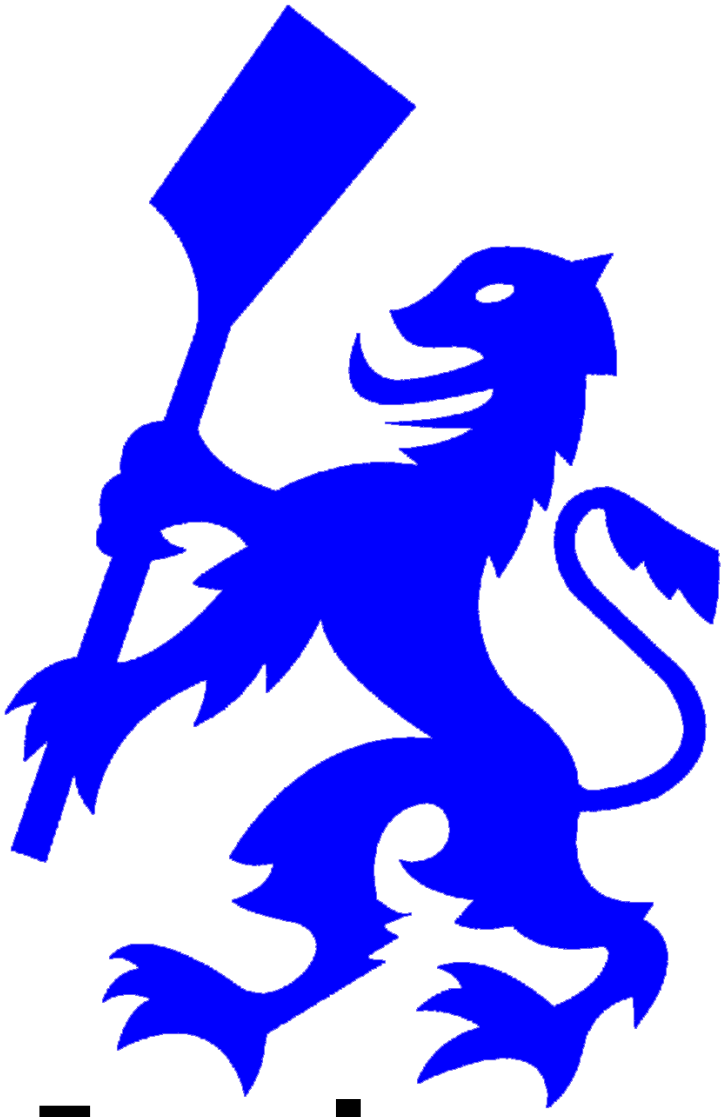
KONINKLIJKE NEDERLANDSCHE ROEIBOND



Junioren Leerplan

Woord vooraf

Dit leerplan is een handvat voor de juniorinstructeur.
Het bevat een volledig leerplan voor junioren, vanaf de eerste roeiles tot de eerste nationale wedstrijdervaring. De opbouw van het leerplan is modulair, zodat elke instructeur zelf de invulling kan bepalen. Deze invulling kan afhankelijk zijn van de leerling, het materiaal en de locatie.

Het leerplan is in zijn oorspronkelijke vorm opgesteld door Thea Emke en Rob Kerstens. De eerste uitgave dateert van 1994. Aanvankelijk werd het uitgegeven door de Amsterdamsche Roeibond in de vorm van een handzame klapper. Deze klapper en de bijbehorende materialen konden bij het bondsbureau van de KNRB besteld worden. In 2004 heeft de KNRB de uitgave ervan overgenomen. In 2007 is de tot dan toe alleen op papier verkrijgbare versie in zijn geheel vervangen door deze digitale versie die van de juniorenwebsite van de KNRB (www.juniorencompetitie.nl) te downloaden is.

Wij wensen elke instructeur veel plezier met zijn begeleiding en hopen dat deze uitgave daarbij een waardevolle bijdrage levert.

Thea Emke
Rob Kerstens
Herman Fernhout

© Copyright KNRB, 1994, 2007

Met dank aan:
Wil Guêpin
Esther Röling-Goudriaan
Willem Vleeschouwer
Jacqueline Mol

Literatuurlijst:
Esther Röling-Goudriaan, Roei-Instructies, Amsterdamsche Roeibond, 1990.
Blauwe Klapper, Koninklijke Nederlandsche Roeibond, 1986.

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt
worden door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze
dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de
Koninklijke Nederlandsche Roeibond

Inhoud

1. Algemeen ... 5
Inleiding ... 5
Doelstelling ... 5
Controle ... 5
De proeven ... 6
Toelichting ... 6
Exameneisen ... 7
Bestellingen en aanvullingen ... 12
2. Proef A Skiff 1e niveau ... 15
Algemeen ... 15
Exameneisen ... 15
3. Proef B, Behendigheid ... 33
Algemeen ... 33
Exameneisen ... 34
4. Proef C, Theorie ... 45
Algemeen ... 45
Exameneisen ... 45
Binnenvaartpolitiereglement ... 51
Doorvaren van bruggen, sluizen en stuwen ... 62
Geluidsseinen ... 67
Commando's ... 68
Materiaal ... 75
Bootonderdelen ... 78
Omslaan ... 83
Schade ... 83
Verenigingsregels ... 85
Overige regels ... 87
5. Proef D, Ploegroeien ... 107
Algemeen ... 107
Exameneisen ... 107
6. Proef E, Sturen ... 131
Algemeen ... 131
Exameneisen ... 131
7. Proef F, Skiff 2e niveau ... 149
Algemeen ... 149
Exameneisen ... 149
De uitpik ... 163
De recover ... 165
De inpik ... 166
De haal ... 168
8. Proef G Vaardigheidsproef (KNRB) ... 173
Algemeen ... 173
Exameneisen ... 173
9. Proef H, Ploegroeien 2e niveau ... 177
Algemeen ... 177
Exameneisen ... 177
10. Proef I, skiff 3e niveau ... 189
Algemeen ... 189
Exameneisen ... 189
11. Proef J, Aspirant instructeur ... 201
Algemeen ... 201
Bijlagen ... 201
Exameneisen ... 201

1. Algemeen

Inleiding

Roeien als sport is niet eenvoudig aan te leren. Elk boottype stelt andere eisen, het weer zorgt voor verrassingen, maar vooral de doorgaande beweging maakt ingrijpen moeilijk.
Dit stappenplan beschrijft stap voor stap de leerweg voor de junioren. Hij is bedoeld als handboek voor de instructeur. De opleiding is verdeeld in 10 onderdelen. Elke vereniging kan zelf bepalen waarmee begonnen wordt. Zelfs een afwisseling van verschillende proeven is denkbaar.
Een prettige bijkomstigheid is de mogelijkheid instructeurs aan te trekken voor een kortere periode. Zo kan bijvoorbeeld wedstrijdroeiers, in het voor hun rustige najaar-/winterseizoen gevraagd worden om een ploeg te begeleiden.
Elk onderdeel wordt afgesloten met een deelexamen. De leerlingen kunnen zo stickers verdienen op een diplomakaart die, als hij eenmaal vol is, staat voor een volledige roeiopleiding.

Doelstelling

Het leerplan voor de junioren heeft vier doelen:
1. Het aanbieden van een volledige opleiding.
2. Het aanbieden van duidelijke exameneisen.
3. Een diploma geven waar een motiverende werking vanuit gaat.
4. Het ondersteunen van de (aspirant-) instructeur bij de opleiding van de leerling.

ad 1. Het leerplan leidt op tot een tiental verschillende proeven. De modulaire opbouw geeft elke vereniging de mogelijkheid om de volgorde en inhoud van de opleiding aan te passen aan de eigen eisen, behoeften en faciliteiten.
ad 2. Het juniorlid behaalt een diploma op grond van strikt vastgelegde exameneisen. Het diploma heeft daardoor bij een andere vereniging dezelfde waarde.
ad 3. Het diploma is geen doel op zich. De vorm waarin het diploma gegoten is daagt uit. De juniorleden krijgen een leuke herinnering na elk examen.
ad 4. De instructeur, belast met de opleiding van de pupil, heeft de beschikking over een duidelijke leerweg. Deze geeft de instructeur een instrument om het juniorlid vanaf de eerste les tot een geoefend roeier op te leiden. Na het volgen van alle stappen van een module is de leerling klaar om de proef af te leggen.

Controle

De kwaliteit van de af te leggen proeven en daarmee samenhangend de waarde van het diploma is alleen gewaarborgd als elke deelnemende vereniging op een uniforme wijze examineert.
Tevens is een uniforme manier van examineren een waarborg voor de goede kwaliteit van het roeien. De vereniging verplicht zich dan ook de proeven te examineren volgens de afgegeven exameneisen. Controle op de uniforme wijze van examineren kan vanuit de KNRB door de MDB-functionaris incidenteel plaats vinden. De wijze van examineren wordt na afloop van het examen met de vereniging geëvalueerd.

De proeven

Proef	Omschrijving	Aantal stappen
A	Skiff 1e niveau (basis skiff)	12
B	Behendigheid	6
C	Theorie	5
D	Ploegroeien 1e niveau	11
E	Sturen	7
F	Skiff 2e niveau	10
G	Vaardigheidsproef	5
H	Ploegroeien 2e niveau	10
I	Skiff 3e niveau (eindniveau)	10
J	Aspirant instructeur	2

Toelichting

Proef A	De leerling wordt vertrouwd gemaakt met de skiff/C1x. De eerste beginselen van de roeibeweging worden aangeleerd naast het manoeuvreren met de boot.
Proef B	Deze proef is facultatief. Hij is speciaal voor de 10-14 jarigen. De uitvoering van de diverse stappen is ook afhankelijk van de temperatuur, kwaliteit, stroming van en drukte op het roeiwater.
Proef C	De leerling krijgt een theorieboekje, dat bestudeerd moet worden. De instructeur helpt daarbij. Proef C is een gericht programma voor als er niet geroeid kan worden.
Proef D	De stappen in deze proef kunnen heel goed gecombineerd worden met de stappen uit Proef E. De basisbeginselen van het ploegroeien, zoals volgen en gelijk roeien, worden geleerd.
Proef E	De stappen in deze proef kunnen heel goed gecombineerd worden met de stappen uit proef D. De pupil leert een boot te besturen. Het manoeuvreren en commando's geven is hiervoor de basis.
Proef F	Na proef A zal nu de goede roeibeweging geleerd worden. De juiste stand van de bladen met de corresponderende beweging van het lichaam worden geoefend.
Proef G	De vaardigheidsproef wordt volgens KNRB normen afgenomen. De baan moet dan ook een door de KNRB goedgekeurde baan zijn. Naast dit diploma G is ook een KNRB diploma te krijgen. Zie hiervoor het evenementennummer van het blad Roeien.
Proef H	De leerling leert een goede roeibeweging in ploegverband. Dit onderricht vindt plaats in glad materiaal.
Proef I	Na het met goed gevolg afleggen van deze proef is de leerling in staat zelfstandig te roeien.
Proef J	Een MDB-functionaris helpt de leerling instructie te geven. Als aspirant-instructeur moet de leerling een nieuw juniorlid voor examen A voorbereiden.

Exameneisen

Proef A Skiff 1e niveau

- Wegkomen van het vlot door met de bladtip uit te duwen.
- Roeien in de goede bewegingsvolgorde tijdens de haal en het oprijden. De goede volgorde is:
  - Trappen met de benen.
  - Trekken met de armen.
  - Strekken van de armen.
  - Buigen van de benen.
- Strijken met twee riemen en draaien van de bladen. Oprijden mag maar hoeft nog niet.
- Rondmaken door afwisselend te strijken en te halen.
- Slippen met één riem.
- Houden met beide riemen.
- Halend aanleggen zonder het vlot te raken. Er is veel ruimte aan het vlot en de leerling mag kiezen waar hij aanlegt.

Gelet wordt op:

- Goed stuurboordwal houden.
- Ongeveer elke derde haal omkijken.
- Netjes omgaan met het materiaal.

Proef B Behendigheid

- Laten zien volledig vertrouwd te zijn met de boot door het uitvoeren van opdrachten zoals:
  - Staan in de boot zonder de riemen vast te houden.
  - Overstappen van skiff naar skiff.
  - Het varen van een eenvoudige slalombaan.
  - Het passeren van een ruime slippoort.
  - Het van plaats verwisselen in een dubbeltwee.
  - Het in de boot klimmen na omslaan, via de kuip of via de voorpunt.
    ALLEEN bij goede watertemperatuur en in water met een behoorlijke zwemkwaliteit.

Proef C Theorie

- Kennis van het vaarreglement voor zover van toepassing op het roeien. Het kennen van alle roeicommando's op de voorgeschreven KNRB wijze.
- Het kunnen benoemen van de voornaamste boottypen en bootonderdelen. Weten hoe met het materiaal om te gaan:
  - Tijdens in/uitbrengen van de boot.
  - Met alle losse onderdelen (riemen, roer, bankjes).
  - Na het roeien (evt. afspuiten, drogen van boot, riemen en roer met een schone droge doek).
- Bekend zijn met de handelwijze na omslaan.
- Weten hoe een boot af te schrijven.
- Weten hoe schade of gebreken te melden.
- Op de hoogte zijn van de verenigingsregels.

Proef D Ploegroeien 1e niveau

- In boottype 4x+/C4x+/C2x+/wherry
- Wegkomen van het vlot door slippend uit te zetten.
- Roeien in de goede bewegingsvolgorde tijdens de haal en het oprijden.
  De goede volgorde is:
  - Trappen met de benen.
  - Trekken met de armen.

- Strekken van de armen.
- Buigen van de benen.

- Strijken met twee riemen en draaien van de bladen. Oprijden mag maar hoeft nog niet.
- Rondmaken door afwisselend te strijken en te halen.
- Slippen met beide riemen.
- Houden met beide riemen.
- Halend aanleggen zonder het vlot te raken.

Gelet wordt op:
- Het opvolgen van de commando's.
- Het volgen van de slag.
- Gelijke in- en uitpik.
- Gelijk manoeuvreren.
- Zorgvuldig omgaan met het materiaal, met name bij het in/uitbrengen van een 4x+/C4x+/C2x+/wherry met meerdere roeiers.

