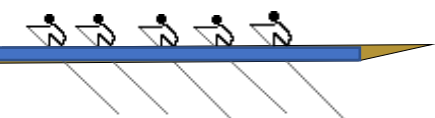


PROEVENBOEKJE RV AENEAS

- EISEN ROEI-EXAMENS RV AENEAS –

Opgesteld door: examencie i.s.m instructiecië

Versie 5 d.d. 01-08-2020



INHOUDSOPGAVE

1.	ALGEMEEN.....	3
2.	OVERZICHT ROEI-EXAMEN NIVEAUS RV AENEAS.....	4
3.	EXAMENEISEN SCULLEN	5
4.	EXAMENEISEN BOORDROEIEN	14
5.	EXAMENEISEN STUREN	18

BIJLAGEN

BIJLAGE 1 In- en uitbrengen van de roeiboot

BIJLAGE 2 Foutenanalyse

BIJLAGE 3 Oefeningen

1. ALGEMEEN

Roeivereniging Aeneas kent exameneisen voor scullen, boordroeien en sturen.

In dit eisenboekje vind je een overzicht van de verschillende roei- en sturniveaus met bijbehorende vereisten om te kunnen oefenen en uiteindelijk te kunnen slagen voor de verschillende examens.

Examens

Door examen te doen laat je zien dat je aan de eisen voor het betreffende roei- of sturniveau voldoet. Het behalen van een examen geeft toestemming om te roeien of sturen in de bij het betreffende niveau behorende roeiboten.

Zodra je een examen hebt behaald, wordt dit verwerkt in het [digitale afschrijfsysteem](#) waardoor je de betreffende boten kunt afschrijven.

Examendata

Vier keer per jaar is er gelegenheid om examen te doen. Daarnaast wordt er aan het einde van de beginnersinstructie een extra examenmoment ingepland in overleg met de instructiecommissie.

De [examenmomenten](#) worden begin van het jaar vastgesteld en zijn terug te vinden op de [Aeneas website](#) en het [aankondigingsbord](#) in het clubgebouw.

Inschrijven voor examens

Je kunt je [inschrijven](#) voor een examen door, minimaal 1 week voor de examendatum, je naam in te vullen op de [inschrijflist](#) in het clubgebouw.

Examen

Tijdens het examen laat je aan de [examencie](#) zien of je de roeitechniek of de stuurtechniek voor het betreffende boottype voldoende beheerst en daarmee aan de eisen voor het betreffende niveau voldoet. Het examen van de niveau A roei-examens wordt afgenomen door minimaal 2 examinatoren, voor de B- en C-roei-niveaus zijn minimaal 3 examinatoren vereist.

Het voldoen aan de [afstands-eis per niveau](#) zal onder begeleiding van de coachboot plaatsvinden.

Na afloop van het examen worden de resultaten in een [afsluitend overleg](#) met de examinatoren/ instructeurs en kandidaten besproken.

Tijdens het examen worden [video-opnames](#) gemaakt van het roeien van de examenkandidaten zodat we gezamenlijk kunnen bespreken wat er goed ging en wat eventueel nog beter kan.

Oefenen voor een niveau

Je kunt oefenen voor een examen in de daartoe aangewezen [oefenboten](#) afhankelijk van het roeiniveau, onder [begeleiding](#) van een instructeur.

Dit wordt als volgt vorm gegeven:

- A – niveaus via beginnersinstructie;
- B – en C-niveaus via gevorderden instructie;

Voor gevorderden instructie kun je je aanmelden bij de instructiecommissie.

In de praktijk zal dit betekenen dat je onder leiding van een gevorderde instructeur een aantal malen in het voor jou gewenste niveau kunt oefenen. Dit sluit je af met een examen.

Vaardigheidsproef

De [niveau D roei-examens](#) geven toestemming voor het roeien in niveau D-boten gedurende een periode van 2 jaar.

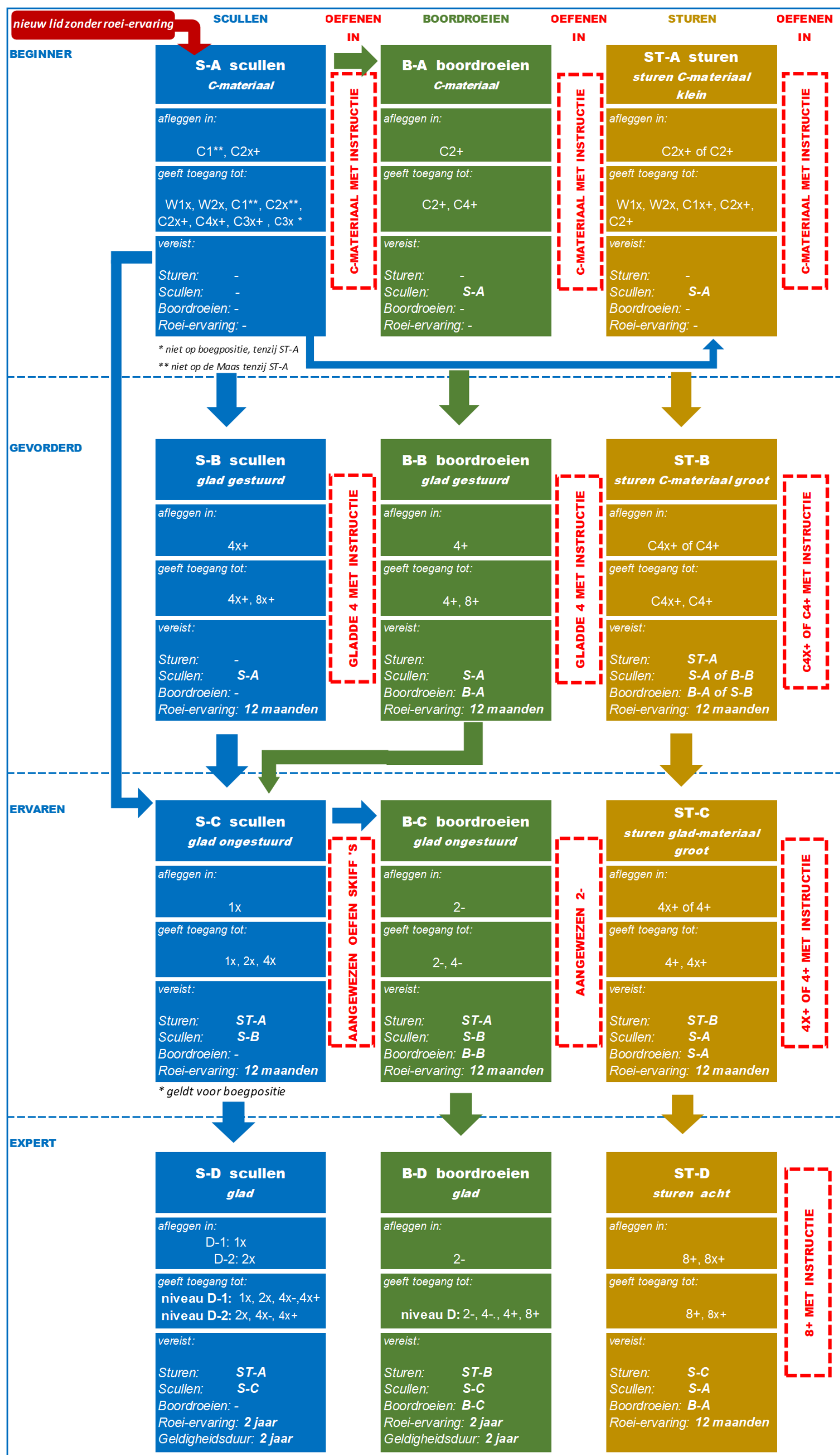
Voor dit niveau dient de [Aeneas vaardigheidsproef](#) te worden afgelegd. Voorwaarde is dat je minimaal een jaar in het bezit bent van roeiniveau C, scullen of boordroeien afhankelijk van het gekozen boottype. Hiertoe wordt [2x per jaar](#) een vaardigheidsproef georganiseerd met tijdsopname waarbij kandidaten in de gelegenheid worden gesteld niveau D te halen in een 2 riemsboot van het gewenste boottype (voor niveau D-1) respectievelijk een 2x (voor niveau D-2).

Examencommissie

De examens worden afgenomen door de [Aeneas examencommissie](#), hierbij ondersteund door de [instructiecommissie](#).

