;
- Edzőtáborok szervezése.

Tematikus tananyag és tanulási program:

- Egy vagy kétszemélyes hajóval történő magas szintű manőverezés elsajátítása
- Árbóc beállításának alapjai, az árbóc és a vitorla kapcsolatának megismerése.
- Vitorlák kapcsolatának megismerése, vitorlák összehangolása különböző körülmények között.
- A rajt taktikája
- Trapézolás elsajátítása.
- Hajó irányításának és a vitorla kezelésének pontos összehangolása.
- Versenyszabályok elsajátítása és alkalmazása, óvás szabályainak, menetének megismerése.
- Versenyeken való részvétel

Követelmény:

- Képesek legyenek együttműködni a hajóban, számukra megfelelő technikát képesek legyenek kialakítani.
- Képes legyen a hajóban önállóan a körülményeknek megfelelő helyes testhelyzet és testtartás felvételére.
- Képes legyen a kormány és a vitorla összehangolt kezelésére.
- Ismerje és alkalmazza a megfelelő taktikai elemeket.

- Ismerje a hajó, az árbóc és a vitorlák beállításának lehetőségeit.
- Ismerje és tudja a versenyzés és óvás alapszabályait.
- Versenyszellem kialakulása.
- Hajókarbantartás

Ebben az évfolyamban a kétszemélyes hajók közül a trapézos hajókkal való ismerkedés jelenti a legfontosabb új ismeretet. Az ilyen típusú hajókban a korábban tanultak jól hasznosíthatók és újabb ismeretekkel bővíthető a tudásanyag. A hajó beállításának ismereteit tudjuk kiszélesíteni egy olyan hajó megismerésével, melynek árbóca már szálinggal is rendelkezik. Az ilyen árbóc-rendszeren elsajátíthatják a gyerekek annak görbítésével elérhető eredményeket és a vitorlára, ezáltal a hajó sebességére és élességére gyakorolt hatását.

Az előző évben már megismert parti gyakorlatokkal tudjuk az ilyen árbócoknak és a szálingoknak, valamint az árbócot tartó drótkötelek feszítésének (streckelés) hatásait szemléltetni.

A tanulási folyamat elején mutassuk be a hajó egyensúlyát alakító tényezőket (döntő erő, visszadöntő erő, felhajtó erő, stb.). Ismételjük át a tavalyi évben már megismert szélfelé futó, semleges és széltől elforduló hajótulajdonságokat. Ezek kiváltó okát elég, ha a sverten keletkező erő és a vitorlákön keletkező erő egymáshoz viszonyított helyzetével magyarázzuk. Amennyiben a vitorlán keletkező erő és a sverten keletkező erő egymás vonalába esik, akkor a hajó semleges. Ha a vitorlán lévő erő hátrébb van, akkor szélfelé futó, ha előrébb, akkor széltől elforduló tulajdonságú hajóról beszélünk.

Ennek az egyensúlynak az egyik fontos összetevője az árbóc helyzete a hajóban a svert rögzített pontjához képest. E távolságot is rögzítsék a gyerekek. Az árbóc függőlegestől eltérő, a hajó farának irányába eső dőlése is befolyásolja a fenti tulajdonságokat. Az árbóc dőlést (rake) az árbóc teteje és a hajó leghátsó pontja között mérhetjük. Az előbbre döntött árbóc tompább, de gyorsabb hajót eredményez, enyhe széltől elforduló tulajdonsággal. A hátra döntött pedig ennek az ellenkezőjét.

A már említett felszerelt és vízszintesen eldöntött bemutató hajó előkészítése után, az első lépésben a streck hatásait mutassuk be. A drótkötélre egy mérőt szerelve folyamatosan mérhetjük az árbócra és az állókötélzetre gyakorolt terhelés nagyságát (streck erő). Be tudjuk mutatni, hogy a streck növelésével miként változik az árbóc görbülete. E görbületet az árbóc tetejétől a bumm veretig húzott egyeneshez lehet viszonyítani a szálingok vonalában. Az értékeket jegyezzük fel és a gyerekek is tegyék ezt meg.

A következő lépésben állítsunk a szálingok szögén, azaz a szálingok végeit közelítsük vagy távolítsuk el egymástól. Ismételten állítsuk vissza az eredetileg beállított streck értéket. Mérjük meg ismételten a görbületet és jegyezzük fel az eredményt. A gyerekek számára végezzünk egy ellenpróbát és láthatják, hogy a száling nyitásával csökkenteni lehet az árbóc görbületét, míg zárva azokat a görbület nőni fog azonos terhelés (streck) mellett. E próbát elvégezve és a már tavaly is használt golyókat a vitorlában alkalmazva láthatóvá válik a gyerekeknek is, hogy a vitorla hasmélysége miként csökken a görbület növelésével, illetve fordítva. Hívjuk fel a figyelmet arra, hogy a görbület növelésével, így a hasmélység csökkenése növelni fogja a dűznyt, valamint a nagyvitorla has-helyzete - áramlástanai súlypontja – hátrébb kerül, így a hajó szél felé futó lesz.

Ezen információk kombinálásával a gyerekek egészen nagy tartományban képesek lesznek a hajójukat állítani.

