

Exameneisen Roeien 6

ROEIEN 6 *glad boordroeien*

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

Voorkennis: In het bezit van diploma R5
Boortype: 4+
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 type="checkbox"/> | b | Tegenover rigger tillen, aan spanten tillen. |
| <input type="checkbox"/> | c | Boot draaien op het vlot op de voorgeschreven manier. |
| <input type="checkbox"/> | d | Onverwijld opvolgen commando's van de stuur. |

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 boven. |
| <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 blijven vasthouden (waterzijde) |

4 Wegvaren van vlot

- | | | |
|-------------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | Uitzetten met de riemen tegen het vlot. |
| <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") |
| <input checked="" type="checkbox"/> | h | individuele commando's |

Exameneisen Roeien 6

Naam:
Examencie:
Datum:

6 Roeitechniek 'volledige haal'

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

7 Bootbeheersing

- | | | |
|-------------------------------------|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> | a | Goede balans, vijftal 3e stops |
| <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> | d | Rondmaken stuurboord & bakboord, halve bankjes, met veilig boord. |

8 Aanleggen / uitstappen

- | | | |
|-------------------------------------|---|--|
| <input checked="" 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, overslagjes dicht, bankjes vastzetten. |

Boot opruimen

- | | | | |
|---|-------------------------------------|---|---|
| 9 | <input checked="" type="checkbox"/> | a | Op de voorgeschreven manier boot uit het water tillen, boven de hoofden of in de handen dragen, op schragen leggen. |
| | <input type="checkbox"/> | b | Boot schoonspuiten en afdrogen. |
| | <input type="checkbox"/> | c | Riemen met bolle kant naar je toe ophangen. |
| | <input type="checkbox"/> | d | Boot botsingsvrij in stelling leggen. |

De hang naar het goede boord