De namen van de leden van de examencommissie zijn vermeld op de Aeneas website en de inschrijflisten in het clubgebouw.

2. OVERZICHT ROEI-EXAMEN NIVEAUS RV AENEAS



3. EXAMENEISEN SCULLEN

BEGINNER NIVEAU S-A: SCULLEN A - scullen in C materiaal	
ALGEMEEN	
Oefenen in: C-materiaal met instructie	Afleggen in: C1x**, C2x
Geeft toestemming voor het roeien in: W1x, W2x, C1, C2x, C2x+, C4x+, C3x+ *	Vereist: Sturen: - Scullen: - Boordroeien: - Roei-ervaring: -

* niet op boegpositie

** C1 niet op de Maas tenzij ST_A

BEGINNER NIVEAU S-A: SCULLEN A - scullen in C materiaal	
EISEN	
- o Het kunnen afschrijven van een roeiboot inclusief kennis van welk bootniveau bij welke bemanning hoort, eventueel inclusief bijbehorende gewichtsklasse. - o Gedisciplineerd opvolgen van de commando's van de stuur. - o De roeiboot en de riemen gecontroleerd in- en uitbrengen. Zie bijlage 1. - o Beheerst in- en uitstappen en voetenbord en flexheels afstellen aan het vlot en op het water. - o Roeiboot buiten op schragen afdrogen. Schoonmaken indien vies, zo nodig afspuiten. - o Dolklep zonder hulp dichtmaken en open doen. - o De roeibeweging voldoende beheersen. - o De roeibeweging is opgebouwd uit acht stappen. De roeier kent de bijbehorende begrippen en kan de acht stappen in de praktijk brengen. - o Roeien op de boeg- en op de slagplaats. - o Kunnen volgen als boeg. De acht stappen van de roeibeweging gaan in een doorgaande beweging. - o Zes kilometer geconcentreerd kunnen roeien (roeiers synchroon) en goed vol kunnen houden. Dit is van het bruggetje Donker Nack tot kilometerbord 77, net voorbij de ingang van de Zuidplas. - o Gecontroleerd van plaats wisselen met slag en de stuur (zonder op de huid of andere niet daarvoor bestemde delen van de roeiboot te staan). - o Na het binnenbrengen de roeiboot en riemen droogmaken. Dolkleppen dicht en naar binnen gedraaid. Sliding schoonmaken, rest van de boot indien vies. - o Fouten in het haalbeeld waarbij blessures zouden kunnen ontstaan, dienen te ontbreken. Voor foutenanalyse zie bijlage 2.	
<i>De 8 stappen van de roeibeweging bestaan uit:</i> 1. Uitzet (uitpik) positie. De romp is sterk en stabiel. Schouders achter de heupen en handen iets voor de buik. Ellebogen iets van het lichaam. De benen gestrekt en het blad verticaal net onder water. De uitzet start vanuit ontspannen schouders. 2. Wegzet. De handles vanuit de ellebogen naar beneden/voren drukken en vervolgens draaien. Daarna de armen horizontaal volledig en beheerst strekken. Druk, draai, strek. 3. Inbuigen. Met rechte romp. Schouders zijn nu voor de heupen. De romp blijft sterk en in dezelfde positie tot de inzet (punt 6). 4. Oprijden. Beheerst hele bank oprijden tot de onderbenen verticaal zijn. Geen versnelling in het laatste stukje (van halve naar hele bank). Niet stilzitten aan het einde van het oprijden, want het is een doorgaande, vloeiende beweging.	

BEGINNER

NIVEAU S-A: SCULLEN A - scullen in C materiaal

5. **Draaien en klippen.** Starten met draaien van de bladen vanuit de derde stop (ingebogen romp, benen gestrekt en knieën van het slot). Het blad is volledige gedraaid (geklipt) bij driekwart bank. Daarna beheerst het laatste kwart bankje oprijden.
6. **Inzet (inpik).** Met ontspannen schouders de armen zover mogelijk spreiden. Op het verste punt worden de armen vanuit de schouder naar boven bewogen. Het blad verdwijnt net onder water, dit is het moment van plaatsen en 'vastzetten' in het water.
7. **Beentrap.** Direct nadat het blad is vastgezet start de beentrap. Armen blijven gestrekt, polsen in rechte lijn met de armen. De romp blijft sterk (idem punt 3). De beweging zit puur en alleen in de benen.
8. **Eindhhaal.** Op driekwart beentrap de romp achterwaarts opzwaaien. De sterke romp valt, samen met het bijhalen van de armen in één vloeiende beweging, ± 20 graden achterover. Het scharnieren van de romp vindt plaats in het heupgewricht.

Eindpositie: schouders zijn laag en net achter de heupen. Buikspieren zijn aangespannen. Ellebogen iets van het lichaam. Blijf druk op het voetenbord houden vanaf de inzet tot en met de uitzet. Net vóór de buik start de uitzet (stap 1).

Commando's kunnen opvolgen:

- **Aanleggen.** Strijkend en halend.
- **Bedankt.** Pas wanneer de stuur voor een commando bedankt is het commando afgelopen.
- **Halen.** Sterk of licht aan één of beide boorden. 'Klapje op' is één keer de gevraagde haal.
- **Houden** aan één of aan beide boorden.
- **Inbrengen en uitbrengen** van de roeiboot.
- **Laat lopen.** Opeenvolgend: 'laat lopen' en 'vastroeien'.
- **Pas op** de riemen aan één of beide boorden.
- **Ronden.** Halen en strijken om-en-om. Beginnen met strijken.
- **Slag klaar.** 'Slag klaar maken', 'slag klaar', 'af'.
- **Slippen** en weer uitbrengen van één of twee riemen.
- **Strijken** met de holle kant van het blad. Mag zonder oprijden, wel in een rechte lijn strijken.
- **Stop.** Een noodstop kunnen maken.
- **Veilig boord.** Een kwart oprijden. Aan het veilige boord ligt de handle op het bovenbeen net voor de knie. Blad van het veilig boord ligt plat op het water. Leunen naar het veilig boord. De roeier kan met de andere riem roeien.

THEORIEVRAGEN

Theorievragen moeiteloos en zonder aarzelen beantwoorden. Als voorbeeld zijn onderstaand diverse theorievragen weergegeven.

1. Wanneer geldt een roeiverbod?

- Als de safety-app op rood staat
- Bij mist indien hoeve de Donck aan de overzijde Douvesbeemd niet zichtbaar is
- Harde wind, windkracht 5 of meer
- Hoogwater, een waterstand van de Maas > 1750 cm of als het vlot niet meer op een normale manier bereikbaar is
- Zeer sterke stroming op de Maas zijnde een waterafvoer van 700 m^3 per seconde (of meer bij Venlo (minder ervaren roeiers en stuurlieden of roeiers in kleine nummers dienen al bij een geringere stroming niet meer op de Maas te roeien ($500 \text{ m}^3/\text{s}$ of meer)
- Onweer of dreiging van onweer
- Bij een temperatuur onder 0 graden Celsius op de thermometer buiten bij de loods en/of bij ijsvorming (materiaalveiligheid)
- Er mag niet geroeid worden voor zonsopkomst en na zonsondergang
- Als het bestuur een roeiverbod uitvaardigt

Hoe weet je dat er een roeiverbod is?

BEGINNER
NIVEAU S-A: SCULLEN A - scullen in C materiaal

- Digitaal afschrijfboek
- Aeneas safety-app
- Aankondiging in het clubhuis

2. Hoe ziet de officiële Aeneas clubkleding eruit?.



3. Welke zijde is rood voor de roeier? Welk boord is dat?

- *Rechts, bakboord.*

4. Aan welke zijde van het water roei je?

- *Rechts, stuurboordzijde*

5. Waarvoor zijn dolkleppen?

- *Om je riem in de dol te houden.*

6. Wanneer is je voetenbord goed afgesteld?

- *Er zijn twee ijkpunten: de inzet- en uitzetpositie. In de uitzethouding zijn de uiteinden van de handvatten een vuistbreedte voor de buik, bij de inzet zijn de onderbenen verticaal..*

7. Als je als roeier in de winter te water raakt, hoeveel tijd heb je dan in het slechtste geval voordat je onderkoeld raakt?