Proef E Sturen
- Luid, duidelijk en met overwicht alle commando's op het juiste moment en op de voorgeschreven wijze uitspreken.
- Leiden van het in/uitbrengen van de boot.
- Het correct in/uitstappen van de boot via het stuurbankje.
- Constant goed contact met het roer; dat wil zeggen geen slappe of extreem strakke stuurtouwen.
- Stuk rechtuit sturen tijdens halen.
- Begrijpen hoe de boot reageert op het roer door tijdig te sturen en ook weer tijdig te stoppen met sturen.
- Slippen bij nauwe doorgangen.
- Aanleggen aan vlot en hoge oever, zowel halend als strijkend.
- Goede materiaalbehandeling (zie Proef C, Theorie op pagina 45).

Proef F Skiff 2e niveau
- Afstellen van het voetenbord aan het vlot.
- Wegkomen van het vlot door slippend uit te zetten.
- Koersvast roeien met volledig rijden.
- Roeien in de goede bewegingsvolgorde tijdens de haal en het oprijden. De goede volgorde is:
  - Trappen met de benen.
  - Meenemen van de romp.
  - Trekken met de armen.
  - Strekken van de armen.
  - Inbuigen van de romp.
  - Buigen van de benen.
- Roeien in het juiste ritme; dus de haal duurt korter dan de recover.
- Strijken met volledig rijden.
- Rondmaken met volledig rijden.
- Slippen met beide riemen.
- Het stilleggen van de boot.
- Zowel halend als strijkend aanleggen.

Gelet wordt op:
- Toepassen van de belangrijkste regels uit het vaarreglement.
- Regelmatig omkijken.
- Netjes omgaan met het materiaal.

Proef G Vaardigheidsproef
Deze exameneisen komen overeen met de KNRB normen.
- Het binnen de toegestane tijd afleggen van de te varen afstand.
- De boot kunnen in/uitbrengen.
- De namen van de onderdelen en van de uitrusting van de boot kennen.
- De roeicommando's kennen.
- De regels van het vaarreglement die voor roeiers gelden kunnen toepassen tijdens het varen.

Proef H Ploegroeien 2e niveau
In boottype 4x+/2x
- Wegkomen van het vlot door staand uit te zetten met de vlotvoet.
- Afstellen van het voetenbord op het water buiten de vlotdrukte.
- Watervrij roeien.
- Roeien in de goede bewegingsvolgorde tijdens de haal en de recover.
- De goede volgorde is:
  - Trappen met de benen.
  - Meenemen van de romp.
  - Trekken met de armen.
  - Strekken van de armen.
  - Inbuigen van de romp.
  - Buigen van de benen.
- Roeien in verschillende tempo's.
- Roeien in het juiste ritme ook tijdens tempowisselingen.
- Strijken met volledig rijden.
- Rondmaken.
- Slippen met beide riemen.
- Halend en strijkend aanleggen.

Gelet wordt op:
- Het opvolgen van de commando's.
- Het volgen van de slag.
- Gelijke in- en uitpik.
- Gelijk strekken van de benen, meenemen van de romp en het buigen van de armen tijdens de haal.
- Gelijk wegzetten van de armen, inbuigen van de romp en naar voren glijden tijdens de recover.
- Zorgvuldig omgaan met het materiaal, met name bij het in/uitbrengen van een 4x+/2x met meerdere roeiers.

Proef I Skiff 3e niveau
- Wegkomen van het vlot door staand uit te zetten met de vlotvoet.
- Afstellen van het voetenbord op het water buiten de vlotdrukte.
- Roeien met een krachtige haal.
- Watervrij roeien.
- Roeien in verschillende tempo's.
- Roeien in het juiste ritme tussen haal en herstel ook tijdens tempowisselingen.
- Watervrij strijken in een rechte lijn.
- Rondmaken met watervrij strijken en halen.
- Halend of strijkend aanleggen tussen twee boten of op een dwarsvlot.

Gelet wordt op:

- Toepassen van het vaarreglement tijdens het roeien met doorgaande haal.
- Goed manoeuvreren tijdens roeien met kracht.
- Vlotte en zorgvuldige omgang met het materiaal.

Proef J Aspirant-instructeur

- Het volgen van de instructiecursus van de MDB-functionaris van de KNRB.
- Een nieuw juniorlid opleiden en laten slagen voor Proef A.

Opleidingsplanning
De hierna genoemde mogelijkheden om het opleidingstraject te plannen zijn slechts een leidraad.
De mogelijkheden op de verschillende verenigingen en de verenigingsregels laten deze planning niet altijd toe.
De capaciteit van de vloot, het instroomtijdstip en de cultuur op de vereniging bepalen het opleidingstraject. Vaak is het niet mogelijk een proef in zijn geheel en alle stappen direct na elkaar uit te voeren. De modulaire opbouw en de opbouw in stappen van de proeven stelt de instructeur in de gelegenheid van meerdere proeven de stappen af te wisselen.
Het is aan te bevelen de Proeven D en E te combineren. In één les kan in een C4x+/wherry aan drie à vier leerlingen een stap uit Proef D Ploegroeien en aan één leerling een stap uit Proef E Sturen worden gegeven.
De deelname aan Proef B Behendigheid is facultatief en met name bedoeld voor de 10-14 jarigen. De waterkwaliteit is bij verschillende verenigingen onvoldoende om deze proef op een verantwoorde wijze te instrueren.
De onderstaande schema's tonen vier verschillende opleidingstrajecten en zijn gebaseerd op één keer instructie per week:

	aug	sep	okt	nov	dec	jan	feb	mrt	apr	mei	jun	jul
Jaar 1										A		
Jaar 2		A	D/E		C	D/E				F/B		
Jaar 3		F/B	F/G			H			J	I		
Jaar 4			I									

Tabel 1-1: Instroomtijdstip: april, Incl. proef B

	aug	sep	okt	nov	dec	jan	feb	mrt	apr	mei	jun	jul
Jaar 1										A		
Jaar 2		A	D/E		C	D/E				F		
Jaar 3			F/G			H			J	I		
Jaar 4			I									

Tabel 1-2: Instroomtijdstip: april, Excl. proef B

	aug	sep	okt	nov	dec	jan	feb	mrt	apr	mei	jun	jul
Jaar 1		A		D/E		C	D/E			A/B		
Jaar 2			F			H			I	F/G		
Jaar 3				I								

Tabel 1-3: Instroomtijdstip: september, Incl. proef B

	aug	sep	okt	nov	dec	jan	feb	mrt	apr	mei	jun	jul
Jaar 1			A	D/E			D/E			F		
Jaar 2			F			H			I	F/G		
Jaar 3				I								

Tabel 1-4: Instroomtijdstip: september, Excl. proef B

Bestellingen en aanvullingen

De inhoud van dit leerplan wordt regelmatig aan de praktijk getoetst. Regelmatig zullen wijzigingen in de tekst worden verwerkt. Dit heeft tot gevolg dat delen van dit leerplan regelmatig ververst of aangevuld worden. Check daarom regelmatig op www.juniorencompetitie.nl of er een nieuwe versie beschikbaar is.

Het diploma, de stickers en de proevenregistratiekaart, zijn bij het bondsbureau te bestellen.

De onderstaande prijzen zijn exclusief verzendkosten

Een complete set met diploma, stickers, theorieboekje en een proevenregistratiekaart		€ 10.00
Afzonderlijk	Een diploma en een proevenregistratiekaart	€ 3.00
	10 stickers	€ 2.50

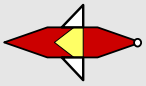
Het boek ROEI-INSTRUCTIES van Esther Röling-Goudriaan (uitgave van de Amsterdamsche Roeibond) geeft aanvullende informatie op dit leerplan. Dit boek geeft inzicht in een aantal onderwerpen die tijdens het geven van instructie van belang zijn. Het boek bevat veel praktische tips en technische oefeningen en is een goede leidraad voor elke instructeur.

Bijlage 1.1 Vertaling naar het verenigingsexamen

Kruis de proeven aan die in aanmerking komen voor het verkrijgen van het verenigingsexamen

	Proeven								
Verenigingsexamen	A	B	C	D	E	F	G	H	I
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Bijlage 1.2 Verklaring van gebruikte tekens

	Boot		Roeiboot
	Roeier		Motorboot
	Stuurman		Zeilboot
	Vaarrichting		Groot schip
	Halen		
	Strijken		Drijver
	Windrichting		

2. Proef A Skiff 1e niveau

Algemeen

- Proef A bestaat uit 12 stappen (geen lessen)
  Meestal zijn 15 à 20 lessen nodig om proef A te halen.
- Met de tijdsduur wordt de lestijd bedoeld
- De opbouw is zo gekozen dat:
  - Er veilig geroeid wordt.
  - De kans op omslaan klein is.
  - Ook de allerkleinsten de boot in en uit het water halen.

Slaat een leerling om:
- Blijf rustig.
- Laat de leerling op de boot gaan hangen.
- Verbied te zwemmen als het water koud is.
- Haal de leerling met de reddingsboot op.
- Laat de leerling zich douchen.
- Bespreek de oorzaak.

Exameneisen

- Wegkomen van het vlot door met de bladtip uit te duwen.
- Roeien in de goede bewegingsvolgorde tijdens de haal en het oprijden.
- De goede volgorde is:
  - Trappen met de benen.
  - Trekken met de armen.
  - Strekken van de armen.
  - Buigen van de benen.
- Strijken met twee riemen en draaien van de bladen. Oprijden mag maar hoeft nog niet.
- Rondmaken door afwisselend te strijken en te halen.
- Slippen met één riem.
- Houden met beide riemen.
- Halend aanleggen zonder het vlot te raken. Er is veel ruimte aan het vlot en de leerling mag kiezen waar hij aanlegt.

Gelet wordt op:
- Goed stuurboordwal houden.
- Ongeveer elke derde haal opkijken.
- Netjes omgaan met het materiaal.

Stap 1

Doelen:
- Met behulp van de instructeur goed in- en uitstappen.
- De boot recht en scheef leggen door de handvatten van de riemen bij elkaar en van elkaar af te brengen.
- De veilig-boord-houding innemen.
- Het handvat van de riem zo vasthouden dat het blad recht door het water gaat.
- Met één riem de boot voor- en achteruit roeien.

Organisatie:
- Laat een handdoek en droge kleren meenemen.
- Lesgeven aan twee leerlingen na elkaar.

Tijdsduur:
- 20 à 30 minuten per leerling
- Laat niet langer roeien om de kans op omslaan klein te houden.

Praktijk:
- Leg een reddingsboot buiten.
- Kies een skiff die bij het gewicht en de lengte van de roeier past.
- Leg de skiff klaar met een mede-instructeur. Sluit de overslagen. Stel het voetenbord ver van de roeier af zodat de riemen niet voorbij het lichaam van de roeier gehaald kunnen worden.
- Doe de instap- en uitstapbeweging in een rustig tempo een paar keer voor.
- Voor het uitstappen laat je de juiste handhouding op de riem aan de waterzijde zien. De pols is recht. Let verder op het ontspannen vasthouden en de duim aan het einde van de riem.
- Laat de leerling instappen en corrigeer zonodig. Vertel dat de riemen nooit losgelaten mogen worden.
- Praat zonder roeitermen, bijvoorbeeld over de groene en de rode riem in plaats van stuur- en bakboord.
- Maak met de leerling, bijvoorbeeld door je hand op die van de leerling te leggen, de haal- en strijk-beweging. Oefen direct het draaien van het blad zodat zoveel mogelijk op het water gesteund kan worden.
- Duw de skiff van het vlot met behulp van de tweede leerling totdat de skiff dwars op het vlot ligt. Laat de tweede leerling de achterpunt van de skiff vasthouden. De leerling zit in de uitgangshouding:
  - De benen en de armen gestrekt,
  - De bladen plat op het water en
  - De linker- boven de rechterhand.
- Gewenningsoefeningen:
  1. Vanuit de uitgangshouding probeert de roeier de skiff uit balans te brengen door met de schouders afwisselen naar links en naar rechts te bewegen. De handen moeten bij elkaar blijven en de bladen moeten plat op het water liggen. De leerling zal merken dat de skiff niet uit balans te brengen is.
     Bij onbalans kan men altijd terugvallen op deze veilige houding.
  2. Vanuit de uitgangshouding worden de handen afwisselend naar het linker- en rechter-bovenbeen gebracht. De leerling beweegt met de schouders mee naar het water toe. De leerling voelt dat op het blad gesteund kan worden.
  3. Als 2: in een laag tempo, zonder overhellen, zo dat de onderkant van de dolpen het water raakt.
  4. Wiebelen, als 2, in een hoog tempo.
  5. Fietsen: handen om elkaar cirkelen, in beide richtingen. Eerst kleine cirkels, daarna grote.
  6. Vliegtuig: vanuit de uitgangshouding worden beide handen op de bovenbenen gedrukt. De

bladen komen los van het water. De skiff zal op een boord vallen. Meestal schrikt de leerling hiervan. Als tussenstap kan je laten overhellen naar een boord en dan de hoge hand bij de lage hand laten brengen. Daarna kan je de handen op de bovenbenen laten houden en met veel lawaai van boord laten wisselen.

7. Als 6, maar probeer de dolpen het water te laten raken. Merk op dat het lage boord ook veilig is.
8. Balanceren: hoe lang lukt het om beide bladen van het water te houden?

- Skiff vasthouden: met één hand laten halen en strijken zonder op te rijden. Let op dat:
  - Geleund wordt naar het lage boord.
  - De duimen op het uiteinde van de riemen blijven.
  - Niet verpakt wordt.
  - De bladstand in het water goed is.
- Skiff loslaten. Gaat het goed, dan kan je vragen of je leerling los wil roeien. Laat je leerling zelf maar een beetje spelevaren. Laat roeien tegen de wind in. Let op andere watergebruikers.
- Aantrekken, het uitstappen begeleiden en zonodig verbeteren.
  Let op het vasthouden van de handvatten, totdat de leerling met beide benen op het vlot staat.
- Napraten en een volgende afspraak maken.

Stap 2

Doelen:
- De skiff zorgvuldig, met behulp van de instructeur, in het water leggen en uit het water halen.
- De riemen en de skiff op de juiste wijze tillen.
- Met beide riemen tegelijk roeien.
- Rondmaken door afwisselend te strijken en te halen

Organisatie:
Lesgeven aan twee leerlingen na elkaar.

