



Sport
Techniek

Optimist

- Onderdelen van de optimist kunnen benoemen en aanduiden.
- Kan een optimist zelfstandig optuigen.
- Volgende knopen kunnen leggen en verklaren waarvoor deze gebruikt worden:
 - Halve steek
 - Platte knoop
 - Achtknoop
 - Paalsteek
 - Mastworp
 - Klampsteek
 - Rondtorm met 2 halve steken
 - Slipsteek
- Kan de zeilstand aanpassen ngl. de koers die gevaren wordt en kan de koersen benoemen.
- Kan zich oriënteren op het water volgens de wind waarbij volgende begrippen uitgelegd kunnen worden:
 - Loef en lij
 - Bakboord en stuurboord
 - Hoger wal en lager wal
 - Oploeven en afvallen
- Kan overstag gaan van aan de wind naar aan de wind.
- Kan gijpen op een rechte lijn.
- Kan varen op de kilgrens.
- Kan een indewinds punt bereiken d.m.v. opkruisen.
- Kan rond 2 boeien varen (1x overstag en 1x gijpen).
- Kan de voorrangsregels toepassen op het water.
- Kan aanleggen (loos in de schoten) en vertrekken van hogerwal.
- Kan aanleggen en vertrekken van lagerwal.
- Kan 20 m deinzen.
- Kan een volledig gekapseisde optimist terug oprichten.