- *Net zoveel minuten als het graden Celsius is.*

8. Als je als roeier te water raakt, welke handelingen voer je uit bij warm water? En bij koud water?

- *Bij warm water:
Bij omslaan staat je persoonlijke veiligheid voorop. Probeer terug in de boot te komen; als dit niet lukt is de keuze enerzijds bij de boot te blijven die veel drijfvermogen biedt. Of probeer zwemmend, indien mogelijk met de boot, de wal te bereiken.*
- *Bij koud water:
Vooral bij veel wind, wanneer je nat wordt of te water raakt, zal afkoeling sneller optreden. Indien je te water raakt:*
 - *Ga niet zwemmen, tenzij de kant zeer dichtbij is (minder dan 100 meter)*
 - *Probeer zo veel mogelijk uit het water te komen: kruip op iets drijvends (bv de omgeslagen boot)*
 - *Roep om hulp*
 - *Blijf stilliggen en maak je zo klein mogelijk (foetus-houding), het contactoppervlak met het water is dan klein. Water stroomt langs een kleiner deel van de huid. Er kan zich tijdelijk een dun isolatielaagje van verwarmd water vormen tussen de kleding en de huid. Oksels en liezen liggen beschermt zodat onderkoeling langzamer gaat*
 - *Raak niet in paniek en denk positief: de wil om te overleven redt levens.*

9. Jij in je roeiboot en een motorboot komen tegelijk (aan weerszijden) bij een brug. Wie mag eerst?

- *Jij, maar reken er niet op dat de bestuurder van de motorboot de regels kent. Beroepsvaart heeft altijd voorrang.*

10. Jij in je roeiboot met stuurman en een roeiboot zonder stuurman komen tegelijk (aan weerszijden) bij een brug. Wie mag eerst?

- *Stuurmanloze ploegen hebben voorrang.*

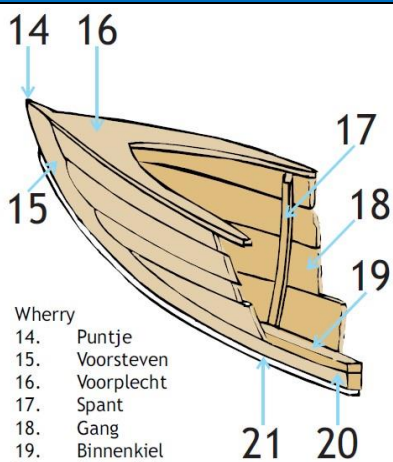
11. Wat is het BPR? Wanneer heb je hier mee te maken?

- *Het Binnenvaart Politie Reglement. Zodra je op het water bent*

12. Moet het blad met de bolle of holle kant op het vlot worden gelegd?

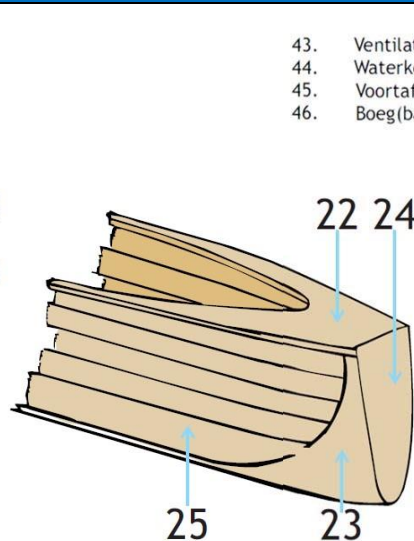
BEGINNER
NIVEAU S-A: SCULLEN A - scullen in C materiaal

- *Bladen met de bolle kant op het vlot.*
- 13. Moet er met de bolle of holle kant worden gestreken? Waarom?
 - *Met de holle kant, heeft meeste effect.*
- 14. Waarmee hou je balans?
 - *Met je riemen.*
- 15. Waarom moet je altijd beide riemen vasthouden met een of twee handen?
 - *Om balans te houden en omslaan te voorkomen.*
- 16. Wat is verstandig om bij vertrek te controleren?
 - *De dolkleppen dicht zijn.*
 - *Of de hielstrings onbeschadigd zijn en goed vastzitten.*
 - *Of alle luiken en luchtkasten dicht zijn.*
 - *Is de juiste riem aan de juiste zijde van de boot gelegd.*
- 17. Hoe meld je schade?
 - *In het digitaal (afschrijf)systeem of in het schadeboek in het clubhuis*
- 18. Noem 4 voorbeelden van nalatigheid in verband met schade aan mensen of materiaal?
 - *Niet uit(om)gekeken.*
 - *Verkeerde wal varen.*
 - *Geen bevoegdheid hebben voor de boot waar je in zit*
 - *Roeien bij vaarverbod*
- 20. Wat doe je wanneer je op het water door onweer wordt overvallen?
 - *Zo snel mogelijk van het water af*
- 21. Welke onderdelen in de boot mag ik als roeier verstellen
 - *Voetenbord en flexheels*
 - *Dolclips indien aanwezig*
- 21. Benoem en wijs aan 10 onderdelen van de boot

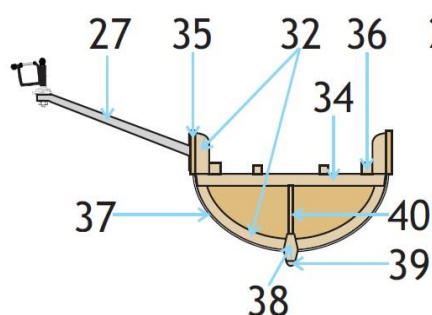
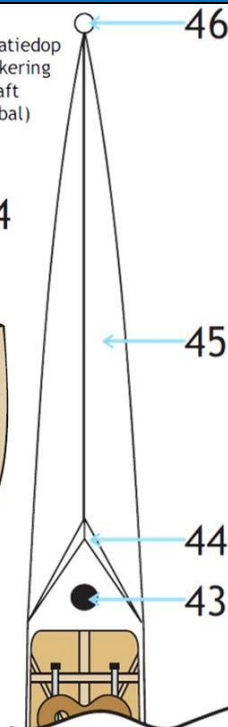
BEGINNER
NIVEAU S-A: SCULLEN A - scullen in C materiaal


Wherry

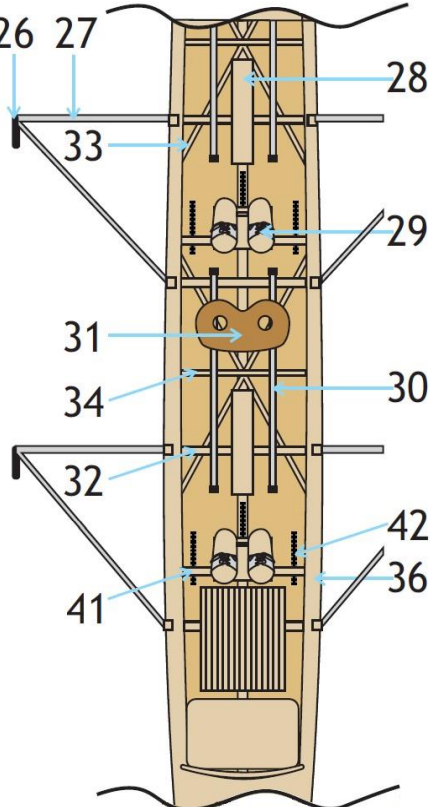
- 14. Puntje
- 15. Voorstevan
- 16. Voorplecht
- 17. Spant
- 18. Gang
- 19. Binnenkiel
- 20. Buitenkiel
- 21. Kielstrip
- 22. Achterdek
- 23. Achterstevan
- 24. Achterspiegel
- 25. Zandstrook



- 43. Ventilatiekop
- 44. Waterkering
- 45. Voortafel
- 46. Boeg (bal)



- 26. Dol
- 27. Rigger
- 28. Opstapplankje of voetenplankje
- 29. Voetenbord
- 30. Sliding
- 31. Rolbankje
- 32. Spant
- 33. Kruislat
- 34. Bint
- 35. Dolboord
- 36. Lijfhout
- 37. Huid
- 38. Kiel
- 39. Kielstrip
- 40. Pilaar
- 41. Spoorstok
- 42. Voetenbordstrip