Tijdstuur:
30 minuten per leerling.

Praktijk:
- Ligt een reddingsboot buiten?
- Schrijf de skiff samen met de leerling af.
- Leg eerst met de leerling de riemen buiten. Leer de riemen tillen met de bladen naar voren.
- Breng dan samen de skiff uit. Zorg dat je zicht hebt op de leerling en de boot.
- Laat de leerling rustig instappen. Gaat het goed? Zorg dat de rigger vrij van het vlot ligt.
- Leer het dichtdraaien van de overslag aan de waterzijde. Leer de leerling helemaal naar voren te rijden en de knieën naar het vlot te brengen als tegenwicht bij het overhellen naar de overslag. De allerkleinsten kunnen beter hun voeten op het vlot leggen.
- Stel het voetenbord nog steeds ver van de roeier af.
- Herhaal de gewenningsoefeningen 1 t/m 8 van stap 1, eerst met de skiff vast, daarna met de skiff los vlak bij het vlot.
  1. vanuit de uitgangshouding proberen de skiff uit balans te brengen door met de schouders afwisselend van links naar rechts te bewegen.
  2. Vanuit de uitgangshouding de handen afwisselend richting de bovenbenen te brengen.
  3. Als 2: in een laag tempo zover overhellen dat de dolpen het water raakt.
  4. Wiebelen.
  5. Fietsen.
  6. Vliegtuig.
  7. Als 6, maar probeer de dolpen het water te laten raken.
  8. Balanceren.
- Herhaal het afwisselend met één hand laten halen en strijken. Geef verschillende mikpunten waar de roeier naar toe moet varen. Laat de leerling zelf bepalen hoe hij dat doet.
- Laat de leerling aankomen door te mikken op de voet van de instructeur en trek de leerling eventueel aan.
- Leren halen met twee riemen zonder te rijden. De skiff wordt eerst nog vastgehouden. De bolle kanten van de bladen moeten over het water gaan. De veilig-boord-houding wordt verlaten, maar de steun van het water blijft bestaan tijdens het slifferen.
- Met twee riemen halen, los van het vlot. Laat nog altijd strijken met één riem. Het spontaan rijden van een leerling is uiteraard toegestaan.
- Leren rond te maken door beurtelings drie maal te laten strijken en daarna drie maal te laten halen.
- Van je af laten roeien, laten rondmaken en naar je toe laten roeien. Oefen dit een paar maal.
- Aanleggen met hulp.
- Uitstappen. Let op dat:
  - De rigger vrij van het vlot is en blijft.
  - De leerling eerst volledig gaat staan op de voet en op het opstapplankje, voordat de andere voet op het vlot wordt gezet.
  - De riemen allebei vastgehouden worden.
- Samen het materiaal opruimen en de skiff drogen.

- Napraten en een nieuwe afspraak maken.

Stap 3

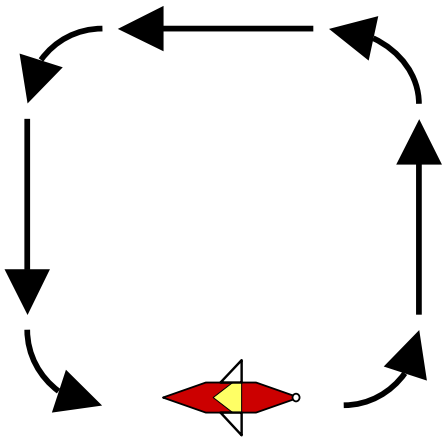
Doelen:
- Het voetenbord, met behulp van de instructeur, afstellen.
- Roeien met een beetje rijden.
- Met beide riemen tegelijk strijken zonder op te rijden.
- Met één riem houden.

Organisatie:
Een onervaren instructeur blijft de leerlingen na elkaar lesgeven.
Een meer ervaren instructeur kan twee leerlingen tegelijk lesgeven.
Begeleid altijd het in- en uitstappen, het vaarklaar maken en het weg- en aankomen.

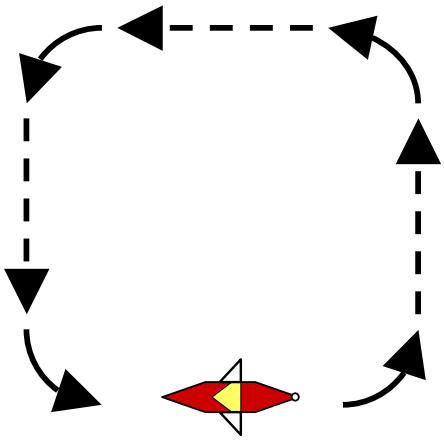
Tijdsduur:
40 à 45 minuten per leerling.

Praktijk:
- De reddingsboot blijft noodzakelijk, zeker als het koud is.
- Samen de skiff afschrijven.
- De leerling brengt de riemen naar buiten, de instructeur begeleidt.
- Samen de skiff uitbrengen.
- De leerling legt de riemen erin; eerst de riem aan het vlot.
- De leerling stapt in. Let op het goed sluiten van de overslag.
- Leer het voetenbord af te stellen. Laat de benen strekken, rechtop gaan zitten en de armen naar het lichaam halen. Stel het voetenbord zo af, dat tussen de uiteinden van de handvatten één à twee vuistbreedtes kunnen. Let op dat de riemen goed in de dollen gedrukt zijn. Vertel dat de riemen nooit voorbij het lichaam gehaald mogen worden.
- Herhaal de gewenningsoefeningen los van het vlot.
  1. Wiebelen
  2. Fietsen
  3. Vliegtuig
- Herhaal het roeien met beide riemen en het rondmaken drie om drie zonder te rijden.
- Leer het halen met een stukje rijden
- Leer het strijken met beide riemen zonder oprijden. Het balans houden is hierbij moeilijk. Laat de bladen weer over het water slifferen.
- Leer het houden met één riem door het blad eerst op het water te leggen en dan om te draaien. Oefen dit met beide riemen.
- Geef opdrachten als:

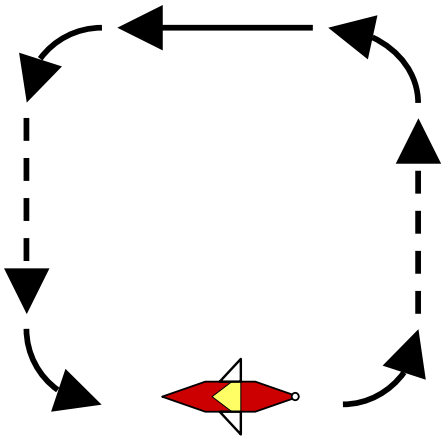
Roei een vierkant met een beetje oprijden



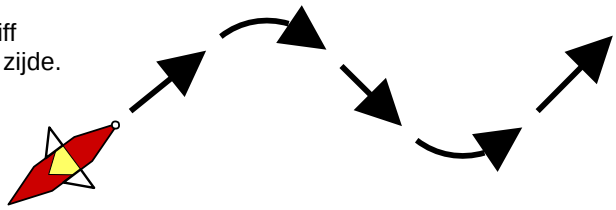
Strijk een vierkant zonder op te rijden.



Maak een vierkant door afwisselend te halen en te strijken.



Roei een stuk en houd aan één zijde; leg de skiff weer recht en herhaal hetzelfde met de andere zijde.



- Aankomen en opruimen met hulp.

Stap 4

Doelen:
- Door te halen en te strijken een bepaalde koers roeien.
- Met twee riemen houden.
- Het uitdrijven in balans.

Organisatie:
Begeleid de eerste leerling met het vaarklaar maken en wegkomen. Nadat de eerste leerling op het water bezig is met de eerste oefening, de tweede leerling helpen wegkomen.

Tijdsduur:
45 minuten per leerling.

Praktijk:
- De leerling schrijft de skiff af onder toezicht van de instructeur.
- Het materiaal wordt uitgebracht en vaarklaar gemaakt; het initiatief ligt bij de leerling.
- Leren van de gewenningsoefening op een kwart sliding. Laat zien wat de sliding is. Dit is de rail waar het bankje in rolt. Als de gewenningsoefeningen met iets gebogen benen gedaan worden noemen we dit ‘op een kwart sliding’. De balans is dan eerder verstoord dan met gestrekte benen.
- Herhalen van het roeien; geef opdrachten als:
  - Roei een vierkant.
  - Strijk een vierkant.
  - Maak een vierkant door afwisselend te halen en te strijken.
  - Roei een stuk en houd aan één zijde. Leg de skiff weer recht en herhaal hetzelfde met de andere zijde.
- Leren houden met twee riemen. Leer het stoppen eerst met weinig vaart door beide bladen rustig op te draaien. Leer het stoppen met meer vaart door achtereenvolgens:
  - De boot te laten uitdrijven.
  - De bladen op het water te drukken.
  - De bladen op te draaien.
- Geef een mikpunt waar de leerling de boot tot stilstand moet hebben gebracht. Lukt het?
- Leren uitdrijven in balans; eerst na één haal, daarna na twee halen, etc. Laat de leerling ervaren dat meer vaart meer balans betekent.
- Toepassen van al het geleerde door de volgende opdracht te geven:
  - Roei een cijfer of een letter.
- Aankomen met hulp.
- Opruimen van het materiaal. Het initiatief ligt bij de leerling.

Stap 5

Doelen:
- Eerste kennismaking met het vaarreglement
- Wegduwen van het vlot
- Verder van het vlot roeien

Organisatie:
Begeleid de eerste leerling met het vaarklaar maken en wegkomen. Nadat de eerste leerling op het water bezig is met de eerste oefening, de tweede leerling helpen wegkomen.

Tijdsduur:
45 minuten per leerling.

Praktijk:
- Het afschrijven, uitbrengen en vaarklaar maken van het materiaal gebeurt door de leerling. De instructeur geeft zonodig tips ter verbetering.
- Leer het alleen wegduwen van het vlot. Zorg dat de leerling de skiff laat uitdrijven. Trek de leerling aan de riem telkens terug. Houd de riem bij het aantrekken altijd laag, dus dicht bij het vlot. Het is niet de bedoeling dat het slippend uitzetten ineens geleerd wordt. Alleen het krachtig wegduwen van het vlot wordt hier geoefend. Zet daarna verder uit.
- Herhaal de gewenningsoefeningen op een halve sliding:
  1. Wiebelen
  2. Fietsen
  3. Vliegtuig
- Leer de oefeningen:
  - Met één hand een handvat even loslaten.
  - Liggen in de skiff.
  - Liggend wiebelen.
  - Even met twee handen los door in de handen te klappen. Let op dat de riemen dwars op de boot blijven.
- Herhaal de bekende roeiopdracht voor het vlot
- Leg uit wat stuurboordwal houden betekent en waarvoor het dient.
- Roei met een skiff of C1x mee aan stuurboordwal. Ga bij koud water met de reddingsboot. Laat de leerling je volgen. Laat zeker elke derde haal omkijken.
- Ga in het midden van het water liggen en laat een vierkant of recht hoek om je heen varen waarbij stuurboordwal gehouden wordt.
  Let de leerling op bij het oversteken van het water?
- Leer door te roeien en al roeiend de koers te herstellen.
- Kom eerst zelf aan en help bij het aankomen van de leerling.
- Ook bij het opruimen ligt het initiatief bij de leerling. Vraag of er onduidelijkheden zijn.

Stap 6

Doelen:
- De leerling verzorgt zelf het vaarklaar maken van de skiff met inachtneming van de regels van de vereniging.
- Rondmaken over beide boorden zonder op te rijden.
- Halen met oprijden.

Organisatie:
De instructie kan op dezelfde manier als in de vorige stappen georganiseerd worden. Bij groepsinstructie is het voor de instructeur en de roeiers leuk en handig eens in een groep te varen. Bijvoorbeeld: twee instructeurs begeleiden vier leerlingen en varen mee in een skiff of C1x. Zij bewaken de groep op de kop en de staart. De opdrachten zullen duidelijk en verstaanbaar voor iedereen gegeven moeten worden. Ook is het verstandig vooraf het traject duidelijk af te bakenen, of de aanwijzing te geven binnen het gezichtsveld van de instructeur te blijven.

Tijdsduur:
45 minuten op het water.

Praktijk:
- Bij het vaarklaar maken van de skiff helpt de instructeur. Let op het afschrijven van de skiff, zeker als de skiff overgenomen wordt.
- De leerling duwt de boot met de hand zover mogelijk van het vlot. Zet de leerling verder uit. Blijf letten op de veilig-boord-houding aan de waterzijde.
- Los van het vlot herhaalt de leerling de gewenningsoefeningen van stap 5, dus half opgereden.
  4. Wiebelen
  5. Fietsen
  6. Vliegtuig
- Een stuk invaren achter elkaar. Let op dat:
  - Elke derde haal omgekeken wordt.
  - De koers op tijd hersteld wordt.
  - Bij wind voldoende afstand van de kant en obstakels als laaghangende takken gehouden wordt.
- Bouw de volgende oefening stap voor stap op:
  - Maak drie halen en drijf zo lang mogelijk uit.
  - Hel over naar een boord. Oefen dit uitdrijven met een blad op het water. Wat doet de boot bij het steunen op het water?
  - Draai het blad rustig op dus laat houden met het blad waarop gesteund wordt.
  - Ga met die riem een strijkhaal maken.
  - Maak verder rond door afwisselend een strijkhaal en een haal te maken waarbij de handen voortdurend bij elkaar blijven. De veilig-boord-houding verdwijnt en wordt vervangen door het slifferen over het water.
- Leren dat ronden over bakboord eerst strijken met de bakboordriem betekent en ronden over stuurboord eerst strijken met de stuurboordriem.
- Onder begeleiding een stuk roeien. Gelet wordt op volledig halen met oprijden.
- Aankomen met hulp.

Stap 7

Doelen:
- Het bankje op het water na losschieten weer terug in de slidings plaatsen.
- Elke derde haal omkijken.
- De koers herstellen door bakboord-best of stuurboord-best te roeien.
- Halend aanleggen.

Organisatie:
Twee instructeurs begeleiden vier leerlingen en varen mee met een skiff of een C1x.
Zij bewaken de groep op de kop en de staart. De opdrachten zullen duidelijk en verstaanbaar voor iedereen gegeven moeten worden. Ook is het verstandig vooraf het traject duidelijk af te bakenen, of de aanwijzing te geven binnen het gezichtsveld van de instructeur te blijven.

