

# KIIRUS & START

*Leonardo „LEO“ Santos – Brasiiliast, amet HSS Klubi  
Optimisti treener, 2009 - ...*

*Fernando „Happy“ Alegre – Peruu, amet Singapuri Koondise  
Optimisti treener, 2005 - ...  
Koostanud Jaano Kempo*



# PAADI KIIRUS

- SÕIDUTEHNIKA – millised on sinu oskused paadi valitsemisel
- KEHATÖÖ – millised on sinu oskused paadis liikumisel paadi kreeni hoidmisel
- PURJE TRIMM – kuidas sättida purje vastavalt tuule tugevusele ja laine suurusele
- PAADI TRIMM – kuidas sättida paadi taglas vastavalt tuule tugevusele ja laine suurusele
- VABA TUUL (*TAKTIKA*) - kuidas vältida tuulekattesesse sattumist ja kuidas teistele tuule katet tekitada

# SÕIDUTEHNIKA

- ROOL – ROOLIMINE „steering“ – rooli vähe liigutada; hoia roolipinnipikendust sääre peal siis kallutamisel liigutad teda vähem
- SOOT – TRIMMIMINE „trimming“ – tuule tugevnemisel ja nõrgenemisel sooti peale tõmmata / järgi anda; kui ei jõua paati maha kallutada pagiga ja paat läheb kreeni – lase sooti järgi, selle tulemusel ei hakka paat luffama ja rooliga ei pea keerama
- VAIKNE TUUL
- KESKMINE TUUL

# KEHATÖÖ

- KEHA LIIGUTAMINE – PAADI KREEN KÜLJELE JA ETTE-TAHA „balance“ - kallutasasend – esimene jalg sirgelt ees kallutusrihma taga; vaiksamas tuules istuda põlvede peal; soodi hoidmine kõva tuulega üle jala, surutud vastu reit. Laine saabudes liigutada keha raskust tahapoole, laine peale jõudes liigutada keha raskust ettepoole. Vaiksamas tuules istuda võimalikult ees vaheseina lähedal.

- KESKMINE TUUL  
22 minut

- TUGEV TUUL

- “POWER UP”



# PURJE TRIMM

- PURJE TRIMM – „sail tuning“
  - KONTRA – kontraga hoiad taganttuules poomi ülesse tõusmist; tugevamates tuultes krüssus soodi järgiandmisel pagides samuti takistab poomi ülesse tõusmist.
  - SPRIIT – spriiti järgi andes tugevamates tuultes saab paati kergemini maha kallutada, keskmises ja vaikses tuules peab spriit pingutatud olema nii et võtab ära kortsud
  - POOMI JA MASTI OTSAD – puri peab olema mastist võrdsel kaugusel; mida peenemad otsad seda parem.
  - POOMILIIK – poomiliiki reguleerida vastavalt tuule tugevusele; tugevamas tuules keskmise ja väikse lainega võtta poomiliiki peale. Suure laine puhul keskmises ja kõvemas tuules lasta poomiliiki järgi

# PAADI TRIMM

- PAADI TRIMM – „boat tuning“
  - MASTI KALLE
  - SVERDI JA ROOLI PINNAVIIMISTLUS
  - PAADI VEEALUSE OSA PINNAVIIMISTLUS

- MASTIKALLE:
  - 44KG --- J-SAIL (RED)
    - KESKMINE TUUL – 2850mm
    - VAIKNE TUUL – 2830mm
    - TUGEV TUUL - 2870mm
  - 35KG --- J-SAIL (BLUE)
    - KESKMINE TUUL – 2800mm
    - VAIKNE TUUL – 2780mm
    - TUGEV TUUL – 2820mm



# START

- MILLAL TULED LIINILE?
- MILLAL ALUSTAD LIIKUMIST?
- KIIRENDAMISE TEHNIKA?
- ESIMESED 100 M !!!
- MILLINE ON SINU VALMISOLEK?
- KUHU POOLE ON SUL VAJA SÕITA GRÜSSUS?
- KUS SA TAHAD OLLA STARDILIINIL?
- KUI PALJU RUUMI SUL ON VAJA?



# STARDILIIN

- STARDILIINI KONTROLL
  - STARDILIINI PIKKUS
  - STARDILIINI PIKENDUS(ED)
  - EELISTATUD STARDILIINI POOL
  - KOMPASSI KASUTAMINE





# KIIRENDAMINE

- TEHNIKA
- KIIRENDAMISE AEG