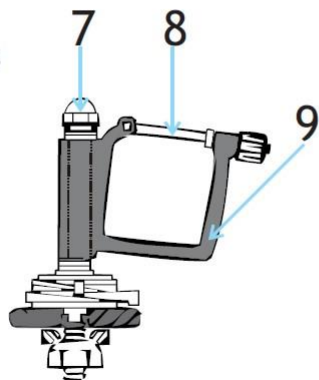


BEGINNER
NIVEAU S-A: SCULLEN A - scullen in C materiaal
Riem

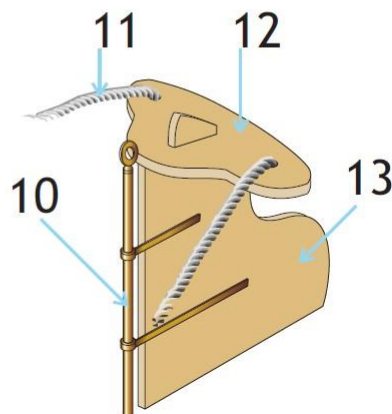
1. Blad
2. Hals
3. Steel
4. Manchet
5. Kraag,
6. Handvat of handle


Dol

7. Dolpen
8. Dolklep of overslag
9. Dol


Roer

10. Roerpen
11. Stuurtouw
12. Juk
13. Roerblad



<u>GEVORDERD</u> NIVEAU S-B: SCULLEN B - glad gestuurd	
ALGEMEEN	
Oefenen in: Gladde 4 met instructie	Afleggen in: 4x+
Geeft toestemming voor het roeien in: 4x+	Vereist: Sturen: - Scullen: S-A Boordroeien: - Roei-ervaring: 12 maanden

<u>GEVORDERD</u> NIVEAU S-B: SCULLEN B - glad gestuurd	
EISEN	
○ De cursist heeft niveau S-A behaald en 12 maanden roei-ervaring. ○ Idem S-A. ○ De acht stappen in vloeiende volgorde kunnen laten zien, waarbij haallengte, rompstabiliteit en watervrij- en afstand-roeien kernelementen zijn. ○ In- en uitbrengen van glad materiaal 4, boven de hoofden. ○ Gedisciplineerd opvolgen van de commando's van de stuur. ○ De S-B oefeningen kunnen uitvoeren die de stuur (of de instructeur) opgeeft om het ploegroeien en de roeibeweging te stimuleren. De oefeningen worden gedisciplineerd opgevolgd. Voor oefeningen zie bijlage 4. ○ Acht kilometer geconcentreerd kunnen roeien (roeiers synchroon) en goed vol kunnen houden. Dit is van het bruggetje Donker Nack tot kilometerbord 76, net voorbij Oolder Huuske. ○ Fouten in het haalbeeld waarbij blessures zouden kunnen ontstaan, dienen te ontbreken. Voor foutenanalyse zie bijlage 3.	

ERVAREN NIVEAU S-C: SCULLEN C – GLAD ONGESTUURD	
ALGEMEEN	
Oefenen in: Hiertoe aangewezen oefen skiffs op de Dovesbeemd en Donker Nack	Afleggen in: 1x
Geeft toestemming voor het roeien in: 1x, 2x, 4x-	Vereist: Sturen: ST-A Scullen: S-A en/of S-B Boordroeien: - Roei-ervaring: 12 maanden

ERVAREN NIVEAU S-C: SCULLEN C – GLAD ONGESTUURD	
EISEN	
○ De cursist heeft de proeven S-A en/of S-B behaald en 12 maanden roei-ervaring ○ Idem S-A en S-B, behalve de eisen die van toepassing zijn op ploegroeien. ○ In- en uitbrengen van (glad) materiaal. ○ Roeiboot buiten op schragen afdrogen. Schoonmaken indien vies, zo nodig afsputten. ○ Voetenbord en flexheels aan het vlot en op het water afstellen. ○ Dolklep zonder hulp dichtmaken en open doen. ○ De acht stappen in vloeiende volgorde kunnen laten zien, waarbij haallengte, rompstabiliteit en watervrij- en afstand-roeien kernelementen zijn. ○ Langere stukken, circa tien halen, watervrij roeien. ○ Tien halen kunnen strijken in een rechte lijn. ○ Strijkend aanleggen op een aangegeven punt zonder het vlot met rigger, roeiboot of bladen te raken. ○ Roeiend kunnen bijsturen. ○ Ontspannen en met enige behendigheid de skiff beheersen. ○ Voor oefeningen zie bijlage 4. ○ Over beide schouders kunnen omkijken. Om de minimaal vijf halen. ○ Rechte lijn houden. Aan stuurboordwal roeien. ○ Met variatie in tempo en kracht kunnen roeien, met een goede cadans. Tempo: langzaam, midden, snel. Kracht: licht, halve kracht, sterk. ○ Fouten in het haalbeeld waarbij blessures zouden kunnen ontstaan, dienen te ontbreken. Voor foutenanalyse zie bijlage 3. ○ Halend aanleggen op een aangegeven punt zonder het vlot met rigger, roeiboot of bladen te raken. ○ Zelfstandig uitzetten hetzij door slippend te strijken hetzij door het afduwen met de riem. ○ Ronden zonder en met oprijden door halen en strijken om-en-om. ○ Gecontroleerd een brug onderdoor varen waarbij de riemen worden geslipt. ○ Watervrij roeien in balans: cadans en gelijkmatig ritme laten zien. ○ Acht kilometer moeiteloos geconcentreerd kunnen roeien en goed vol kunnen houden. Dit is van het bruggetje Donker Nack tot kilometerbord 76, net voorbij Oolder Huuske. ○ Theorievragen S-A-niveau. ○ Fouten in het haalbeeld waarbij blessures zouden kunnen ontstaan, dienen te ontbreken. Voor foutenanalyse zie bijlage 3.	
Algemene informatie over een sterke romp. Roeien doe je niet met een sterke onderrug, maar met een sterke romp. De romp (torso) is het lichaam zonder het hoofd en de ledematen. De stabiliteit van de romp wordt ook wel <i>core stability</i> genoemd. Een sterke romp voorkomt klachten en is noodzakelijk voor een goed haalbeeld. .	

4. EXAMENEISEN BOORDROEIEN

BEGINNER NIVEAU B-A: BOORDROEIEN A – C-materiaal (gestuurd)	
ALGEMEEN	
Oefenen in: Hiertoe aangewezen C2+ met instructie	Afleggen in: C2+
Geeft toestemming voor het roeien in: C2+, C4+	Vereist: <i>Sturen:</i> - <i>Scullen:</i> S-A <i>Boordroeien:</i> - <i>Roei-ervaring:</i> 12 maanden

BEGINNER NIVEAU B-A: BOORDROEIEN A – C-materiaal (gestuurd)	
EISEN	
○ De cursist heeft scullen A gehaald. ○ Idem S-A ○ De roeibeweging is opgebouwd uit acht stappen. De roeier kent de bijbehorende begrippen en kan de acht stappen voldoende in de praktijk brengen. ○ Gedisciplineerd opvolgen van de commando's van de stuur. ○ Commando's intrekken van de riem en handle laag onder de oksel kunnen uitvoeren. ○ Op beide boorden kunnen roeien. ○ Fouten in het haalbeeld waarbij blessures zouden kunnen ontstaan, dienen ontbreken. Voor foutenanalyse zie bijlage 3.	
<i>De acht stappen van de roeibeweging (boordroeien):</i> 1. Uitzet (uitpik) positie. De romp is sterk en stabiel. Schouders achter de heupen en handen iets voor de buik. Ellebogen iets van het lichaam. De benen gestrekt en het blad verticaal net onder water. De uitzet start vanuit ontspannen schouders. 2. Wegzet. De <i>handle</i> vanuit de ellebogen naar beneden/voren drukken en vervolgens draaien met de binnenhand. Daarna de armen horizontaal volledig en beheerst strekken. Druk, draai, strek. 3. Inbuigen. Met rechte romp. Schouders zijn nu voor de heupen. Romp blijft sterk en in dezelfde positie tot de inzet (punt 6). Het inbuigen is 15-20 graden. 4. Oprijden. Beheerst hele bank oprijden tot de onderbenen verticaal zijn. Geen versnelling in het laatste stukje (van halve naar hele bank). Niet stilzitten aan het einde van het oprijden, want het is een doorgaande, vloeiende beweging met sterke romp. Tijdens het oprijden draait het bovenlichaam iets naar het eigen boord. Om ruimte te maken voor deze draai kan de buitenknie iets naar het andere boord neigen. 5. Draaien en klippen. Starten met draaien van de bladen met de binnenhand vanuit de derde stop (ingebogen romp, benen gestrekt en knieën van het slot). Het blad is volledige gedraaid (geklipt) bij driekwart bank. Daarna beheerst het laatste kwart bankje oprijden. 6. Inzet (inpik). Plaatsen en vastzetten van het blad vanuit het schoudergewricht met een gestrekte buitenarm en licht gebogen binnenarm. Het blad verdwijnt net onder water, dit is het moment van plaatsen en 'vastzetten' in het water. De inzetbeweging is vanuit ontspannen schouders. 7. Beentrap. Direct nadat het blad is vastgezet start de beentrap. Armen blijven gestrekt, polsen in rechte lijn met de armen. Romp blijft sterk en ingebogen (idem punt 3). De beweging zit puur en alleen in de benen. 8. Eindhaal. Op driekwart beentrap de romp achterwaarts opzwaaien. De sterke romp valt, samen met het bijhalen van de armen in één vloeiende beweging, ±20 graden achterover. Het scharnieren van de romp vindt plaats in het heupgewricht. Eindpositie: schouders zijn laag en net achter de heupen. Buikspieren zijn aangespannen. Ellebogen iets van het lichaam. Blijf druk op het voetenbord houden vanaf de inzet tot en met de uitzet. Net vóór de buik start de uitzet, zie 1	