Tijdsduur:
25 minuten op het water.

Praktijk:
- Een leerling doet een bekende gewenningsoefening voor, de anderen doen deze na. Wie verzint een nieuwe opdracht en kan deze voordoen?
- Leren van het bankje tussen de slidings los te komen door:
  - met één hand beide riemen vast te houden;
  - één voet op het opstapplankje te plaatsen;
  - zich op te trekken met de andere voet aan de voetenriem en
  - met de vrije hand het bankje te verplaatsen.
- De instructeur gaat ook op het water. Vaar bij koud weer met de reddingsboot mee. Zoek rustig vaarwater op.
- De leerlingen krijgen de opdracht een ruim vierkant te varen. Gelet wordt op het juiste rondmaken op de hoeken en het houden van stuurboordwal.
- Geef de opdracht slingerend te varen door telkens harder te halen met één riem (of minder hard met de andere riem).
- Geef de opdracht kaarsrecht te varen.
- Herhaal de opdracht: drie halen maken, uitdrijven in balans totdat op een boord gevallen wordt, te houden aan die zijde en verder rond te maken.
- Wijzig de voorgaande opdracht door bij het uitdrijven over te hellen naar een gekozen boord. Oefen dit over beide boorden.
- Vraag waar de voorpunt van de skiff naartoe draait bij het houden.
- Een stuk roeien. Laat bij elke derde haal omkijken en de koers corrigeren door een stuurboord-best of bakboord-best te roeien.
- Aankomen met hulp.

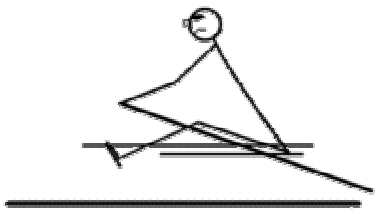
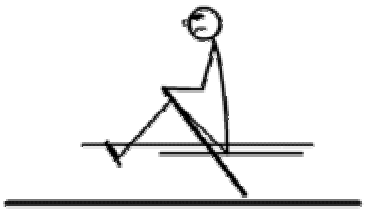
Stap 8

Doelen:
- Een drijvend voorwerp ophalen
- Tijdens de haal eerst trappen met de benen en daarna trekken met de armen.
- Omkijken over een schouder; afwisselend zowel de linker- als de rechterschouder.
- Inhalen aan bakboordzijde van een andere (roei-)boot.

Organisatie:
Twee instructeurs begeleiden vier leerlingen en varen mee met een skiff of een C1x.
Zij bewaken de groep op de kop en de staart. De opdrachten zullen duidelijk en verstaanbaar voor iedereen gegeven moeten worden. Ook is het verstandig vooraf het traject duidelijk af te bakenen, of de aanwijzing te geven binnen het gezichtsveld van de instructeur te blijven.

Tijdsduur:
45 minuten op het water.

Praktijk:
- Direct wegroeien van het vlot en rustig water opzoeken.
- Gooi voor elke leerling een drijvend voorwerp in het water dat opgehaald moet worden. Let op eventuele stroming, de windrichting en windsterkte.
- Laat de leerlingen het voorwerp voor elkaar weggooien en ophalen.
- Laat aankomen op het drijvende voorwerp. De voorpunt van de skiff mikt op het voorwerp. Wie kan het drijvende voorwerp uit het water pakken?
- Een stuk roeien. De instructeur let er op dat er zowel over de linker- als over de rechterschouder elke derde haal word omgekeken.
- De instructeur let op de volgorde in de haal. Twee veel voorkomende fouten zijn:

Door het bankje trappen	
Direct buigen van de armen aan het begin van de haal.	

- Geef de opdracht elkaar in te halen aan bakboordzijde. Over welke schouder kun je het gemakkelijkst omkijken?
- Aankomen met hulp.

Stap 9

Doelen:
- Zelfstandig wegkomen van het vlot door wegduwen met de vlothand en afduwen met de bladtip.
- Aankomen op een denkbeeldige lijn voor het vlot.
- De basisvolgorde in de recover uitvoeren: eerst de armen strekken daarna de benen buigen.

Organisatie:
Twee instructeurs begeleiden vier leerlingen en varen mee met een skiff of een C1x.
Zij bewaken de groep op de kop en de staart. De opdrachten zullen duidelijk en verstaanbaar voor iedereen gegeven moeten worden. Ook is het verstandig vooraf het traject duidelijk af te bakenen, of de aanwijzing te geven binnen het gezichtsveld van de instructeur te blijven.

Tijdsduur:
45 minuten op het water.

Praktijk:
- Na het wegduwen en uitdrijven leren de vlotriem in te trekken en voorzichtig met de tip van het blad de skiff weg te duwen van het vlot. Let op de veilig-boord-houding aan de waterzijde. Laat de leerling zo ver uitduwen dat de instructeur de vlotriem kan pakken en de leerling weer naar het vlot kan trekken. Oefen dit een paar maal.
- Gewenningsoefeningen: Herhaal de opdracht van het bankje op te staan en weer te gaan zitten. Wie durft te gaan staan in de skiff?
- Een stuk roeien. Geef de opdracht elke derde haal uit te drijven met de armen en benen volledig gestrekt. Bij een goede uitvoering mag het moment van uitdrijven korter gemaakt worden en ten slotte verdwijnen. Varieer de opdracht door elke tweede haal of zelfs elke haal uit te drijven.
- Herhaal het aanleggen op het water. Vaar daarna terug naar de vereniging.
- Oefen het aankomen op een denkbeeldige lijn voor het vlot. De instructeur geeft een richtpunt en legt de hoek van aankomst uit. De afstand van het vlot voorkomt beschadigingen en maakt tijdig ingrijpen van de instructeur mogelijk. De leerling kan zichzelf wegduwen van het vlot en wegstrijken om opnieuw te oefenen.

Stap 10

Doelen:
- Lange afstand varen.
- Aankomen op het vlot met weinig wind.
- Ontwijken van een drijvend voorwerp door te slippen met één riem.

Organisatie:
Twee instructeurs begeleiden vier leerlingen en varen mee met een skiff of een C1x.
Zij bewaken de groep op de kop en de staart. De opdrachten zullen duidelijk en verstaanbaar voor iedereen gegeven moeten worden. Ook is het verstandig vooraf het traject duidelijk af te bakenen, of de aanwijzing te geven binnen het gezichtsveld van de instructeur te blijven.

Tijdsduur:
45 minuten op het water.

Praktijk:
- Gewenningsoefeningen: Herhaal de veilig-boord-houding, waarbij de andere riem even losgelaten wordt. Oefen dit over beide boorden.
- Leer één riem evenwijdig aan de skiff te brengen terwijl er goed op het veilige boord geleund wordt. Oefen dit over beide boorden.
- Wie durft er zittend te wiebelen met beide handen los?
- Een stuk roeien. Herhaal de juiste volgorde tijdens de haal en de recover; benen strekken – armen buigen – armen strekken – benen buigen.
- Lange afstand varen. Hoe gaat het?
- Op rustig vaarwater wordt de sliphouding herhaald. Vertel dat de riemen altijd vastgehouden moeten worden. Laat de leerling na één haal de sliphouding aannemen. Daarna na meerdere halen.
- De instructeur gooit enkele drijvende voorwerpen in het water. De leerlingen roeien erlangs en ontwijken het voorwerp door te slippen.
- Terugroeien. Herhaal het aankomen één meter van het vlot.
- Tot slot: wie kan aanleggen zonder het vlot te raken? De instructeur grijpt altijd in als een aanvaring met het vlot dreigt.

Stap 11

Doelen:
- Het elkaar passeren waarbij beide leerlingen aan één zijde moeten slippen met één riem.
- Roeien met het juiste ritme.
- Zelfstandig halend aanleggen.

Organisatie:
Twee instructeurs begeleiden vier leerlingen en varen mee met een skiff of een C1x.
Zij bewaken de groep op de kop en de staart. De opdrachten zullen duidelijk en verstaanbaar voor iedereen gegeven moeten worden. Ook is het verstandig vooraf het traject duidelijk af te bakenen, of de aanwijzing te geven binnen het gezichtsveld van de instructeur te blijven.

Tijdsduur:
45 minuten op het water.

Praktijk:
- Behendigheid: herhaal de gewenningsoefeningen op een halve en driekwart sliding:
  - Wiebelen
  - Fietsen
  - Vliegtuig
- Wie kan de oefeningen vanuit de inpikhouding uitvoeren?
- Een stuk roeien. Herhaal de oefening na een aantal halen uitdrijven met de armen en benen gestrekt. Let op het rustige wegrijden na de stop. Laat de stop geleidelijk vervallen.
- Herhaal de sliphouding.
- Oefen nu het slippen met één riem met weinig vaart.
- Leer nu elkaar te passeren, aanvankelijk met veel ruimte, later met minder.
- Herhaal de aanlegprocedure op het water.
- Halend aanleggen bij het vlot.

Stap 12

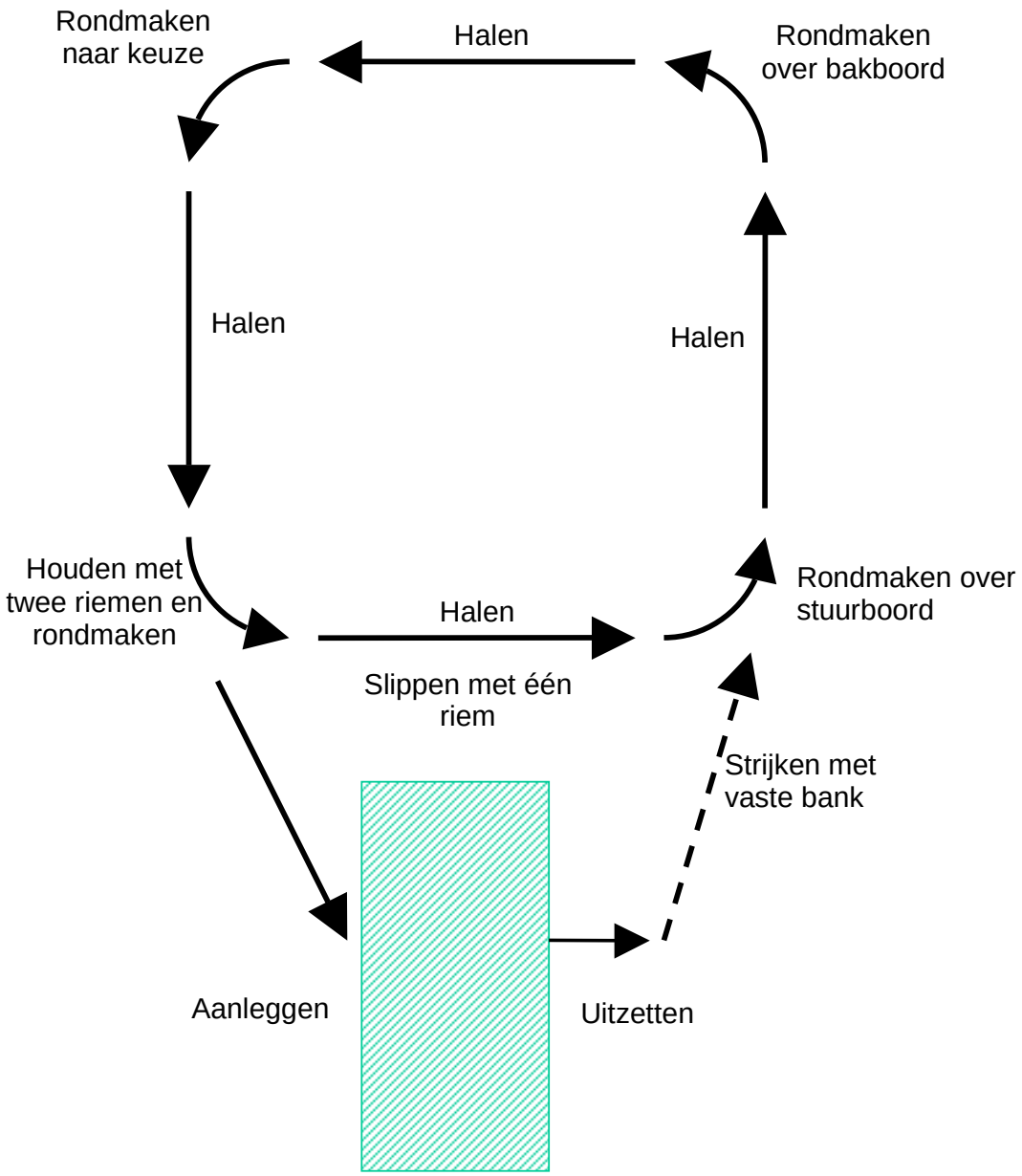
Doelen:
- Het oefenen van de examenbaan.
  Zie Bijlage 2.1 op pagina 31 en Bijlage 2.2 op pagina 32.

Organisatie:
Met vier leerlingen bij het vlot na elkaar oefenen. Maak afspraken met de andere instructeurs zodat het niet te druk wordt bij het vlot. Deze oefening kan herhaald worden met meer wind en woelig water.

