



Windsurfer 3

KAN bedømme vindstyrke og retning på andre lokationer end ved klubben

KAN vurdere forholdene ud fra vejrudsigt og lokal observation på andre lokationer end ved klubben

KAN træffe selvstændige beslutninger om valg af udstyr og sikkerhed

KAN finjustere udhal og nedhal

KAN finjustere bomhøjde

KAN finjustere trapezliner

KAN lave en jibe i planingsforhold (uden at plane ud af jiben)

KAN lave en stagvending i planingsforhold

KAN windsurfe i trapez i planingsforhold

KAN windsurfe i begge fodstroppe

KAN lave en clew-first strandstart

KAN lave en vandstart

KAN windsurfe med god kropspose i planingsforhold

KAN windsurfe clew-first i ikke-planingsforhold

KAN lave en helikopter-tack i ikke-planingsforhold

KAN kontrollere sit udstyr i planing og krap sø



VED hvordan man arbejder aktivt med de 5 grundelementer i windsurfing (Fast Fwd modellen)

VED hvordan man arbejder med riggen i stagvendinger og jibes i planing

VED laver fodarbejdet på forskellige måder afhængigt af forhold i jibes og stagvendinger

VED indstiller fodstropperne afhængigt af brættype

VED hvordan man afstemmer finnetype og -størrelse efter bræt- og rigtyper

VED hvordan man laver en duckjibe

VED hvordan man styrer bræt og sejl, når man rider bølger

VED hvilke muligheder, der er i windsurfing på avanceret niveau

VED hvordan man yder grundlæggende førstehjælp

VED at man altid skal sejle med svømmevest

VED at man i foilende windsurf altid bør bruge hjelm

HAR PRØVET at lave en clew-first vandstart

HAR PRØVET at lave et hop

HAR PRØVET at lave en helicopter-tack i planingsforhold

HAR PRØVET at sejle clew-first i planingsforhold

HAR PRØVET at windsurfe på mindst tre forskellige typer og størrelser boards