GEVORDERD NIVEAU B-B: BOORDROEIEN B - gladde boordvier gestuurd

ALGEMEEN

Oefenen in:

4+ met instructie

Afleggen in:

4+

Geeft toestemming voor het roeien in:

4+, 8+

Vereist:

Sturen: ST-A

Scullen: S-A

Boordroeien: B-A

Roei-ervaring: 12 maanden (boordroeien)

GEVORDERD NIVEAU B-B: BOORDROEIEN B - gladde boordvier gestuurd

EISEN

- Idem B-A.
- De cursist heeft B-A en S-A behaald en zes maanden ervaring in boordboten
- Langere stukken, tien halen (of meer) achter elkaar watervrij in een rechte lijn stuurboord kunnen varen. Niet slingeren of in de kant belanden.
- De acht stappen in vloeiende volgorde kunnen laten zien, waarbij haallengte, rompstabiliteit en watervrij- en afstand-roeien kernelementen zijn.
- Acht kilometer geconcentreerd roeien en goed vol kunnen houden.
Start bij kmbord 80 (stroomafwaarts van de ingang van Mijnheerkenshaven) t/m kmbord 76 (ter hoogte van Oolderhuuske), keren (zonder rustmoment) en terugroeien
- Fouten in het haalbeeld waarbij blessures zouden kunnen ontstaan, dienen te ontbreken. Voor foutenanalyse zie bijlage 3.

Algemene informatie over boordroeien

De aanhaalhoogte bij het boordroeien is iets hoger dan bij het scullen en eindigt gemiddeld ter hoogte van de onderzijde van het borstbeen. De binnenste hand, de hand het dichtst bij de dol, heeft voornamelijk een coördinerende functie o.a. draaien, plaatsen, sturen van riem en blad. De binnenste hand zorgt ook voor de doldruk. De buitenste hand draait niet, levert de meeste kracht en snelheid in de afzet bij beentrap en armhaal. De buitenste schouder is iets hoger en iets vóór de binnenschouder.

Zie verder algemene informatie over sterke romp na B-B eisen.

ERVAREN NIVEAU B-C: BOORDROEIEN C- glad ongestuurd	
ALGEMEEN	
Oefenen in: 2- met instructie	Afleggen in: 2-
Geeft toestemming voor het roeien in: 2-, 4-, 4+, 8+	Vereist: Sturen: ST-A Scullen: S-B Boordroeien: B-B Roei-ervaring: 12 maanden (boordroeien)

ERVAREN NIVEAU B-C: BOORDROEIEN C – glad ongestuurd
EISEN
○ De cursist heeft de proeven ST-A, S-B en B-B behaald en 12 maanden roei-ervaring ○ Idem S-A, SB en B-B. ○ In- en uitbrengen van het materiaal. ○ De acht stappen in vloeiende volgorde kunnen laten zien, waarbij haallengte, rompstabiliteit en watervrij- en afstand-roeien kernelementen zijn. ○ Langere stukken, acht- tien halen, watervrij roeien. ○ Tien halen kunnen strijken in een rechte lijn. ○ Strijkend aanleggen op een aangegeven punt zonder het vlot met rigger, roeiboot of bladen te raken. ○ Roeiend kunnen bijsturen. ○ Ontspannen en met enige behendigheid de 2- beheersen. ○ Voor oefeningen zie bijlage 3. ○ Over beide schouders kunnen omkijken. Om de minimaal vijf halen. ○ Rechte lijn houden. Aan stuurboordwal roeien. ○ Met variatie in tempo en kracht kunnen roeien, met een goede cadans. Tempo: langzaam, midden, snel. Kracht: licht, halve kracht, sterk. ○ Fouten in het haalbeeld waarbij blessures zouden kunnen ontstaan, dienen te ontbreken. Voor foutenanalyse zie bijlage 3. ○ Halend aanleggen op een aangegeven punt zonder het vlot met rigger, roeiboot of bladen te raken. ○ Zelfstandig uitzetten hetzij door slippend te strijken hetzij door het afduwen met de riem. ○ Ronden zonder en met oprijden door halen en strijken om-en-om. ○ Gecontroleerd een brug onderdoor varen waarbij de riemen worden geslipt. ○ Watervrij roeien in balans: cadans en gelijkmatig ritme laten zien. ○ Acht kilometer moeiteloos geconcentreerd kunnen roeien en goed vol kunnen houden. Dit is van het bruggetje Donker Nack tot kilometerbord 76, net voorbij Oolder Huuske. ○ Theorievragen S-A-niveau en ST-A niveau.

EXPERT NIVEAU B-D: BOORDROEIEN D - glad	
ALGEMEEN	
Oefenen in: Niveau C boten	Afleggen in: 4+
Geeft toestemming voor het roeien in: Niveau D 2-, 4-, 4+, 8+	Vereist: Sturen: ST-B Scullen: S-C Boordroeien: B-C Roei-ervaring: 2 jaar (boordroeien)
BEPERKTE GELDIGHEIDSDUUR	2 JAAR

EXPERT NIVEAU B-D: BOORDROEIEN D - glad
EISEN
- o Idem B-C. - o De cursist heeft ST-A, S-A en B-C behaald en 2 jaar ervaring in boordboten - o De Aeneas vaardigheidsproef kunnen leggen in een 2-riemsboot, start bij kmbord 80. Zie eisen bij sculniveau D. - o Fouten in het haalbeeld waarbij blessures zouden kunnen ontstaan, dienen te ontbreken. Voor foutenanalyse zie bijlage 3.