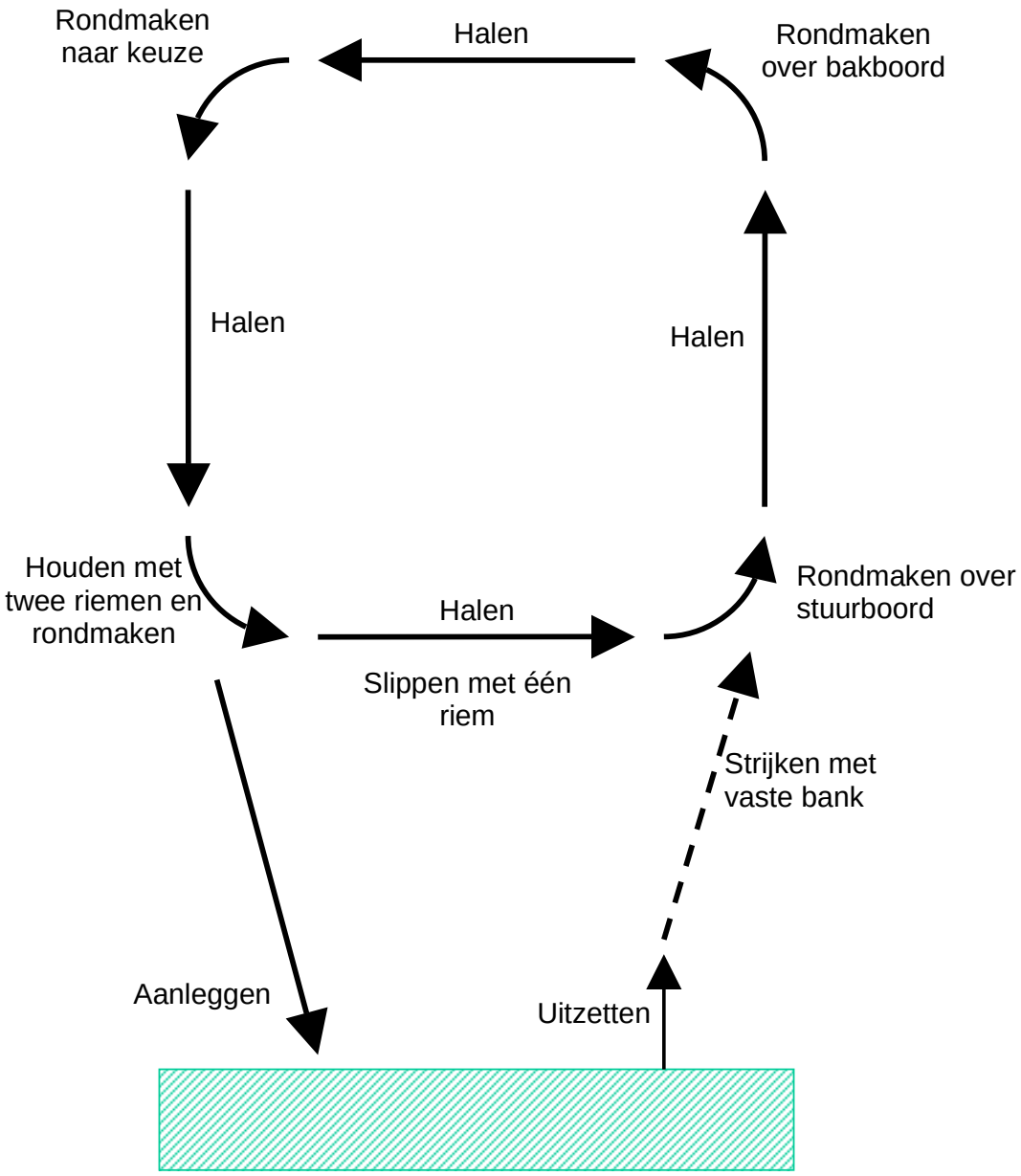
Tijdsduur:
45 minuten op het water.

Praktijk:
- Leg de examenbaan uit of doe hem voor. Laat de leerlingen oefenen. Leg wat fout ging opnieuw uit of doe het beter voor.

Bijlage 2.1 Examenbaan



Bijlage 2.2 Examenbaan



3. Proef B, Behendigheid

Algemeen

- Proef B bestaat uit 6 stappen (geen lessen):
  1. Behendigheidsvormen in de skiff zonder hulpmiddelen.
  2. Behendigheidsvormen in de skiff met hulpmiddelen (drijvers).
  3. Behendigheidsvormen in de skiff bij goede watertemperatuur en in water van zwemkwaliteit.
  4. Behendigheidsvormen in de twee.
  5. Het varen van behendigheidsbanen.
  6. Het varen in estafetteverband.
- Stap 1 en 4 kunnen als begin of einde van een les gegeven worden.
  Stap 2 en 3 zijn hele lessen.
  Stap 5 is een vervolg op de stappen 1 en 2
  - met een hogere moeilijkheidsgraad,
  - gecombineerd in behendigheidsbanen,
  - en als voorbereiding op behendigheidswedstrijden.
- Een eenvoudige vorm van estafetteroeien zoals behandeld in stap 6 kan als speels slot van een les gegeven worden. Met een uitgebreide vorm kan je makkelijk een les vullen.
- Elke stap kan worden herhaald totdat de leerling de stof volledig beheerst.
  In Bijlage 3.2 op pagina 44 is een oefenkaart opgenomen waarop voor elke leerling de voortgang in de stappen 1 t/m 4 kan worden aangekruist.
- Binnen de groep van instructeurs bestaan zowel voor- als tegenstanders van het behendigheidsroeien. De voorstanders zien dit onderdeel als voorbereiding op het volledig meester zijn van de boot onder allerlei omstandigheden. Uiteindelijk zal de verworven behendigheid de roeitechniek ten goede komen door een verbeterd bootgevoel. Een andere groep spreekt dit tegen. Zij zien het als het leren van kunstjes wat de roeitechniek schaadt.
  De ervaring heeft geleerd dat de kleine, lichte roeier door deze vormen vertrouwder wordt met de skiff. Dit geldt zeker niet altijd voor de langere, zwaardere roeier.
- Het wordt hier als facultatief onderdeel voor de junioren aangeboden. Op jongere junioren zal dit onderdeel zonder meer een grote aantrekkingskracht uitoefenen.

Exameneisen

- Laten zien volledig vertrouwd te zijn met de boot door het uitvoeren van opdrachten zoals:
  - Staan in de boot zonder de riemen vast te houden.
  - Overstappen van skiff naar skiff.
  - Het varen van een eenvoudige slalombaan.
  - Het passeren van een ruime slippoort.
  - Het van plaats verwisselen in een dubbeltwee.
  - Het in de boot klimmen na omslaan, via de kuip of via de voorpunt.
    ALLEEN bij goede watertemperatuur en in water met een behoorlijke zwemkwaliteit.

- Bij deze proef is het niet belangrijk dat alle stappen getoetst worden, Het gaat om het deelnemen en plezier hebben in.
  Voor het toetsen kan gekozen worden uit:
  1. De examencommissie is aanwezig bij het oefenen van de verschillende behendigheidsvormen.
  2. Deze commissie zal aan de hand van de bijgehouden oefenkaart (Bijlage 3.2 op pagina 44) tot uitreiking van de sticker B overgaan.

  Een mogelijkheid is om in een les een behendigheidsbaan met de benodigde behendigheidsvormen te laten varen. Een voorbeeld is in Bijlage 3.1 op pagina 43 gegeven.
  Vraag bij de examencommissie na welke methode zij zullen volgen.

- Voor het slagen voor proef B moeten 7 van de 13 volgende behendigheidsvormen correct zijn uitgevoerd:
  - Zitten in de boot en boven het hoofd klappen.
  - Liggen in de boot met beide benen boven het hoofd.
  - Staan in de boot en boven het hoofd klappen.
  - Staand roeien in de boot.
  - Staand wiebelen in de boot.
  - Roeien met halve riemen.
  - Eén handvat voor blad wisselen en een aantal halen maken met de handvatten in het water.
  - Overstappen van skiff naar skiff.
  - Van plaats wisselen in de dubbeltwee.
  - Slalom varen (afstand drijvers 20 meter).
  - Slippoort passeren (slippoort 5 meter breed).
  - Riemen wisselen.
    ALLEEN bij goede watertemperatuur en in water met een behoorlijke zwemkwaliteit.
  - In de boot klimmen na omslaan.
    ALLEEN bij goede watertemperatuur en in water met een behoorlijke zwemkwaliteit.

Stap 1

Behendigheidsvormen in de skiff zonder hulpmiddelen.

Doelen:
- Het volledig meester zijn van de skiff.
- Het reageren op balansverstoringen.
- Manoeuvreren met de skiff.

Organisatie:
Deze oefening zijn geschikt:
- Als begin van een les om het bootgevoel te benadrukken,
- Als speels, uitdagend eind,
- Of als alternatieve instructie bijvoorbeeld voor een kleine groep in de vakantie of voor de hele groep als afsluiting van het roeiseizoen.

Houd rekening met een kleine kans op omslaan.
Neem een blokje hout of een voor de helft gevulde bidon.

Tijdsduur:
10 à 15 minuten.

Praktijk:
- Zorg dat de roeier in de boot past.
- Gebruik minder kwetsbaar materiaal.
- Let op dat het bankje drijft.
- Pas deze vormen toe bij een redelijke watertemperatuur en weinig wind.
- Zorg dat de leerlingen reservekleding en schoenen bij zich hebben.
- Voorkom het binnenkrijgen van water en het staan op de bodem.
- Laat een bril vastmaken met een touwtje.

Oefeningen:
- Zittend in de boot.
  - Met één hand los. Bijvoorbeeld voorwerpen pakken, doorgeven.
  - Met beide handen los. Bijvoorbeeld trui uit/aantrekken, in de handen klappen.
  - Zittend wiebelen.
- Liggend in de boot.
  - Met één hand los. Bijvoorbeeld zwaaien.
  - Met één voet uit het voetenbord. Bijvoorbeeld een been hoog strekken.
  - Met twee voeten uit het voetenbord. Bijvoorbeeld met de voeten klappen.
- Staan in de boot.
  - Met één hand los. Bijvoorbeeld ringsteken, bel luiden.
  - Met twee handen los; riemen geklemd. Bijvoorbeeld de riemen geklemd tussen de kuiten en in de handen klappen.
  - Met twee handen los; niet geklemd. Bijvoorbeeld één handvat rustend op het veilige boord.
  - Staand planeren. De handen worden tussen de enkels geklemd en de bladen los van het water gehouden.
  - Staand roeien.
  - Staand strijken.
  - Staand rondmaken.
- Het roeien met halve riem.
  Trek de riemen in de boot en plaats de handen op de hoogte van de kragen.
- Het handvat voor blad verwisselen.
  - Bij één riem trek de riem uit de dol naar je toe tot het balanspunt. Duw dan de riem van je dol af en pak het blad. Let op dat goed veilig boord gehouden wordt aan de andere zijde. Deze vorm is

niet mogelijk als de dol niet helemaal kan ronddraaien.
- Bij twee riemen
  Bij deze vorm kan geen veilig boord gehouden worden.
  Variatie: roeien met handvatten.

- Overstappen van skiff naar skiff.
  De skiffs liggen met de voorpunten naar elkaar toe. Het meest eenvoudige is één boot stil te leggen en de andere laten aanleggen naast de skiff. Beide boten samen vormen een stabiel vlot. Let op dat de boten niet beschadigen. Beide roeiers gaan staan, zich omdraaien met de gezichten naar elkaar toe, elkaars riemen overnemen en rustig overstappen.
- Ophalen voorwerp (blok hout of bidon).
  Gooi het voorwerp weg. Laat de leerling het voorwerp opvissen uit het water. Doet de leerling dit halend? Lukt dit? Laat de leerling het voorwerp strijkend ophalen.

Stap 2

Behendigheidsvormen in de skiff met hulpmiddelen

Doelen:
- Het volledig meester zijn van de skiff.
- Het reageren op balansverstoringen.
- Manoeuvreren met de skiff.

Organisatie:
Onderstaande oefeningen vullen een hele les. Het uitzetten van een baan is nodig. Zie Bijlage 3.1 op pagina 43.

Tijdsduur:
45 minuten.

Praktijk:
- Zorg dat de roeier in de boot past.
- Gebruik minder kwetsbaar materiaal.
- Let op dat het bankje drijft.
- Pas deze vormen toe bij een redelijke watertemperatuur en weinig wind.
- Zorg dat de leerlingen reservekleding en schoenen bij zich hebben.
- Voorkom het binnenkrijgen van water en het staan op de bodem.
- Laat een bril vastmaken met een touwtje.
- Leg de behendigheidsvormen uit.

Oefeningen:
- Precisie varen.
  Halend/strijkend naar een drijver varen en deze met de voor/achterpunt voorzichtig aanraken.
- Het slippen met één riem. Van makkelijk naar moeilijk:
  - Slipbeweging in stilstand oefenen.
    Let op veilig-boord-houding aan de niet slippende zijde.
  - Met weinig vaart en veel ruimte.
    Bijvoorbeeld het ontwijken van een drijvend voorwerp.
  - Elkaar passeren op steeds geringere afstand.
  - Met meer vaart.
  - Vanuit strijkend slippen.
- Het slippen met twee riemen. Van makkelijk naar moeilijk:
  - Brede slippoort (5 meter) met de bladen op het water.
    Let op dat de leerlingen de riemen blijven vasthouden.
  - Smallere slippoort (3 meter).
  - Met meer vaart.
  - Met de riemen los van het water.
  - Liggend met het nemen van een lage slippoort.
- Het slalomvaren. Van makkelijk naar moeilijk:
  - Door de drijvers op een onderlinge afstand van 20 meter te plaatsen.
  - Het nemen van een bocht door met één riem te halen en de andere riem over het water te laten slepen.
  - Door bakboord best en stuurboord sterk te roeien.
  - Door telkens gedeeltelijk rond te maken, de boot op koers te leggen en recht te varen naar de volgende hindernis.
  - Door met één riem te slippen langs de drijver.
  - Zonder de drijvers te raken.
  - Met meer vaart.
  - Door de onderlinge afstand van de drijvers tot 15 meter te verkleinen.

Stap 3

Behendigheidsvormen in de skiff.
Bij goede watertemperatuur en in water met zwemkwaliteit

Doelen:
- Het volledig meester zijn van de skiff.
- Het reageren op balansverstoringen.
- In de boot klimmen na omslaan.

Organisatie:
Onderstaande oefeningen worden alleen gedaan bij goede watertemperatuur en in water van zwemkwaliteit. Deze stap is als programmaonderdeel van een zomerkamp heel geschikt.

Tijdsduur:
30 minuten.

Praktijk:
- Zorg dat de roeier in de boot past.
- Gebruik minder kwetsbaar materiaal.
- Let op dat het bankje drijft.
- Pas deze vormen toe bij een redelijke watertemperatuur en weinig wind.
- Zorg dat de leerlingen reservekleding en schoenen bij zich hebben.
- Voorkom het binnenkrijgen van water en het staan op de bodem.
- Laat een bril vastmaken met een touwtje.
- Deze behendigheidsvormen alleen laten uitvoeren in water van zwemkwaliteit en van goede temperatuur.