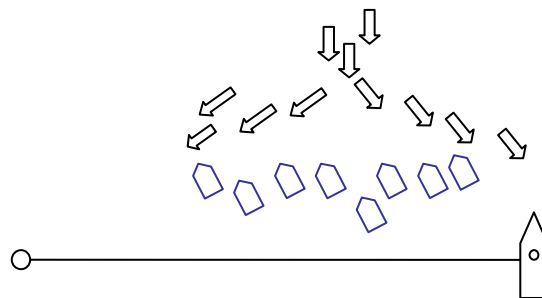
A trapézolás elsajátítása is ennek az évnek a feladata, mely mindig különleges élményt tartogat a gyerekeknek. E testhelyzet különleges képességeket és a hajóban ülők feltétlen bizalmát és összehangolt munkáját igényli. A mozdulatsor legelején fontos tisztázni, hogy a hajó menet közben a szél felőli oldalra a trapézoló felé nem képes felborulni. Általában ez az érzés járja át a gyerekeket az első kiálláskor. Fontos, hogy a mozdulatsort lassan gyakoroltassuk, akár rögzített hajóban is. Lényeges, hogy a ki és bejövétel mozgássora tükörcsképei legyenek egymásnak. A kiállás során az egyik legnagyobb hiba, ha a hajóban ülve akasztja be magát a legénység és aztán áll ki. Helyes sorrendben először megfogva a kapaszkodót kiáll a hajó oldalára és amikor már teljes súlyával húzza a trapézt, aztán akasztja be a mellényét a trapézba. A későbbiek során nagyon sok időt, ezáltal kevesebb elveszett energiát takaríthat meg a hajó. Bármilyen furcsa, de a kiállás sikerességét a bejövétel adja meg. A bejövétel mozdulatai, mint már említettem tükörcképét mutatják a kimenetelnek. Ami nem mindegy az az, hogy miként hagyja ott a tanuló a trapézt, mert úgy fogja találni is, amikor ismét kiállni szeretne. Bejövétel előtt, mindig húzzák fel a trapézt, hogy kimenetelkor ne kelljen a leengedett hosszú kötélnek kapálózó kampót a levegőben keresgélni. Ehhez ismernie kell a trapéz állításának technikáját. A felfelé húzást akár egy kézzel is el lehet végezni a vízszintes helyzetben lévő csípő megemelésével, homorításával. Amennyiben ezt a mozdulatot a megfelelő ritmusban a kötélfelhúzó is követi, akkor máris magasabban állhat a trapézon. A leengedéshez is meg kell tenni ezt az emelő mozdulatot, hogy a tehermentesített kötelet a kötélfogóból ki lehessen akasztani. Közben a másik kézzel a kapaszkodót kihasználva tartani kell a törzset a trapézon és utána engedni a kötélnak, majd ezt követően lehet ismét terhelni a trapézt.

A biztos trapézon álláshoz, mint jeleztem, kell, hogy bízzon a legénység a kormányosban és fordítva is. A megdőlt hajó, elkezdve visszaállni a függőleges helyzetbe megijeszti a legénységet, aki a testsúlyát kissé beljebb helyezi, így a hajó ismét megdől. Igyekezzünk azt begyakoroltatni, hogy amíg a vitorlák teljes mértékben be nincsenek húzva, addig maradjon a legénység a trapézon. Ebből az következik, hogy a kormányos a behúzó kötéll segítségével tarthatja fent a stabil egyensúlyi helyzetet. Amennyiben a legénység állandó ki-be mozgása miatt a kormányos a nagyvitorlát nem tudja behúzni, úgy sebességet veszít a hajó és instabillá válik.

A legénység másik fontos feladata, hogy az orrvitorla behúzó kötelét folyamatosan a kezében tartsa, mivel könnyen érkezhethet akkora széllelés, hogy az orrvitorlára is rá kell engedni. Mindezek felett ez jelenti az egyetlen fixnek mondható kapcsolódási pontot a hajóval. A Legénység helyes testtartása trapézon lapos, hullámok nélküli vízen: zárt lábbal az elől lévő láb mentirányba fordításával. Hullámos vízen elfogadott az enyhe terpesz használata a fokozódó stabilitás-vesztés lehetősége miatt.

A hajó vezetés és beállítás mellett a taktikai készletét és gyarapítani kell a tanulóknak. A rajt tárgyalásakor a már megtanult ismereteken túl a környezeti hatásokat is vegyük szemügyre.

Látható a 19. ábrán, hogy a szél a hajókat két oldalról kikerüli, valamint a mezőny fölé emelkedik. Hívjuk fel a tanulók figyelmét arra, hogy egy bolyban haladva mindig a boly valamelyik oldalán lehetnek csak jó pozícióban. Minél inkább a boly közepén helyezkednek el, annál nagyobb zavart szélben vitorláznak.



19. ábra *A szél kitérése a mezőny előtt*

Beszélni kell arról is, hogy mi van akkor, ha nem tudod elfoglalni a lehető legjobb pozíciót a vonalon. Ilyen esetben keresni kell egy olyan helyet a vonalon felálló hajók között, ahol a hajók folytonossága megszakad, azaz egy rés keletkezik. Lehetőleg az első adandó alkalommal be kell állni be egy ilyen részbe, mert akkor még viszonylag közel tud maradni a vonal jó oldalának a végéhez. Ha megtalálta ezt a részt, akkor arra törekedjen, hogy a fölötte elhelyezkedő hajóhoz minél közelebb maradjon és az alatta lévőtől minél jobban eltávolodjon. Ezáltal kialakul egy újabb rés, amit védenie kell, hogy ne álljon oda más. Ha

meg tudja ezt tenni, akkor nyert helyzetben van, hiszen van tere ahhoz, hogy megindítsa a hajót és a fölötte lévő hajótól nem eltávolodva a vitorlájáról és az egész bolyról lepörgő széllel gyorsan és élesen ki tudjon vitorlázni az egész boly elé („felszúrja őket”).