

Exameneisen Roeien 5

ROEIEN 5 *basis boordroeien*

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

Voorkennis: In het bezit van diploma R1
Boortype: C4+
Plek examinator: vlot
Naam: _____
Examencie: _____
Datum: _____

Geslaagd: _____ ja / nee
Paraaf Examinatoren: _____

1 Voorbereiding:

- a Indien niet in bezit van R1, dan de theorievragen van R1 voldoende beantwoorden (basiskennis).

2 Boot tillen / te water laten

- a Riemen naar buiten brengen (dragen met de bladen naar voren).
 b Riemen op de daarvoor bestemde plaats op het vlot leggen.
 c Tegenover rigger tillen, bij voorkeur aan spanten tillen.
 d Bij het draaien van de boot riggers niet op de grond laten komen en niet in tegenoverliggende rigger terecht komen.

3 Boot vaarklaar maken

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

4 Instappen

- a Juiste plaats, juiste volgorde, op commando van de stuur instappen.
 b Riemen tegen dol drukken en riemen blijven vasthouden.

5 Wegvaren van vlot

- a Uitzetten tegen vlot en zijwaarts wegpeddelen.
 b Bolle kant blad onder (m.u.v. houten riemen).
 c Riemen mogen niet schuren over het vlot.

6 Opvolgen commando's

- a Onverwijld opvolgen commando's van de stuur
 b Slagklaar maken
 c Vast roeien - houden
 d Rondmaken
 e Laten lopen
 f Strijken en halen aan één boord of beide boorden (zonder oprijden)

Exameneisen Roeien 5

Naam:
Examencie:
Datum:

- g Noodstop ("stoppen")
- h Individuele commando's

7 Roeitechniek 'volledige haal'

- a Helemaal oprijden
- b Haalvolgorde benen - rug - armen
- c Recover volgorde armen - rug - benen
- d Polsen recht, rug recht
- e Armen recht tijdens eerste deel van de haal
- f Buitenarm recht, binnenarm ontspannen/licht gebogen
- g Draaien met binnenhand, buitenhand vlak op de hendel.
- h Bij de inpik schouders in lijn met riem
- i Buitenknie buitenom bij de inpik.
- j Buitenelleboog in het verlengde van de riem in de uitpik
- k Watervrij roeien
- l Blad verticaal plaatsen

8 Bootbeheersing

- a Met duidelijk krachtige haal varen (eerst licht roeien, dan 20 hard, duidelijk verschil).
- b Strijken beide boorden zonder oprijden
- c Rondmaken stuurboord & bakboord met hele bank oprijden.
- d Stuurboord best, bakboord best

9 Aanleggen / uitstappen

- a Bij aanleggen riemen boven het vlot, bolle kant blad onder (m.u.v. houten riemen), niet schuren over vlot.
- b Uitstappen op commando.
- c Riemen er uit, overslagjes dicht, bankjes vastzetten.

Boot opruimen

- 9 a Op commando boot tillen, draaien en op schragen leggen.
- b Boot schoonspuiten en afdrogen.
- c Riemen met bolle kant naar je toe ophangen.
- d Boot botsingsvrij in stelling leggen.

Stoer he, boordroeien