Oefeningen:
- Inklimmen na omslaan.
  Er zijn drie manieren om weer in de boot te komen:
  1 Bij <u>alle soorten boten</u> mogelijk. De leerling:
  - Legt de boot recht en in balans,
  - Pakt met de dichtstbijzijnde hand beide riemen en drukt deze in de boot. De boot zal nu schuin gaan liggen, met het lage boord aan de zijde van de leerling.
  - Zet nu de vrije hand voor het bankje op het opstapje in de kuip.
  - Duwt zich omhoog ondersteunend met een zwemslag van de benen en gaat in eens zitten in de boot. Vergelijk de beweging met het uit het zwembad klimmen (zonder trapje).
  - Gaat op het bankje zitten.
  - Plaatst voeten in het voetenbord.

  2 Alleen mogelijk bij <u>kunststof boten</u>. De leerling:
  - Legt de boot recht in balans.
  - Pakt met de dichtstbijzijnde hand beide riemen en drukt deze in de boot. De boot zal nu schuin gaan liggen, met het lage boord aan de zijde van de leerling.
  - Zet nu de vrije hand voor het bankje op het opstapje in de kuip.
  - Duwt de boot onder de buik en hangt met het bovenlichaam over de boot heen.
  - Draait nu met de buik op het bankje zodat het gezicht naar de riemen wijst. Het been aan de zijde van de voorpunt wordt over de kuip aan de andere kant van de boot in het water gehangen.
  - Komt overeind en legt de boot in balans,
  - Plaatst de voeten in het voeten bord.

  3 Alleen mogelijk bij boten met een <u>hard kunststof bovendek</u>.
  De leerling:
  - Legt de boot recht en in balans.
  - Zwemt naar de voorpunt.

- Kruipt op de voorpunt met het gezicht naar de riemen toe.
- Gaat op de buik liggen met beide benen aan weerskanten van de boot.
- Schuift langzaam naar de kuip van de boot.
- Pakt de beide riemen vast als hij bij de kuip is aangekomen.
- Gaat op het bankje zitten.
- Plaatst de voeten in het voetenbord.

• Riemen wisselen.
Deze vorm levert nogal eens een nat pak op. De leerling:
- Draait de beide overslagen voor de helft open. Het openen van de overslag lukt kleine roeiers door volledig op te rijden en de benen over het andere boord en rigger te brengen als tegengewicht bij het overhellen naar de overslag.
- Draait één overslag helemaal open en houdt veilig-boord aan de zijde waar de overslag nog dicht is.
- Verwijdert de riem en brengt deze onder de veilig-boord door de rigger en rustend op het veilige boord.
- Opent de andere overslag en brengt de bovenste riem over naar de vrije dol.
- Haalt de riem tussen de rigger uit, legt deze in de dol en draait de overslag dicht.

Hoe roeit het met de riemen in de verkeerde dol?

Stap 4

Behendigheidsvormen in de twee.

Doelen:
- Het volledig meester zijn van de twee.
- Het reageren op balansverstoringen.

Organisatie:
Deze oefeningen zijn geschikt:
- Als begin van een les om het bootgevoel te benadrukken,
- als speels, uitdagend eind,
- of als alternatieve instructie bijvoorbeeld voor een kleine groep in de vakantie of voor de hele groep ter afsluiting van het roeiseizoen.

Houd rekening met een kleine kans op omslaan.

Tijdsduur:
10 à 15 minuten.

Praktijk:
- Zorg dat de roeier in de boot past.
- Gebruik minder kwetsbaar materiaal.
- Let op dat het bankje drijft.
- Pas deze vormen toe bij een redelijke watertemperatuur en weinig wind.
- Zorg dat de leerlingen reservekleding en schoenen bij zich hebben.
- Voorkom het binnenkrijgen van water en het staan op de bodem.
- Laat een bril vastmaken met een touwtje.

Oefeningen:
- Staand roeien.
  - Eén leerling houdt zittend de boot in balans, de andere leerling gaat staand roeien.
  - Beide leerlingen gaan staan en houden de boot in balans.
  - Samen staand roeien.
  - Samen staand wiebelen.
- In de dubbeltwee van plaats wisselen.
  - De beide roeiers gaan staan in de boot. De riemen worden met één hand vastgehouden.
  - De slag draait een kwart slag, stapt over het eigen bakje heen en neemt met de vrije hand de riemen van de boeg over.
  - De boeg klautert hierna naar de slagplaats toe, neemt de riemen van de slagroeier over en gaat zitten.
  - De (nieuwe) slag houdt met de riemen de boot in balans.
  - De andere roeier stapt over de riemen van de boegplaats heen en gaat zitten.

Stap 5

Het varen van behendigheidsbanen.

Doelen:
- Goed manoeuvreren.
- Deelnemen aan behendigheidswedstrijden.

Organisatie:
Het oefenen voor behendigheidswedstrijden vindt plaats op uitgezette (deel)banen.
Noteer hoe lang elke leerling over het parcours doet.

Tijdsduur:
45 minuten.

Organisatie:
- Zorg er voor dat er wordt deelgenomen aan de wedstrijden door junioren die de diverse vaardigheden meester zijn. Naast de vaardigheden halen, strijken, rondmaken, manoeuvreren moet er slalom gevaren en een slippoort genomen worden. Voorkom teleurstellingen tijdens de wedstrijddag – met publiek – en oefen tijdens de instructie.
- Leg een behendigheidsbaan uit.

Oefeningen:
- Het slippen met één riem.
  Van makkelijk naar moeilijk:
  - Slipbeweging in stilstand oefenen.
    Let op de veilig-boord-houding aan de niet slippende zijde.
  - Met weinig vaart en veel ruimte
    bijvoorbeeld het ontwijken van een drijvend voorwerp.
  - elkaar passeren op steeds geringere afstand.
  - met meer vaart.
  - vanuit strijken slippen.
- Het slippen met twee riemen.
  Van makkelijk naar moeilijk:
  - Brede slippoort (5 meter) met de bladen op het water.
    Let op dat de leerlingen de riemen altijd vasthouden.
  - Smallere slippoort (3 meter).
  - Met meer vaart.
  - Met de riemen los van het water.
  - Met liggen tijdens het nemen van een lage slippoort.
- Het slalomvaren.
  Van makkelijk naar moeilijk:
  - Door de drijvers op een onderlinge afstand van 20 meter te plaatsen.
  - Het nemen van een bocht door met één riem te halen en de andere riem over het water te laten slepen.
  - Door bakboord best en stuurboord sterk te laten roeien.
  - Door telkens gedeeltelijk rond te maken, de boot op koers te leggen en recht te varen naar de volgende hindernis.
  - Zonder de drijvers te raken.
  - Met meer vaart.
  - Door de onderlinge afstand van de drijvers tot 15 meter te verkleinen.

Stap 6

Het varen in estafetteverband.

Doel:

- Het beheersen van de volgende vaardigheden onder tijdsdruk:
  - Het uitzetten en aanleggen aan het vlot.
  - Het optimaal afstellen van het voetenbord.
  - Het roeien met meer kracht met behoud van techniek.
  - Het koersvast varen.
  - Het toepassen van het vaarreglement.
  - Het deelnemen aan estafettewedstrijden.

Organisatie:

- Het varen van een estafette kan op verschillen manieren georganiseerd worden:
  - Als afsluiting van een les.
  - Als onderlinge competitie in plaats van een les.
  - Als competitie tussen twee verenigingen.

Tijdsduur:

45 minuten

Praktijk:

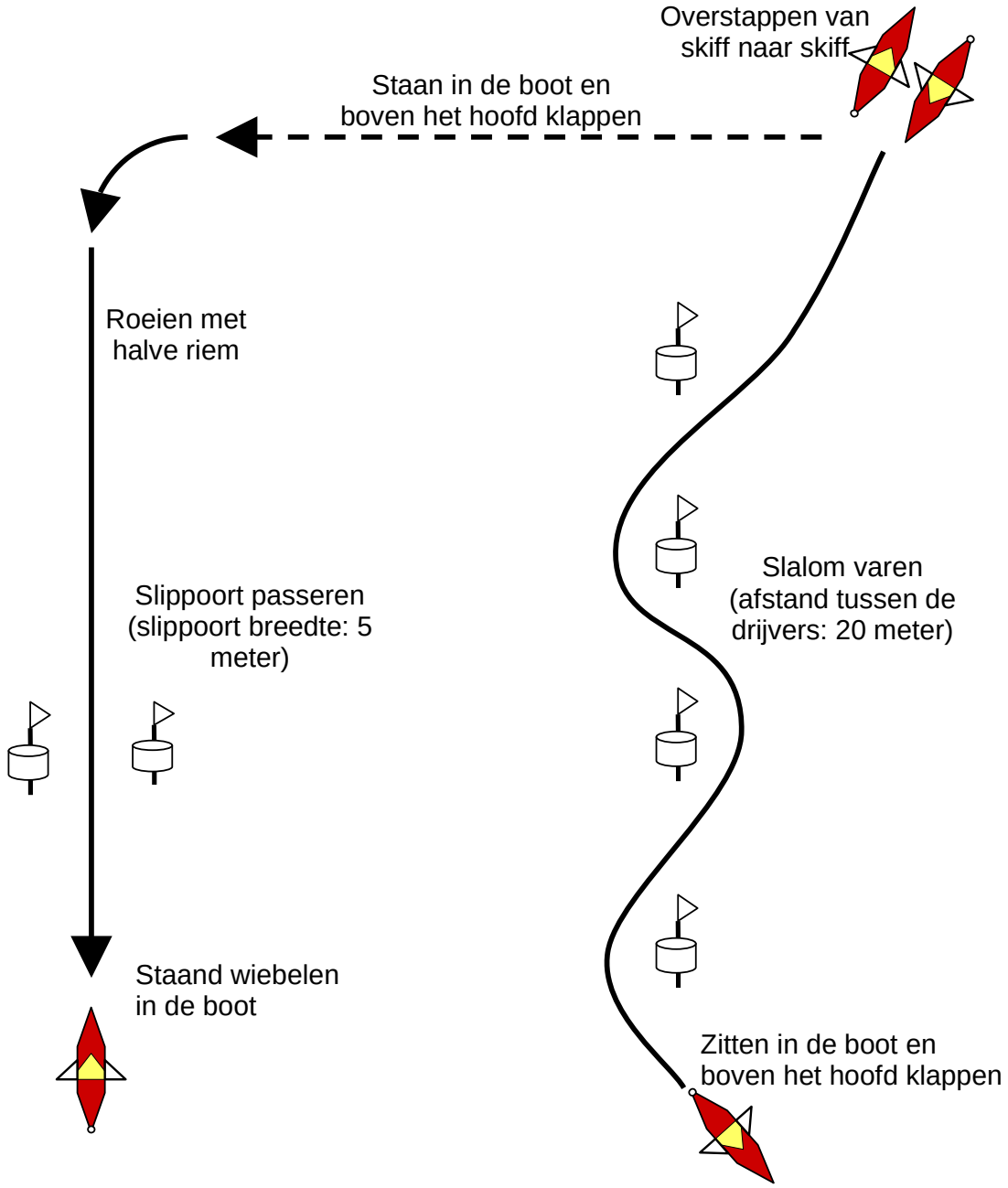
- Let op dat bij overname van de boot ieder van de ploeg in die boot past.
- Bij korte-baan-wedstrijden zal het voetenbord gemiddeld afgesteld worden.
- De eenvoudigste estafette bestaat uit het ronden van een piket of het passeren van een denkbeeldige lijn tussen twee piketten op vaste afstand van het vlot.

Oefeningen:

- Deze oefening kan op vele manieren worden uitgebreid/gevarieerd.
  Te denken valt aan:
  - Geen hulp bij het vlot toestaan.
  - De te varen afstand vergroten/variëren.
  - Het aantal deelnemers per groep verkleinen.
  - De baan tweemaal laten varen.
  - Behendigheidsopdrachten toevoegen zoals een bekertje water vervoeren, een bal ophalen en werpen.

  Praktische tips:
  - Zorg voor een duidelijk start- en stopteken, goed controleerbaar voor zowel scheidsrechter als deelnemer. Bijvoorbeeld met beide voeten op het vlot.
  - Bij een oneven aantal kan de eerst startende van de kleinste groep het traject als laatste nog eenmaal afleggen.
  - Zorg dat een roeier of instructeur ingrijpt als een aanvaring met het vlot dreigt.
  - Organiseer de wedstrijd zo dat er geen noodzaak tot rennen op het vlot bestaat.

Bijlage 3.1 Behendigheidsbaan



Bijlage 3.2 Oefenkaart

Behendigheidsvormen	Leerling						
Zitten in de boot en boven het hoofd klappen		☐	☐	☐	☐	☐	☐
Liggen in de boot met beide benen boven het hoofd		☐	☐	☐	☐	☐	☐
Staan in de boot en boven het hoofd klappen		☐	☐	☐	☐	☐	☐
Staand roeien in de boot		☐	☐	☐	☐	☐	☐
Staand wiebelen in de boot		☐	☐	☐	☐	☐	☐
Roeien met halve riem		☐	☐	☐	☐	☐	☐
De handvatten voor bladen verwisselen en een aantal halen maken		☐	☐	☐	☐	☐	☐
Overstappen van skiff naar skiff		☐	☐	☐	☐	☐	☐
Van plaats wisselen in de dubbeltwee		☐	☐	☐	☐	☐	☐
Slalom varen (afstand tussen de drijvers: 20 meter)		☐	☐	☐	☐	☐	☐
Slippoort passeren (breedte: 5 meter)		☐	☐	☐	☐	☐	☐
Riemen wisselen		☐	☐	☐	☐	☐	☐
In de boot klimmen na omslaan		☐	☐	☐	☐	☐	☐

4. Proef C, Theorie

Algemeen

- Proef C bestaat uit 5 stappen (geen lessen).
- Mogelijk zijn meer of minder lessen nodig om Proef C te halen.
- Verenigingen gelegen aan groot open of stromend water moeten tevens het deel Rivierroeien in Bijlage 11.1 op pagina 218 behandelen.
- Vanaf de eerste praktijkles is de instructeur bezig de theorie aan te leren. De beschreven stappen dienen ter ondersteuning van nog niet eerder geleerde theorie.
- De volgorde van de onderstaande stappen mag gewijzigd worden.

