



G+S-Kids: Introduzione Vela - Lezione 9

Orzare e andatura di bolina

Autore

Peter Gebistorf, esperto G+S Kids

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti

Livello basso medio impegnativo

Età consigliata 8 - 10 anni

Grandezza del gruppo Al massimo 6 bambini

Luogo del corso Prato / scivolo per imbarcazioni / specchio d'acqua / infrastruttura portuale

Sicurezza Se possibile fino a un vento a forza 3

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Imparare le manovre *allentare sopravvento* e *andatura di bolina*.

Sedersi sul bordo e virare con la barra del timone.

Indicazione

Indossare abiti adatti al tempo che fa. Una maglietta, un costume da bagno e eventualmente scarpe da ginnastica o in neoprene, una giacca a vento e pantaloni da pioggia.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Sedersi in maniera corretta sul bordo. Manovrare con la barra del timone Piedi sotto le cinghie <i>sporgersi</i>	Spiegare come sedersi sul bordo e come afferrare in modo corretto la barra del timone (come quando si tiene un pugnale). Postura diritta. I piedi sono sotto la cinghia. Lasciarsi penzolare fuoribordo. Quando ci si sporge, il monitore sta dietro ad ogni bambino. Utilizzare le cinghie in maniera corretta. Mani libere!	Barra del timone di dimostrazione / Pugnali giocattolo per dimostrazione
10'	Lavorare con la vela	Non vogliamo solo andare con il vento al traverso, ma anche imparare a veleggiare controvento. A riva, imparare come spingere leggermente la barra del timone e chiudere nello stesso tempo la vela. Ogni bambino si esercita nell'opti. Manovre: introdurre le nozioni di orzare e poggiare, cazzare e lascare.	
5'	A cosa servono i piccoli nastri sulla vela?	Spiegare ai bambini che la vela va osservata costantemente. Deve sempre essere 'gonfiata'. "Osserva sempre la vela sull'albero, se preme, spingi un po' sulla barra del timone o controlla che la parte finale del boma si trovi sull'angolo della poppa dell'opti". Osserva i nastri sulla vela, quello rosso e quello verde devono essere paralleli e tesi all'indietro quando si naviga al vento.	Opti completo

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<i>Orzare / poggiare</i>	Veleggiare per un lungo tratto col vento al traverso. Un fischio: orzare, due fischi: poggiare.	Un opti per ogni bambino.
15'	<i>Andatura di bolina e virare</i>	Stesso esercizio di prima, ma a tre fischi virare senza allentare la vela (aprire). Il monitore osserva attentamente se il boma rimane sempre sull'angolo della poppa.	
			

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	Gioco: chi riesce a sfiorare per primo sopravvento?	La boa si trova a 100 metri contro il vento. Obiettivo: sfiorare la boa compiendo al massimo 4 virate senza allentare la vela.	
		Variante: 2 boae si trovano sopravvento; su ognuna sta scritto una parte di una parola. Chi riesce a comporre tutta la parola? Esempio: Opti-veleggiare / regata - veleggiare La soluzione deve essere comunicata al monitore nella zona sottovento.	Nastro adesivo / pennarello indelebile