5. EXAMENEISEN STUREN

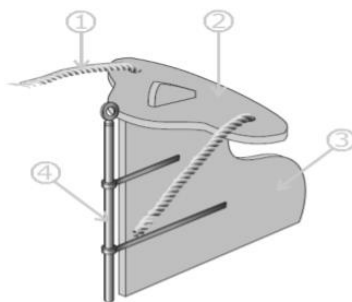
STUURPROEVEN
EISEN
Onderstaande geldt voor <i>alle</i> stuurproeven, tenzij anders vermeld achter de eis. De stuurman/vrouw (hierna: de stuur) heeft overtuigend de regie over: 1. Inbrengen en uitbrengen van het materiaal 1a. Het kunnen afschrijven van een roeiboot inclusief kennis van welk bootniveau bij welk bemanning-niveau hoort, eventueel inclusief bijbehorende gewichtsklasse. 1b. In- en uit de loods halen van de roeiboot behorende bij het betreffende stuurniveau (<i>Wherry, C-materiaal klein respectievelijk C-materiaal groot, gladde vier en acht</i>) 1c. In de handen: commando's, positie en lichaamshouding roeiers. <i>S2, S3 en S4</i>. 1d. Boven de hoofden: commando's, positie en lichaamshouding roeiers. <i>S3 en S4</i>. 1e. Materiaal omgang: afdrogen en schoonmaken van de roeiboot, tennisballen. Schadebewust: <i>Alle stuurproeven</i> 2. Ploeg laten in- en uitstappen 2a. De roeiboot iets van het vlot houden en boord licht naar beneden drukken. 2b. De stuur houdt het boord ter hoogte van nummer 3 vast. 2c. Voetenbord en flexheels laten stellen. 2d. De stuur snapt de techniek van het stellen t.b.v. het haalbeeld en kan de roeiers erbij helpen. 2^e. De stuur zorgt dat de ploeg gelijk in- en uitstapt. 3. Wegvaren en aanleggen 3a. Commando's voor uitzetten en wegvaren van het vlot. 3b. Commando's voor aanleggen aan het vlot. 3c. Commando's voor halend- en strijkend aanleggen. 4. Manoeuvreren & bruggen 4a. Commando's zijn kort, duidelijk en goed te verstaan voor de boeg en instructeur op de kant. 4b. Commando's: aankondigings-, uitvoerings- (AF) en beëindigingscommando's (bedankt). 4c. Roeiboot wordt beheerst gestuurd. 4d. Bruggen onderdoor. Commando's: waarschuwen, hoofden, recht onderdoor. Slippen van de riemen of intrekken bij duwstang. 4e. Draaien onder de brug tussen Douvesbeemd en Donker Nack zonder wanden te raken (geldt alleen voor ST-A). 5. Tegenliggers en oplopende ploegen 5a. Bij tegenliggers laten slippen met één boord of beheerst voorbij sturen. 5b. Bij oplopende ploegen reageren door of de roeiboot te versnellen of in samenspraak met de slag de oplopende roeier(s) ruim baan te geven. 5c. Goed zeemanschap laten zien. Situationeel bewust zijn betekent: het voorkomen van aanvaringen. Commando boeg Wanneer de stuur de boeg verzoekt mee te kijken dan neemt de boeg het commando niet over, maar geeft het commando door aan de stuur. De stuur geeft het commando. Behalve bij nood, dan roept de boeg: STOP.
Theorievragen stuurproef Theorievragen moeiteloos en zonder aarzelen kunnen beantwoorden. Als voorbeeld zijn onderstaand een aantal theorievragen weergegeven. 1. Waarvoor is de kielstrip? • <i>Bescherming voor boten die over de kiel naar buiten worden geschoven.</i>

STUURPROEVEN

Dit zijn de C4, C3, C2 en Wherry.

2. Waarom moet de stuurman bij strijken de stuurtoewtjes strak houden?
 - *Om te voorkomen dat het roer dubbelklapt en breekt.*
3. De stuurman vraagt de boeg om mee te kijken bij het aanleggen. Wat moet de boeg doen?
 - *Kijken hoe ver de boegpunt nog van het vlot is en tijdens 'houden aan stuur/bakboord' roepen.*
4. Een acht wordt ook wel als 8+ aangeduid. Hoe worden skiff, dubbelvier met stuurman en een C-twee met stuurman aangeduid?
 - *1x, 4x+ of 4*, C2x+ of C2+ (scull, resp. boord).*
5. Hoe kondigt de stuurman een oefening aan?
 - *Legt eerst de oefening uit. Beste wanneer de roeiboot stil ligt. Pas wanneer alle roeiers aangeven de oefening te begrijpen kondigt de stuurman aan na hoeveel halen de oefening begint. De stuurman zegt 'nu' op de uitzet als de oefening daadwerkelijk begint.*
6. Welke kant is stuurboord voor de stuurman?
 - *Rechts.*
7. Wat geef je aan als de boot in de stelling verschoven dient te worden?
 - *Naar buiten (richting de vloten)*
 - *Naar binnen (richting Roermond)*
8. Moet een roeiboot 's nachts licht voeren? Zo ja, wat voor een licht?
 - *Ja, een wit licht.*
9. Noem de zes taken van een stuurman.
 - *Zorgen voor veiligheid in de roeiboot en op het water.*
 - *Roeiboot in- en uit laten brengen met zorg voor de roeiboot en de roeiers.*
 - *Goed en beslist commando's geven.*
 - *Goed kunnen manoeuvreren.*
 - *Oefeningen kunnen geven met het hoe en waarom. (S2, S3)*
 - *Inzicht in de belangrijkste roeifouten en het corrigeren daarvan. (S3)*
10. Wat is met vaste bank roeien?
 - *Niet oprijden. Roeien met gestrekte benen.*
11. Welk nummer heeft de boeg? Waarom?
 - *Nummer 1. Je begint bij de voorkant van de roeiboot te tellen.*
12. Welke drie soorten commando's kan een stuurman geven?
 - *Waarschuwingscommando, uitvoeringscommando en bedankt.*
13. Wie is de schipper van een dubbeltwee?
 - *De boeg.*
14. Wanneer moet je een andere roeiboot aanroepen? Hoe doe je dat?
 - *Bij onoverzichtelijke situaties en bij twijfel of roeiers elkaar gezien hebben. Als er een kans op een aanvaring bestaat of botsing op het vlot, met jouw roeiboot of een ander obstakel. Roepen tot de ander reageert, bij voorkeur door boottype te roepen "skiff!".*
15. Wat betekent "goed zeemanschap"?
 - *Voorzorgsmaatregelen nemen in het belang van de veiligheid op het water.*
16. Benoem de onderdelen:

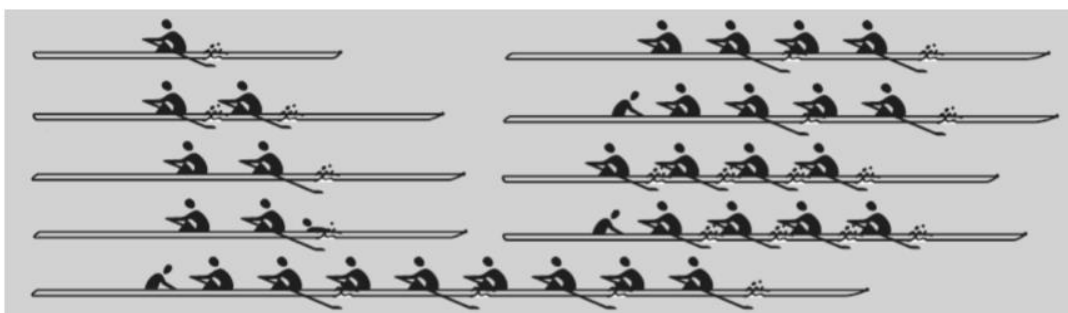
1. Stuurtoew
2. Juk
3. Blad
4. Roerpen



17. Benoem de boten van links boven naar rechts onder.
 - skiff (1x) vier zonder stuurman (4-)
 - dubbeltwee (2x) vier met stuurman (4+)
 - twee zonder stuurman (2-) dubbelvier zonder stuurman (4x)

STUURPROEVEN

- twee met stuurman (2+) dubbelvier met stuurman (4*)
- acht met stuurman (8+)



BEGINNER ST-A: STUREN A - sturen in C-materiaal klein	
ALGEMEEN	
Oefenen in: C2-materiaal met instructie op de plas en de Maas	Afleggen in: C2x+ of C2+
Geeft toestemming voor het sturen in: W1x+, W2x+, C1, C2x+, C2+, C3x en 1x op de Maas	Vereist: Sturen: - Scullen: S-A Boordroeien: - Roei-ervaring: -

GEVORDERD ST-B: STUREN B – sturen in C-materiaal groot	
ALGEMEEN	
Oefenen in: C4X+ of C4+ met instructie op de plas en de Maas	Afleggen in: C4x+ of C4+
Geeft toestemming voor het sturen in: C4x+, C4+ op de Maas en tijdens toertochten	Vereist: Sturen: ST-A Scullen: S-A Boordroeien: - Roei-ervaring: 12 maanden

ERVAREN ST-C: STUREN C – sturen in glad materiaal	
ALGEMEEN	
Oefenen in: 4x+ of 4+ met instructie op de plas en de Maas	Afleggen in: 4x+ of 4+
Geeft toestemming voor het sturen in: 2-, 4-., 4+ op de Maas en tijdens wedstrijden, prestatie-tochten	Vereist: Sturen: ST-B Scullen: S-A Boordroeien: - Roei-ervaring: 12 maanden

EXPERT ST-D: STUREN D – sturen in een acht	
ALGEMEEN	
Oefenen in: 8x+ of 8+ met instructie	Afleggen in: 8x+ of 8+
Geeft toestemming voor het sturen in: 8+, 8x op de Maas en tijdens wedstrijden en prestatietochten	Vereist: Sturen: ST-A, ST-B en ST-C Scullen: S-A Boordroeien: - Roei-ervaring: 12 maanden Gewichtsklasse stuur: conform booteisen

STUREN B, C en D Ploegbegeleiding & trainingsopbouw

De stuur heeft geleerd een trainingsopbouw voor te bereiden, te bespreken met de ploeg en uit te voeren.