Exameneisen

- Kennis van het vaarreglement voor zover van toepassing op het roeien.
- Het kennen van alle roeicommando's op de voorgeschreven wijze.
- Weten hoe met het materiaal om te gaan:
  - Tijdens het uit- en inbrengen van de boot.
  - Met alle losse onderdelen (riemen, roer, bankjes).
  - Na het roeien (evt. afspuiten, drogen van de boot, riemen en roer met een schone droge doek).
- Bekend zijn met de handelwijze na het omslaan.
- Weten hoe een boot af te schrijven.
- Weten hoe schade of gebreken te melden.
- Op de hoogte zijn van de verenigingsregels.

Stap 1

Doel:
Kennis nemen van de belangrijkste verkeersregels te water.

Organisatie:
Eén instructeur instrueert vier of vijf leerlingen.
Maak gebruik van een schoolbord, een whiteboard of een flip-over.

Tijdsduur:
30 minuten

Praktijk:
- Neem gezamenlijk het theoriedeel Vaarreglement door.
- Teken vier situatieschetsen uit Bijlage 4.1 (vanaf pagina 88) over en vraag elke leerling welke boot voorrang heeft. Vraag ook om een toelichting.
- Laat een geluidssignaal horen en vraag aan elke leerling naar de betekenis van het signaal.
- Laat elke leerling een boot nadoen (met geluiden en bewegingen). Markeer het vaarwater en geef elke boot een vastgestelde koers. Zorg ervoor dat de koersen elkaar kruisen.
  De leerlingen moeten zich gedragen naar het vaarreglement. Laat ze hun handelwijze toelichten.
  Boots in ieder geval de bestaande verenigingssituatie en de bekende vaartrajecten na.
  Herhaal dit spel een aantal keren met verschillende situaties.
- Vraag of er naar aanleiding van de tekst van het Vaarreglement nog onduidelijkheden zijn.

Stap 2

Doelen:
De commando's kennen en begrijpen
Zelfstandig de juiste commando's op het juiste moment met luide stem en de juiste intonatie geven.
Het kunnen uit- en inbrengen van een boot met en zonder kiel.

Organisatie:
Eén instructeur instrueert vier of vijf leerlingen.

Tijdsduur:
30 minuten.

Praktijk:
- Neem gezamenlijk het theoriedeel Commando's (vanaf pagina 68) door.
- Vorm een boot van vier leerlingen. De armen en handen maken de bewegingen van de riemen en de bladen. Al lopende wordt de vaarrichting van de boot aangegeven. De vijfde leerling geeft nu een aantal commando's. Let er op dat de commando's luid en duidelijk worden uitgesproken. Corrigeer de beweging van de 'boot' waar nodig. Vraag aan de 'stuurman' de bedoeling van het commando. Wissel de 'stuurplaats' af totdat alle leerlingen een keer 'gestuurd' hebben.
- Oefen het uit- en inbrengen van een boot met en zonder kiel.
  Vertel vooraf waaraan en hoe getild gaat worden. Controleer dit individueel. Laat onervaren junioren altijd tillen met een overtal om overbelasting en materiaalschade te voorkomen. Stimuleer wel het zelfstandig tillen.
- Vraag naar aanleiding van de tekst Commando's of er nog onduidelijkheden zijn.

Stap 3

Doelen:
De verschillende boottypen herkennen.
De diverse bootonderdelen kennen.
Zorgvuldig met het materiaal omgaan.

Organisatie:
Een instructeur instrueert vier of vijf leerlingen.
Deel aan elke leerling papier en pen uit.
Bereid het 'materiaal-kwartet' voor.

Tijdsduur:
45 minuten

Praktijk:
Neem gezamenlijk het theoriedeel Materiaal (vanaf pagina 75) door.
Laat de leerling een aantal boottypen schematisch tekenen.
Loop de loods door en wijs een vijftal verschillende boottypen aan. Laat de leerlingen individueel het type omschrijven en behandel naderhand de antwoorden.
Laat de leerlingen een C2x/C4x en een 1x/2x in singels neerleggen. Let op het juiste uitvoeren van de commando's, correct tillen (met rechte rug) en zorgvuldig omgaan met het materiaal. Corrigeer waar nodig.
Wijs een tiental verschillende onderdelen van de boot aan en laat de leerlingen individueel de namen van de onderdelen opschrijven. Behandel naderhand de antwoorden.
Leg de twee boten weer in de stellingen.
Speel met de leerlingen 'materiaal-kwartet'.
Het spel met een aantal instructeurs bedenken en uitvoeren. Tevens een summier draaiboek opstellen waardoor het doel en de werkwijze van het kwartet voor iedereen duidelijk gemaakt kan worden. Maak de speelkaarten aan de hand van de volgende onderwerpen: onderdelen boot, prijzen boten/riemen, regels op en om het water, boottypen, schade.
Vraag of naar aanleiding van de tekst - materiaal - uit het theorieboekje (op pagina 75) er nog onduidelijkheden zijn.

Stap 4

Doelen:
Bij omslaan op de juiste manier reageren.
Het afschrijven van de boot.
Het melden van schades.
De overige op de vereniging geldende regels kennen.

Organisatie:
Alle leerlingen gezamenlijk.

Tijdsduur:
30 minuten.

Praktijk:
Geef een toelichting op de handelwijze bij omslaan.
Leg uit hoe het afschrijfboek ingevuld moet worden.
Geef een toelichting op de handelswijze bij een schade:

- Noteren van de naam van de boot van de tegenpartij.
- Noteren van naam, adres, woonplaats en telefoon van de tegenpartij.
- Meenemen van de brokstukken.
- De schade noteren in het schadeboek.
- De schade melden bij de bootsman/materiaalcommissaris.

Geef een toelichting op de onderstaande 'huisregels' voorzover van toepassing op de vereniging (laat deze aankruisen en invullen in het theorieboekje):

1. De roeiverboden:
   Bij mist.
   Bij harde wind.
   Bij onweer.
   Bij vorst.
   Bij ijsgang.
   Na zonsondergang en voor zonsopgang ('s avonds en 's nachts).
   Tijdens wedstrijden.
2. De leeftijds- en gewichtsgrenzen bij het sturen en roeien. Geef tevens de minimumleeftijd voor vrij roeien aan.
3. Geef de gedragsregels aan bij het wegvaren van en aankomen aan het vlot.
4. Een winterstop.
5. Het verbod op het gebruik van halters, krachttoestellen etc.
6. Het gebruik en het afschrijven van roei-ergometers.

Stap 5

Doel:
- Oefenen voor het theorie-examen.
- Vaststellen van het kennisniveau voor het theorie-examen.

Organisatie:
Alle leerlingen gezamenlijk.
Deel aan elke leerling papier en potlood/pen uit.

Tijdsduur:
30 minuten.

Praktijk:
- Laat de leerlingen een proef maken.
  Maak een selectie uit de situatieschetsen en vragen uit Bijlage 4.1 (vanaf pagina 88).

Binnenvaartpolitiereglement

Het Binnenvaartpolitiereglement bevat de wettelijke bepalingen die ten aanzien van het gebruik van alle Nederlandse vaarwegen gelden. Het overgrote deel van dit reglement bevat bepalingen die niet van toepassing zijn op roeiboten. Het begrip 'roeiboot' komt in het reglement niet voor. Een roeiboot voldoet in het reglement aan de bepalingen voor 'schip' en die voor 'klein schip'.
In een enkel artikel bedient de wetgever zich van de frase: 'door spierkracht voortbewogen klein schip' als hij specifiek een roeiboot bedoelt.

Daar waar in de artikelen de woorden 'schip' of 'klein schip' gebruikt worden kunt u dus ook 'roeiboot' lezen.

Hieronder volgen de artikelen die voor roeiers van belang zijn. Artikelen die roeiers niet of slechts in uitzonderlijke gevallen zullen raken zijn weggelaten. Degenen die het volledige reglement willen lezen kunnen het downloaden op http://wetten.overheid.nl

Hoofdstuk 1

Artikel 1.01. Betekenis van enkele uitdrukkingen

In dit reglement wordt verstaan onder:

A. Typen schepen

1°. *schip*: elk vaartuig met inbegrip van een vaartuig zonder waterverplaatsing en een watervliegtuig, gebruikt of geschikt om te worden gebruikt als een middel van vervoer te water;
2°. *motorschip*: schip dat gebruik maakt van zijn mechanische middelen tot voortbeweging, met uitzondering van een schip waarvan de motor slechts wordt gebruikt ter verbetering van zijn bestuurbaarheid, wanneer het wordt gesleept of geduwd;
3°. *groot schip*: schip niet zijnde een klein schip;
4°. *klein schip*: schip waarvan de lengte minder dan 20 m bedraagt, waartoe als de lengte wordt aangemerkt de afstand van de voorkant van het voorste tot de achterkant van het achterste vaste deel van de romp, zonder de boegspriet, de papegaaistok en het trimvlak, zulks met uitzondering van
   a. een schip dat een groot schip sleept, assisteert, duwt of langszijde vastgemaakt meevoert;
   b. een passagiersschip;
   c. een veerpont;
   d. een vissersschip;
   e. een duwbak;
5°. *snel schip*: groot motorschip, dat met een snelheid van meer dan 40 km per uur ten opzichte van het water kan varen;
6°. *passagiersschip*: schip dat meer dan 12 passagiers mag vervoeren;
7°. *zeegaand schip*: groot schip dat, nadat het van zee is gekomen dan wel voordat het naar zee vertrekt, deelneemt aan de scheepvaart op een der vaarwegen;
8°. *bovenmaats schip* : schip, behorende tot een daartoe door de bevoegde autoriteit aangewezen categorie van schepen, die in hun manoeuvreerbaarheid zijn beperkt, doordat zij ten gevolge van hun diepgang of hun lengte gebonden zijn aan een bepaald gedeelte van de vaarweg;
9°. *duwboot*: motorschip dat deel uitmaakt van een duwstel en daarbij dient voor het voortbewegen en het sturen van de andersoortige schepen en dat daartoe is gebouwd of ingericht;
10°. *duwbak*: schip dat is gebouwd of in het bijzonder geschikt is om te worden geduwd;
11°. *zeeschipbak*: duwbak die is gebouwd om aan boord van een zeeschip te kunnen worden vervoerd en om de binnenvaarwegen te bevaren;
12°. *drijvend werktuig*: schip voorzien van werktuigen, die zijn bestemd om op vaarwegen of in havens te worden gebruikt;
13°. *vissersschip*: schip dat vist met netten, lijnen, sleepnetten of ander vistuig, die de manoeuvreerbaarheid beperken;
14°. *veerpont*: schip dat een veerdienst onderhoudt, waarbij de vaarweg wordt overgestoken, en dat door de bevoegde autoriteit als veerpont is aangemerkt;
15°. *zeilschip*: schip dat uitsluitend door middel van zijn zeilen wordt voortbewogen. Een schip dat onder zeil vaart en tegelijkertijd zijn mechanische middelen tot voortbeweging gebruikt is een motorschip;
16°. *zeilplank*: klein zeilschip voorzien van een vrij bewegende zeiltuigage, die is gemonteerd op een in alle richtingen draaibare mastvoet en die tijdens het zeilen niet in een vaste positie wordt ondersteund;
17°. *snelle motorboot*: klein schip dat, bij gebruikmaking van zijn mechanische middelen tot voortbeweging, sneller dan 20 km per uur ten opzichte van het water kan varen;
18°. *waterscooter*: snelle motorboot gebouwd of ingericht om door een of meer personen skiënd door of over het water te worden voortbewogen;

C. Lichten en geluidsseinen

1°. *'s nachts*: tijd tussen zonsondergang en zonsopgang;
2°. *overdag*: tijd tussen zonsopgang en zonsondergang;
3°. *wit licht, rood licht, groen licht, geel licht en blauw licht*: lichten waarvan de kleuren voldoen aan

de daaromtrent vastgestelde voorschriften;
4°. *krachtig licht, helder licht en gewoon licht*: lichten waarvan de sterkte voldoet aan de daaromtrent vastgestelde voorschriften;
5°. *flikkerlicht*: periodelicht tonende 50 tot 60 flikkeringen per minuut;
6°. *snel flikkerlicht*: zwaailicht of periodelicht tonende 100 tot 150 flikkeringen per minuut;
7°. a. *korte stoot*: geluidssein durende ongeveer 1 seconde;
b. *lange stoot*: geluidssein durende ongeveer 4 seconden; de tijdruimte tussen twee opeenvolgende stoten moet ongeveer 1 seconde bedragen;
8°. *reeks zeer korte stoten*: reeks van tenminste 6 stoten, elk durende ongeveer ¼ seconde; de tijdruimte tussen de opeenvolgende stoten moet ongeveer ¼ seconde bedragen;

D. Overige begrippen

1°. *drijvend voorwerp*: bouwsel dat geschikt is gemaakt om te water te worden verplaatst en dat geen schip of drijvende inrichting is;
2°. *drijvende inrichting*: drijvend bouwsel dat vanwege zijn bestemming in de regel niet wordt verplaatst;
3°. *stilliggend*: hetzij ten anker hetzij gemeerd liggend;
4°. *varend*: niet ten anker of gemeerd liggend noch vastgevaren;
5°. *vaarweg*: elk voor het openbaar verkeer met schepen openstaand water;
6°. *vaarwater*: gedeelte van een vaarweg dat feitelijk door de scheepvaart kan worden gebruikt;
7°. *exploitant*: eigenaar, rompbevrachter of ieder ander die de zeggenschap heeft over het gebruik van een schip;
8°. NVT
9°. NVT
10° NVT

Artikel 1.02. Verantwoordelijkheid voor de naleving van het reglement

1. Een schip, met uitzondering van een duwbak, en een samenstel moeten zijn gesteld onder het gezag van een persoon die het schip of het samenstel voert. Deze persoon wordt hierna aangeduid als schipper.
Onder schipper wordt tevens verstaan degene die de leiding heeft over een drijvend voorwerp of een drijvende inrichting.
2. De schipper is verantwoordelijk voor de naleving van de bepalingen van dit reglement, tenzij uit die bepalingen blijkt, dat de naleving aan anderen is opgedragen.
3. De schipper van een schip dat deel uitmaakt van een samenstel moet de aanwijzingen van de schipper van het samenstel opvolgen. Hij moet evenwel, ook wanneer zulke aanwijzingen niet worden gegeven, alle maatregelen nemen, die voor het op juiste wijze voeren van zijn schip door de omstandigheden worden geboden.
4. De schipper moet tijdens de vaart aan boord zijn; de schipper van een drijvend werktuig moet tevens aan boord zijn, wanneer het werktuig in bedrijf is.
5. Indien een stilliggend schip geen schipper heeft,
a. is de exploitant verantwoordelijk voor de naleving van de artikelen 1.02, eerste lid, 1.06, 1.07, 1.18, 2.01, 2.02, 3.01, vierde lid, 3.05, 3.06, 3.07, 3.20 tot en met 3.26, 3.29, 3.31, 3.32, 3.33, 5.01 eerste en tweede lid, voorzover het de naleving betreft van de tekens, A.5, A.5.1, A.6 en A.7 of een bekendmaking met dezelfde strekking als deze tekens, 7.01, eerste, tweede en derde lid, 7.02, 7.04, derde lid, 7.08, 9.03,, en 10.07;
b. NVT

Artikel 1.03. Verplichtingen van de bemanning en van andere personen die zich aan boord bevinden

1. Een lid van de bemanning van een schip moet de aanwijzingen opvolgen die hem door de schipper binnen de grenzen van diens verantwoordelijkheid worden gegeven.
Hij moet ook zonder diens aanwijzing medewerken aan de naleving van de bepalingen van dit reglement.
2. Ieder ander die zich aan boord van een schip bevindt moet de aanwijzingen opvolgen die hem door de schipper in het belang van de veiligheid van de scheepvaart of van de goede orde aan

boord worden gegeven.

