

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΓΙΑ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ LASER

ΠΟΙΟΥΣ ΟΡΙΖΟΥΜΕ ΩΣ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ ΣΤΟ LASER

- ΜΕΓΑΛΟΣΩΜΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΟΥ ΞΕΚΙΝΟΥΝ ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑ
- HAPPY SAILING (ΠΑΙΔΙΩΝ-ΕΝΗΛΙΚΩΝ)

ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΟΜΠΟΙ ΓΙΑ ΤΟ ΑΡΜΑΤΩΜΑ

- ΚΑΝΤΗΛΙΤΣΑ
- ΣΤΑΥΡΟΚΟΜΠΟΣ
- ΟΧΤΑΡΙ
- ΨΑΛΙΔΙΑ

ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΟΡΘΟΥ (SOS) ΑΡΜΑΤΩΜΑΤΟΣ

- ΜΕ ΛΙΓΟ ΑΝΕΜΟ ΣΤΗ ΣΤΕΡΙΑ (ΣΕΙΡΑ ΑΡΜΑΤΩΜΑΤΟΣ)
- ΜΕ ΔΥΝΑΤΟ ΑΝΕΜΟ ΣΤΗ ΣΤΕΡΙΑ (ΣΕΙΡΑ ΑΡΜΑΤΩΜΑΤΟΣ)

ΕΠΙΔΕΙΞΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ ΕΚΤΟΣ ΘΑΛΑΣΣΗΣ

- ΜΕ VIDEO / ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ
- ΠΑΝΩ ΣΕ ΤΡΕΙΛΕΡ ΣΤΗ ΣΤΕΡΙΑ

ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ ΑΠΟΠΛΟΥ ΚΑΙ ΚΑΤΑΠΛΟΥ

- ΜΕ VIDEO
- ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΑ ΤΗΝ ΩΡΑ ΤΟΥ ΑΠΟΠΛΟΥ

ΞΕΚΙΝΗΜΑ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ ΜΕ ΣΗΜΑΔΟΥΡΕΣ ΣΤΗΝ ΠΛΑΓΙΟΔΡΟΜΙΑ

- ΘΕΣΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΣΗ ΠΑΝΩ ΣΤΟ ΣΚΑΦΟΣ
- ΤΡΟΠΟΣ ΚΡΑΤΗΜΑΤΟΣ ΣΚΟΤΑΣ ΚΑΙ ΤΙΜΟΝΙΟΥ
- ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΣΚΑΦΟΥΣ ΣΤΟ ΤΙΜΟΝΕΜΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΚΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΣΚΟΤΑΣ (ΑΛΛΑΓΕΣ ΠΟΡΕΙΑΣ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ)
- ΠΩΣ ΜΑΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΕΙ ΤΟ ΠΑΝΙ ΚΑΙ ΤΑ ΜΑΛΛΑΚΙΑ
- ΘΕΣΗ ΚΑΡΙΝΑΣ
- ΣΧΕΣΗ ΕΝΤΑΣΗΣ ΑΝΕΜΟΥ – ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ
- ΣΤΡΟΦΕΣ (ΤΑΚ – ΠΟΤΖΑ)
- ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΒΑΣΙΚΗΣ ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑΣ

ΑΝΑΛΥΣΗ ΟΡΤΣΑ ΚΑΙ ΠΡΙΜΑ ΣΤΗ ΣΤΕΡΙΑ ΚΑΙ ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ ΜΕ ΣΗΜΑΔΟΥΡΕΣ

- ΘΕΣΗ ΠΑΝΙΟΥ ΚΑΙ ΜΙΚΡΟΑΛΛΑΓΕΣ
- ΘΕΣΗ ΚΑΡΙΝΑΣ
- ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ (ΣΕ ΑΠΛΟ ΕΠΙΠΕΔΟ)
- ΘΕΣΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΑΘΛΗΤΗ
- ΚΡΑΤΗΜΑ ΠΡΟΕΚΤΑΣΗΣ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟΝ ΚΑΙΡΟ

ΚΑΒΑΤΖΑΡΙΣΜΑΤΑ

(ΟΡΤΣΑ ΠΡΟΣ ΠΡΙΜΑ)

(ΠΡΙΜΑ ΠΡΟΣ ΟΡΤΣΑ)

- ΕΠΙΔΕΙΞΗ ΜΕ ΒΙΔΕΟ ΑΠΟ ΑΛΛΟΥΣ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ
- ΣΤΗΣΙΜΟ ΣΗΜΑΔΟΥΡΩΝ ΣΕ ΜΙΚΡΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΕΙΤΕ ΣΤΑΘΕΡΑ ΕΙΤΕ DRIFTING ΓΙΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΤΑ ΕΞΗΣ ΣΗΜΕΙΑ ΚΛΕΙΔΙΑ:
 - ❖ ΚΙΝΗΣΗ ΤΙΜΟΝΙΟΥ ΚΑΙ ΣΚΟΤΑΣ
 - ❖ ΠΩΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΕΙ ΤΟ ΣΩΜΑ
 - ❖ ΒΑΣΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ ΚΑΒΑΤΖΑΡΙΣΜΑΤΟΣ
 - ❖ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΟ ΠΕΡΑΣ ΤΗΣ ΣΗΜΑΔΟΥΡΑΣ

ΘΕΩΡΙΑ ΣΤΗ ΣΤΕΡΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ

- ΧΡΟΝΟΙ, ΣΗΜΑΙΕΣ, ΤΡΟΠΟΣ ΣΤΗΣΙΜΑΤΟΣ
- ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΩΝ
- ΕΠΙΓΡΑΜΜΑΤΙΚΑ ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ Ο ΑΘΛΗΤΗΣ ΓΙΑ ΝΑ ΕΚΚΙΝΗΣΕΙ

ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΕΚΚΙΝΗΣΕΩΝ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ

- ΤΑΞΙΔΕΜΑ ΛΙΓΟ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΗ ΓΡΑΜΜΗ
- ΔΕΞΙΝΕΜΑ ΚΟΨΙΜΑΤΑ ΤΗΣ ΓΡΑΜΜΗΣ
- ΤΡΙΛΕΠΤΕΣ Ή ΔΥΛΕΠΤΕΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ (ΑΙΘΟΥΣΑ – ΘΕΩΡΙΑ)

- ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΚΑΝΟΝΙΣΜΩΝ ΓΙΑ ΝΑ ΑΡΧΙΣΕΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΜΑΘΗΜΑ ΜΕ ΣΤΗΣΙΜΟ ΥΠΟΤΙΠΟΔΟΥΣ ΣΤΙΒΟΥ
 - ΚΑΝΟΝΑΣ 10 (Ο ΔΕΞΙΝΕΜΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΑΡΧΟΝΤΑΣ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ)
 - ΚΑΝΟΝΑΣ 11 & 12
 - ΚΑΝΟΝΑΣ 14 (ΑΠΟΦΥΓΗ ΕΠΑΦΗΣ) SOS
 - ΚΑΝΟΝΑΣ 18 (ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΜΕ ΣΗΜΕΙΟΥ)