

Exameneisen Roeien 3

ROEIEN 3 *glad scullen, gestuurd*

De grijze hokjes moeten voldoende zijn, van de overige 2/3.

Voorkennis: In het bezit van diploma R1
Boortype: 2x+ of 4x+
Plek examinerator: Vlot, eventueel meefietsen
Naam:
Examencie:
Datum:

Geslaagd: **ja / nee**
Paraaf Examinatoren:

1 Boot tillen / te water laten

- | | | |
|-------------------------------------|---|--|
| <input type="checkbox"/> | a | Riemen naar buiten brengen en op de daarvoor bestemde plaats op het vlot leggen. |
| <input checked="" type="checkbox"/> | b | Onverwijld opvolgen commando's van de stuur. |
| <input type="checkbox"/> | c | Op de voorgeschreven manier, boven de hoofden of in de handen. |
| <input type="checkbox"/> | d | Boot draaien op het vlot. |
| <input type="checkbox"/> | e | Boot ver weg zetten van het vlot. |

2 Boot vaarklaar maken

- | | | |
|--------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | Riemen s.b. & b.b. op juiste plek (walkant eerst), overslagjes dicht. |
| <input type="checkbox"/> | b | Blad op het vlot met bolle kant onder (m.u.v. houten riemen). |
| <input type="checkbox"/> | c | Bankje en voetenbord controleren op functioneren. |
| <input type="checkbox"/> | d | Niet treuzelen aan het vlot, afstellen op het water. |

3 Instappen

- | | | |
|-------------------------------------|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> | a | Juiste plaats, juiste volgorde, op commando van de stuur instappen. |
| <input checked="" type="checkbox"/> | b | Riemen tegen dol drukken en riemen vasthouden. |

4 Wegvaren van vlot

- | | | |
|-------------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | Slippend uitzetten tegen vlot en zijwaarts wegpeddelen. |
| <input type="checkbox"/> | b | Bolle kant blad onder (m.u.v. houten riemen). |
| <input checked="" type="checkbox"/> | c | Riemen mogen niet schuren over het vlot. |

5 Opvolgen commando's

- | | | |
|-------------------------------------|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> | a | Onverwijld opvolgen commando's van de stuur. |
| <input checked="" type="checkbox"/> | b | Slag klaar maken |
| <input checked="" type="checkbox"/> | c | Vast roeien - houden |
| <input checked="" type="checkbox"/> | d | Rondmaken |
| <input checked="" type="checkbox"/> | e | Laten lopen |
| <input checked="" type="checkbox"/> | f | Strijken en halen aan één boord of beide boorden (zonder oprijden). |
| <input checked="" type="checkbox"/> | g | noodstop ("stoppen") |

Exameneisen Roeien 3

Naam:
Examencie:
Datum:

6 Roeitechniek 'volledige haal'

- | | | |
|--------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | Helemaal oprijden |
| <input type="checkbox"/> | b | Haalvolgorde benen - rug - armen |
| <input type="checkbox"/> | c | Recover volgorde armen - rug - benen |
| <input type="checkbox"/> | d | Polsen recht, rug recht, schouders laag |
| <input type="checkbox"/> | e | Armen recht tijdens eerste deel van de haal |
| <input type="checkbox"/> | f | Watervrij roeien |
| <input type="checkbox"/> | g | Blad verticaal plaatsen |
| <input type="checkbox"/> | h | Horizontale lijn (niet duiken, vlinderen of uitlopen van de bladen) |
| <input type="checkbox"/> | i | Roeien met vaste bladen |
| <input type="checkbox"/> | j | Doldruk houden |

7 Bootbeheersing

- | | | |
|--------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | Goede balans, vijftal 3e stops |
| <input type="checkbox"/> | b | Met duidelijk krachtige haal varen (eerst licht roeien, dan 20 hard, duidelijk verschil). |
| <input type="checkbox"/> | c | Strijken beide boorden zonder oprijden. |
| <input type="checkbox"/> | d | Rondmaken stuurboord & bakboord, halve bankjes, met veilig boord. |

8 Aanleggen / uitstappen

- | | | |
|--------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | Bij aanleggen riemen boven het vlot, bolle kant blad onder (m.u.v. houten riemen), niet schuren over vlot. |
| <input type="checkbox"/> | b | Uitstappen op commando |
| <input type="checkbox"/> | c | Riemen er uit, waterkant eerst, overslagjes dicht, bankjes vastzetten. |
| <input type="checkbox"/> | d | Op de voorgeschreven manier boot uit het water tillen, boven de hoofden of in de handen dragen, op schragen leggen. |

Boot opruimen

- | | | | |
|---|--------------------------|---|---|
| 9 | <input type="checkbox"/> | a | Boot schoonspuiten en afdrogen. |
| | <input type="checkbox"/> | b | Riemen met bolle kant naar je toe ophangen. |
| | <input type="checkbox"/> | c | Boot botsingsvrij in stelling leggen. |

Goed in balans ?