Ploegbegeleiding

De stuur kan een oefening toelichten en aanbieden om de ploeg in een goed ritme te laten roeien, gelijk te laten roeien, de balans te verbeteren en watervrij te laten roeien. Talloze oefeningen staan beschreven in de modulaire methode, op de website van onze roeivereniging en in **bijlage 3** van dit examenboekje.

Trainingsopbouw

De stuur kan een trainingsopbouw aanbieden, bestaande uit een mix van techniekoefeningen (op de heenweg) en oefeningen die de conditie verbeteren (op de terugweg). De stuur:

- ⇒ Laat de ploeg op de heenweg 'inroeien'. Geen harde halen in het begin.
- ⇒ Laat de ploeg op de heenweg technische oefeningen doen en kan het doel benoemen.
- ⇒ Op de terugweg begeleidt de stuur een lang stuk pittig roeien. De stuur kan met kracht en tempo variëren, zodat de roeiboot 'lekker gaat lopen'.
- ⇒ Cooling down.

Het ST-C niveau bestaat uit het afsturen in een gladde scull- of boordboot. Indien gekozen wordt voor een scullboot en de roeier gedurende de ST-B -instructie geen boordboot heeft gestuurd, dan wordt verzocht éénmalig een boordboot te sturen. Het verschil is de wijze waarop riemen worden ingetrokken en het besef dat een boordboot door de langere riemen breder is. De roeier is nu bevoegd om zowel een gladde scull- als boordboot te sturen.

Eisen:

- Met een headset kunnen omgaan.
- Anticiperen op de lengte van de roeiboot.
- Communiceren met de roeiers.
- Onder de brug door in één vloeiende beweging vanuit de Maas het Donker Nack opsturen.
- Oefeningen voor meermansboot
- Rekening houden met golven op de Maas.
- Goed zeemanschap.

Het ST-D niveau bestaat uit het **afsturen in een scull of boord-acht**.

Eisen:

- Met een headset kunnen omgaan.
- Anticiperen op de lengte van de roeiboot.
- Communiceren met de roeiers.
- Onder de brug door in één vloeiende beweging vanuit de Maas het Donker Nack opsturen.
- Oefeningen voor meermansboot
- Keren op de Maas in de golven.
- Goed zeemanschap.

BIJLAGE 1 IN- EN UITBRENGEN VAN DE ROEIBOOT

Wherry

Twee roeiers elk aan een punt en vraag hulp als het te zwaar is. Tillen aan de spanten op commando van de stuur en over de kiel de loods uitbrengen.

Voor het tillen van een wherry kan gebruik worden gemaakt van het tilkarretje.

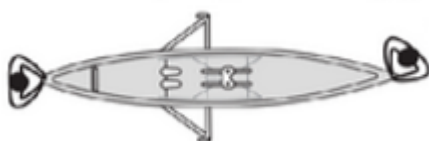
Hiertoe het karretje zodanig onder de boot manoeuvreren dat de “buitenwaartse” punt van de boot (de punt die als eerste over de kiel gaat) op het karretje ligt en de “binnenwaartse” punt van de boot getild wordt.

C1

Twee roeiers elk aan een punt en vraag hulp als het te zwaar is. Tillen aan de spanten of aan de tilstangen voor- en achterin de boot op commando van één van de roeiers. Over de kiel de loods uitbrengen.

Als de boot omgekeerd in de stelling ligt (met de kiel naar boven) wordt getild aan de boorden.

Ligt de boot op de kiel in de stelling dan wordt getild in het binnenwerk (of “in de spanten”).



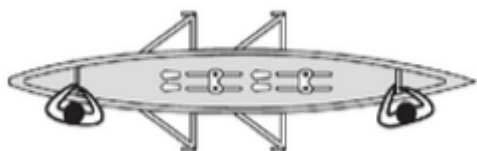
C2

Advies is te tillen met drie roeiers. Eén aan de punt en twee tegen over elkaar bij de slagpositie.

Boot ligt in de loods: tillen aan de boorden.

Boot ligt in het water: tillen aan de spanten of aan de zwarte tilstangen voor- en achterin de roeiboot.

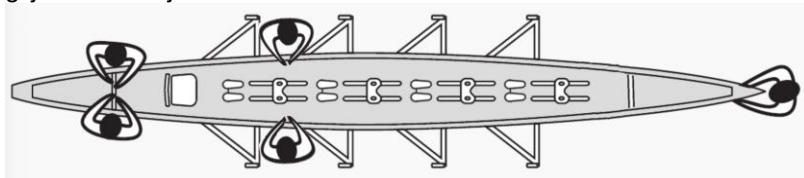
Op commando van één van de roeiers de over de kiel de loods uitbrengen respectievelijk de boot over de rol de loods inbrengen.



C4

Twee roeiers tegenover elkaar aan de voorkant en halverwege de boot. De stuur tilt aan de punt (eventueel hierbij geholpen door extra mankracht). Tillen aan de spanten of aan de zwarte tilstangen voor- en achterin de roeiboot. Op commando van de stuur de boot de loods uitbrengen, zodra de boot geheel buiten is, op commando van de stuur de boot draaien (“over een roeier of over de stuur, zijnde de onderkant van de boot draait naar de genoemde persoon”).

Vervolgens de boot over de rol in het water leggen. Hierbij dient de boot over de kiel in het water te glijden waarbij voorkomen dient te worden dat de boot kantelt en de huid geraakt wordt.



Skiff

Roeier tilt bij het voetenbord en iemand die helpt tilt bij de boegbal. Roeier geeft commando's.



Gladde vier en acht

Boven de hoofden (in het water)

Advies is van klein naar groot. Bij het commando *tillen gelijk nu*, wordt de roeiboot tegelijkertijd op de schouder getild aan de andere zijde van de legger waar de roeiboot op ligt. Zo houden de roeiers zicht op het al dan niet stoten tegen de leggers bij het naar buiten brengen van de roeiboot. Buiten de loods kan tijdens het zwenken van schouder gewisseld worden. Wanneer de roeiboot naar het vlot gebracht is deze voor de buiken tillen. Dolkleppen losmaken. Tenen aan de rand van het vlot en op het commando *ver wegzetten nu* wordt de roeiboot beheerst in het water gelegd.

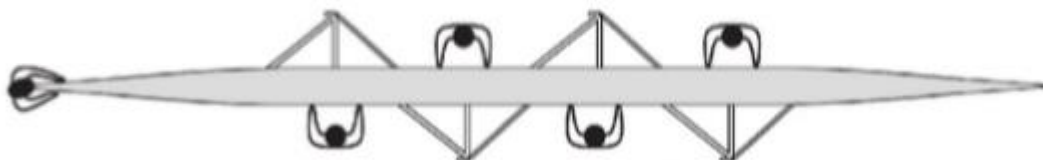


Boven de hoofden (uit het water)

Wanneer de roeiboot boven de hoofden wordt gedragen, wordt op het commando *tillen Gelijk nu*, de roeiboot uit het water getild. De roeiboot wordt nu aan één zijde door vier roeiers voor de buiken getild. Deze tussenstop is belangrijk om blessures te voorkomen en de zwaai naar boven het hoofd gelijkmatig en soepel te laten verlopen. De roeiers doen een stap achteruit (weg van het water). Op het commando *boven de hoofden nu*, beide armen beheerst recht omhoog zwaaien. Daarna *of* het commando *uitsplitsen** *of* het commando *op de rechter/linker schouder nu*. Bij op de schouders kan er van schouder gewisseld worden tijdens het verplaatsen van de boot. Aangekomen bij de schragen, dan het commando *uitsplitsen**.

**Uitsplitsen:* De stuur geeft vooraf aan wie naar welk boord uitsplitst. Stuur let er op dat de roeiers tussen de riggers staan en niet "in" de riggers. Van beide armen beheerst boven de hoofden zwaaien, naar beheerst in de handen laten zakken.

**Uitsplitsen boordboot:* de roeiers splitsen uit naar het vrije boord.



In de handen (in het water)



Wanneer de roeiboot in de handen uit de loods wordt gedragen, dan staan de roeiers tegenover elkaar bij de plekken één en vier. De stuur staat bij het roertje om het roertje te beschermen en tilt de boot niet. De roeiers houden de roeiboot laag in de handen, dit voorkomt rugblessures door ongelijk tillen. Wanneer de roeiboot naar het vlot gebracht is, dan lopen de roeiers die aan de kant van het water staan één voor één om. Eerst de roeier die aan dezelfde kant staat als de stuur. De stuur vangt het extra gewicht op. De roeiboot wordt nu aan één zijde door vier roeiers voor de buiken getild. Dolkleppen losmaken. Tenen aan de rand van het vlot en op het commando *ver wegzetten ja* wordt de roeiboot beheerst in het water gelegd.

