

# 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 examiner:** 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 ?*