



## **Ballance.**

**Formål:** ...at udnytte ens fysiske egenskaber optimalt.

Mast og sejl skal passe sammen. (mastekurve, - spørg evt. din sejlmager)

Fysisk træning i hængeteknik og styrke er meget vigtig.

Fysisk træning af armmuskler.

Korrekt placering i jollen

- frem i jollen i let vind
- tilbage i jollen i kraftig vind

Kombinationen:

- skødetryk (ifht. ens egne skødemærker)
- løjgang
- bomudhal
- cunningham

Rorpindsforlænger i ”dolkegreb”.

- hav altid en ekstra rorpindsforlænger incl. overgangsled ”på lager”.

Gs Nov. 2020