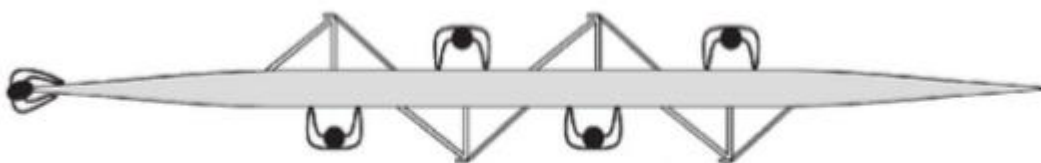
In de handen (uit het water)

De roeiboot wordt op het commando *tillen gelijk ja*, uit het water gehaald. De stuur staat bij het roertje en tilt niet. De roeiboot wordt voor de buiken van de roeiers getild. De roeiers doen daarna een stap achteruit (weg van het water). De roeiers die aan de kant van het water staan lopen één voor één 'om'. Eerst de roeier die het dichtst bij de stuur staat. De stuur vangt het extra gewicht op. De roeiers staan na het omlopen tegenover elkaar. Bij een boordboot staan de roeiers aan de vrije boord.

Bij een scullboot:



Bij een boordboot:



Het beheersen van beide tilmethoden is voor de Sturen C niveau verplicht. Indien de oefenploeg het boven de hoofden tillen fysiek niet aan kan, zorgen de Sturen C-cursist en de instructeur dat de Sturen C-cursist in een instructieploeg kan oefenen waar wel boven de hoofden wordt getild.

In- en uit de loods positie van de stuur

De stuur loopt als laatste de loods in of uit. Zo kan de stuur het beste overzicht houden. De stuur verzoekt de roeiers mee te kijken om beschadigingen te voorkomen.

Voor de juiste commando's bij het in- en uitbrengen van het materiaal wordt verwezen naar het instructieboekje.

BIJLAGE 2 FOUTENANALYSE

1. Bladen uitzet 0000 blad uitdraaien 0000 blijven plakken 0000 eruit lopen 0000 ongelijk 0000 stil zitten recover 0000 slifferen 0000 te ver van het water 0000 blad te laat draaien Inzet 0000 hakken 0000 water missen 0000 ongelijk 0000 stil zitten 0000 vlaggen haal 0000 diepen 0000 zagen 0000 schuimen 0000 over het water slaan	6. Hoofd 0000 onrustig 0000 kijkt naar beneden 7. Rug uitzet 0000 te ver doorvallen 0000 romp over de riem trekken 0000 van het boord vallen recover 0000 te rechtop zitten 0000 te ver inbuigen 0000 te laat inbuigen 0000 doorreiken/nabuigen inzet 0000 inzetten met de rug haal 0000 rugopzwaai 0000 te laat gebruiken 0000 door bankje trappen
2. Dollen 0000 geen doldruk	8. Bekken uitzet 0000 inzakken 0000 achterover gekanteld inzet 0000 door bankje trappen 0000 te weinig gereden
3. Handen uitzet 0000 hoge polsen 0000 overpakken 0000 draaien met buitenhand inzet 0000 handen de roeiboot in haal 0000 naar omlaag aanhalen 0000 krampachtig 0000 duimen niet op uiteinde (s) 0000 binnenhand te ver weg 0000 buitenhand te ver weg	9. Knieën 0000 te ver uit elkaar 0000 uittrap op één been 0000 onregelmatig bewegen 0000 opkomen bij uitzet
4. Ellebogen uitzet 0000 te ver van het lichaam 0000 tegen het lichaam recover 0000 doorgestrekt 0000 te laat gestrekt inzet 0000 inzet door buigen haal 0000 te vroeg gebogen	10. Voeten 0000 geen contact met voetenbord 0000 verkeerd afgesteld voetenbord
5. Schouders uitzet 0000 optrekken schouders 0000 schouders naar voren 0000 niet evenwijdig (s) recover 0000 schouders ongelijk (s) inzet 0000 buitenschouder laag 0000 niet evenwijdig (s) haal 0000 hoge schouders 0000 verkramp	Algemeen beeld: gelijkheid: balans: dóórlopen van de roeiboot: ritme: mate van ontspanning: coördinatie: s= scullen 0000 er kunnen vier roeiers beoordeeld worden of bij herhaling dezelfde roeier

BIJLAGE 3 OEFENINGEN

Oefeningen voor de roeibeweging

Uit- en inlengen

Oefening voor de bewegingsvolgorde. Op commando gaat de ploeg 'vast bankje' roeien (=zonder oprijden) en de romp blijft in de uitzethouding. Na een afgesproken aantal halen volgt stap 2: de romp wordt ingebogen. Na een afgesproken aantal halen volgt stap 3: $\frac{1}{4}$ bankje oprijden. Idem stap 4: $\frac{1}{2}$ bankje oprijden en stap 5: $\frac{3}{4}$ bankje oprijden. Daarna beheerst uitlengen naar hele haal.

Aan deze oefening kan een extra stap worden toegevoegd vóór stap 1: 'soppen' = vanuit de uitzethouding (sterke romp!) alleen de bladen uitzetten (stap 1 roeibeweging).

Inlengen kan ook. Dezelfde oefening maar dan starten bij stap 5, daarna stap 4 enzovoort. Inlengen en uitlengen kunnen gecombineerd worden. Bijvoorbeeld: uitlengen, inlengen en weer uitlengen.

Easy all

Oefening om balans en gelijkheid te verbeteren. Op het commando 'easy all' of "stop 1", "stop 2" enz stopt de ploeg op een afgesproken moment tijdens de recover, om na een aantal tellen op het commando 'go' weer rustig verder te gaan. Twee stops kunnen gecombineerd worden. We kennen vier stops:

- Stop een: handen uitgedrukt bij de romp, rug nog in uitzethouding (sterke romp!).
- Stop twee: armen gestrekt, rug nog in uitzethouding (sterke romp!).
- Stop drie: armen gesterkt, rug ingebogen (sterke romp!).
- Stop vier: kwart van de sliding opgereden. Het is de bedoeling dat het blad bij stop vier al geklipt is. Dit is heel moeilijk, alleen voor gevorderde ploegen.

Roeien met ongeklipt blad

Oefening om de balans te verbeteren. Voor minder geoefende ploegen wordt de oefening gecombineerd met 'tubben': twee roeiers houden de bladen plat op het water, de andere twee roeien met ongeklipt blad. In geoefende ploegen roeien alle roeiers met ongeklipt blad. Een variatie is afwisselend met geklipt (aantal halen) en ongeklipt (aantal halen) blad roeien.

Tubben

Oefening voor de gelijkheid. Je kunt variëren: positie 3 en 4 roeien, 1 en 2 houden balans, vervolgens laat 4 lopen en 2 valt in, daarna laat 3 lopen en 1 valt in en tot slot laat 2 lopen en 4 valt in. Variëren met tempo en kracht.

Strijkhaal

Vanuit de uitzet strijkend oprijden. Het blad goed bedekt houden en naar de inpik toe zwellend wegtrappen.

Oefeningen voor tempo / conditie opbouw

Snelheid maken

Maak vijf drie kwart halen, het tempo gaat omhoog. Hou dit 10 of 15 halen vol en zak uit naar een lager tempo. Herhaal een aantal keren.

Roei met 50% kracht. 20 laagtempo, 5 opbouwen naar 20 iets hoger tempo, 5 opbouwen naar 20 hoog tempo. Idem met meer kracht. Series herhalen.

Oefeningen om kracht op te bouwen.

10-10-10

10 lichte (20%), 10 mid-sterke (50-70%) en 10 harde (volle kracht) halen. Het afgesproken tempo blijft gelijk. Herhaal met 20 i.p.v. 10 hard. Herhaal met 30 i.p.v. 10 hard, enzovoorts tot maximaal 50 hard en bouw weer af.

Opmerking

Gedurende de wintermaanden kan kracht getraind worden op de ergometers en in de sportschool. Daarnaast is gedurende het hele jaar een training van de core stability aan te raden.