3. Een lid van de bemanning en ieder ander persoon die zich aan boord bevindt en die tijdelijk zelfstandig de koers en de snelheid van een schip bepaalt, is eveneens verantwoordelijk voor de naleving van dit reglement.

Artikel 1.04. Voorzorgsmaatregelen
De schipper moet, ook bij ontbreken van uitdrukkelijke voorschriften in dit reglement, alle voorzorgsmaatregelen nemen die volgens goede zeemanschap of door de omstandigheden waarin het schip of het samenstel zich bevindt zijn geboden, teneinde met name te voorkomen dat:

a. het leven van personen in gevaar wordt gebracht;
b. schade wordt veroorzaakt aan andere schepen of aan drijvende voorwerpen, dan wel aan oevers of aan werken en inrichtingen van welke aard ook die zich in de vaarweg of op de oevers daarvan bevinden;
c. de veiligheid of het vlotte verloop van de scheepvaart in gevaar wordt gebracht.

Artikel 1.05. Afwijking van het reglement
De schipper moet in het belang van de veiligheid of de goede orde van de scheepvaart, voorzover dit door de bijzondere omstandigheden waarin het schip of het samenstel zich bevindt is geboden, volgens goede zeemanschap afwijken van de bepalingen van dit reglement.

Een ieder moet de nodige voorzorgsmaatregelen om de goede orde en de veiligheid op het water te waarborgen.

Een ieder moet afwijken van het reglement als bijzondere omstandigheden de goede orde en de veiligheid niet waarborgen.

Hoofdstuk 3

Artikel 3.01a. Begripsbepalingen

d. rondom schijnend licht: een licht dat schijnt over een boog van 360° en dat over deze boog zichtbaar is;

Artikel 3.13. Tekens van kleine schepen

7. Een klein door spierkracht voort bewogen schip moet des nachts een wit gewoon rondom schijnend licht voeren.

Hoofdstuk 6

Artikel 6.01. Begripsbepalingen

1. In dit hoofdstuk wordt verstaan onder:
   a. naderen op tegengestelde koersen: elkaar naderen van twee schepen op koersen die recht of vrijwel recht aan elkaar tegengesteld zijn;
   b. oplopen: naderen door een schip van een ander schip uit een richting van meer dan 22°30´ achterlijker dan dwars van dat schip;
   c. voorbijlopen: manoeuvre die het gevolg is van oplopen totdat de schepen geheel vrij van elkaar zijn;
   d. kruisende koersen: elkaar naderen van twee schepen onder zodanige hoek, dat er geen sprake is van naderen op tegengestelde koers dan wel oplopen; in geval van twijfel wordt er geacht sprake te zijn van naderen op tegengestelde koersen dan wel oplopen;
   e. vertrekkend schip: schip dat gaat varen nadat het heeft stilgelegen of was vastgevaren;
   f. opvarend schip: schip dat vaart in de richting van de bronnen van de rivier;
   g. afvarend schip: schip dat vaart vanaf de richting van de bronnen van de rivier.

2. In dit hoofdstuk worden onder een klein schip mede begrepen een sleep, een duwstel of een gekoppeld samenstel, uitsluitend uit kleine schepen bestaande, alsmede een amfibievoertuig.

Artikel 6.02. Snelle schepen

Een snel schip is verplicht aan andere schepen voorrang te verlenen.

Artikel 6.03. Algemene beginselen

1. Schepen mogen slechts elkaar voorbijvaren op tegengestelde koersen dan wel elkaar voorbijlopen, indien het vaarwater voldoende ruimte biedt voor gelijktijdige doorvaart, de plaatselijke omstandigheden en de bewegingen van andere schepen daarbij in aanmerking genomen.

3. Bij naderen op tegengestelde koersen, bij voorbijlopen dan wel bij koers kruisen mag het schip waarvan de koers elk gevaar voor aanvaring uitsluit zijn koers noch zijn snelheid zodanig wijzigen, dat daaruit gevaar voor aanvaring kan ontstaan.

4. Wanneer een schip voorrang moet verlenen aan een ander schip, moet het door tijdige koerswijziging of door snelheidsverandering aan dat andere schip de ruimte laten die dit nodig heeft om zijn koers te volgen en te manoeuvreren. Het schip dat voorrang moet verlenen aan een ander schip moet daarbij vermijden dat het voor het andere schip overloopt en mag niet verlangen dat het andere schip te zijnen gerieve koers of snelheid wijzigt.

5. Wanneer een schip voorrang moet verlenen aan een ander schip, moet laatstbedoeld schip zijn koers en zijn snelheid behouden. Wanneer door welke oorzaak ook, het schip dat verplicht is zijn koers en zijn snelheid te behouden zich zo dicht bij het schip dat voorrang moet verlenen bevindt, dat aanvaring door een handeling van dat schip alleen niet kan worden vermeden, moet het de maatregelen nemen die het beste kunnen bijdragen om aanvaring te voorkomen.

6. Wanneer een schip bij het uitvoeren van een manoeuvre medewerking van een ander schip mag verlangen, moet het de eigen koers en snelheid zodanig regelen, dat andere schepen niet worden genoodzaakt hun koers of snelheid plotseling en in sterke mate te wijzigen.

7. Wanneer een schip bij het uitvoeren van een manoeuvre medewerking van een ander schip mag verlangen, moet het andere schip voorzover mogelijk door koerswijziging of snelheidsverandering zodanig meewerken, dat deze manoeuvre veilig kan geschieden.

Artikel 6.04. Naderen op tegengestelde koersen op alle vaarwegen; hoofdregel

1. Van de in dit artikel gegeven hoofdregels kan overeenkomstig artikel 6.04a worden afgeweken. Dit artikel is niet van toepassing op de gedeelten van de Geldersche IJssel en de Maas, bedoeld in artikel 6.05, eerste lid.

2. Indien twee schepen elkaar zodanig naderen op tegengestelde koersen, dat gevaar voor

aanvaring bestaat, moet het schip dat niet de stuurboordzijde van het vaarwater volgt voorrang verlenen aan het schip dat de stuurboordzijde van het vaarwater volgt.

3. Indien een groot schip en een klein schip elkaar zodanig naderen op tegengestelde koersen, dat gevaar voor aanvaring bestaat, moet, ingeval geen der schepen de stuurboordzijde van het vaarwater volgt, het kleine schip voorrang verlenen aan het grote schip.

8. Indien een klein motorschip, een klein zeilschip of een klein door spierkracht voortbewogen schip elkaar zodanig naderen op tegengestelde koersen, dat gevaar voor aanvaring bestaat, moet, ingeval geen der schepen de stuurboordzijde van het vaarwater volgt, het motorschip voorrang verlenen aan het andere schip en moet het door spierkracht voortbewogen schip voorrang verlenen aan het zeilschip.

9. Indien twee door spierkracht voortbewogen schepen elkaar zodanig naderen op tegengestelde koersen, dat gevaar voor aanvaring bestaat, moet, ingeval geen der schepen de stuurboordzijde van het vaarwater volgt, elk van beide naar stuurboord uitwijken, zodat zij elkaar bakboord op bakboord voorbijvaren.

Artikel 6.07. Voorbijvaren op tegengestelde koersen in een engte

1. In dit artikel wordt onder een engte verstaan een vak van of een plaats in de vaarweg waar het vaarwater niet voldoende ruimte biedt voor het elkaar voorbijvaren van twee schepen. Een door het teken A. 4 aangeduid vak van of plaats in de vaarweg en de doorvaartopening van een brug in geopende stand en een sluis of een stuw die aan beide zijden open staat en waarvoor twee groene vaste lichten boven elkaar worden getoond overeenkomstig het teken E.1, zijn een engte.

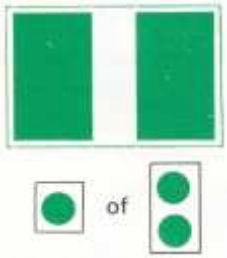
2. Het vijfde, zesde, zevende en achtste lid van dit artikel gelden niet voor engten waar de doorvaart door middel van tekens wordt geregeld.

3. Een schip moet een engte zonder onnodig oponthoud doorvaren, met dien verstande dat voorbijlopen verboden is.

4. Indien het uitzicht niet vrij is, moet een schip, alvorens een engte binnen te varen, één lange stoot geven. Zo nodig, in het bijzonder wanneer de engte lang is, moet het dit sein tijdens het doorvaren herhalen.

5. Bij het doorvaren van een engte moet op een vaarweg waar stroom loopt een tegen stroom varend schip voorrang verlenen aan een voor stroom varend schip.

6. Bij het doorvaren van een engte moet op een vaarweg waar geen stroom loopt een klein schip voorrang verlenen aan een op tegengestelde koers naderend groot schip.



Figuur 4-1: Teken E. 1

7. Bij het doorvaren van een engte moet op een vaarweg waar geen stroom loopt:

a. een groot motorschip dat aan stuurboord een hindernis tegenkomt of dat bij een bocht de binnenbocht aan stuurboord heeft voorrang verlenen aan een op tegengestelde koers naderend groot schip;
b. een groot motorschip voorrang verlenen aan een op tegengestelde koers naderend groot zeilschip dat de engte bezeild heeft;
c. een groot zeilschip dat de engte niet bezeild heeft voorrang verlenen aan een op tegengestelde koers naderend groot schip;
d. een groot zeilschip dat over stuurboordboeg zeilt en de engte bezeild heeft voorrang verlenen aan een op tegengestelde koers naderend groot zeilschip dat over bakboordsboeg zeilt en dat de engte eveneens bezeild heeft.

8. Bij het doorvaren van een engte moet op een vaarweg waar geen stroom loopt:

a. een klein motorschip dat aan stuurboord een hindernis tegenkomt of dat bij een bocht de binnenbocht aan stuurboord heeft voorrang verlenen aan een op tegengestelde koers naderend ander klein motorschip;
b. een klein door spierkracht voortbewogen schip dat aan stuurboord een hindernis tegenkomt of dat bij een bocht de binnenbocht aan stuurboord heeft voorrang verlenen aan een op

tegengestelde koers naderend ander klein door spierkracht voortbewogen schip;

c. een klein motorschip of een klein door spierkracht voortbewogen schip voorrang verlenen aan een op tegengestelde koers naderend klein zeilschip dat de engte heeft bezeild;
d. een klein motorschip voorrang verlenen aan een op tegengestelde koers naderend klein door spierkracht voortbewogen schip;
e. een klein zeilschip dat de engte niet bezeild heeft voorrang verlenen aan een op tegengestelde koers naderend klein schip;
f. een klein zeilschip dat over stuurboordboeg zeilt en de engte bezeild heeft voorrang verlenen aan een op tegengestelde koers naderend klein zeilschip dat over bakboordsboeg zeilt en dat de engte eveneens bezeild heeft.

Artikel 6.09. Voorbijlopen; algemene bepalingen

1. Een schip mag een ander schip slechts voorbijlopen, nadat het zich er van heeft vergewist, dat dit zonder gevaar kan geschieden.
2. Een groot schip dat wordt opgelopen door een groot schip en elk klein schip dat wordt opgelopen moet het voorbijlopen, voorzover nodig en mogelijk, vergemakkelijken. Het moet snelheid verminderen, indien dit nodig is om het voorbijlopen zonder gevaar en in zo korte tijd te doen geschieden, dat de andere scheepvaart daardoor niet wordt gehinderd.

Artikel 6.10. Voorbijlopen; gedrag der schepen

1. In beginsel moet de oploper aan bakboord van de opgelopene voorbijlopen. Indien daartoe ruimte is, mag echter de oploper aan stuurboord van de opgelopene voorbijlopen.
2. Indien een groot zeilschip een ander groot zeilschip oploopt en indien een klein zeilschip een ander zeilschip oploopt, moet het, zo mogelijk, aan loef voorbijlopen.
3. Een groot schip dat door een groot zeilschip wordt opgelopen en een klein schip dat door een zeilschip wordt opgelopen moet, zo mogelijk, ertoe medewerken, dat dit aan loef kan voorbijlopen.

Artikel 6.11. Verbod tot voorbijlopen door tekens langs de vaarweg

Een schip mag een ander schip niet voorbijlopen:

a. in een vak van of op een plaats in de vaarweg, aangeduid door het teken A.2
c. in een vak van of op een plaats in de vaarweg, aangeduid door het teken A.4.

Figuur 4-2: Teken A. 2

Artikel 6.17. Koers kruisen

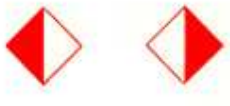
1. Dit artikel is niet van toepassing op:
a. kruisende koersen die ontstaan ingeval van keren, vertrekken of bij een samenkomst van een hoofdvaarwater en een nevenvaarwater; en
b. kruisende koersen die ontstaan tussen een veerpont en een ander schip.
2. Indien de koersen van twee schepen elkaar zodanig kruisen, dat gevaar voor aanvaring bestaat, moet het schip dat niet de stuurboordzijde van het vaarwater volgt voorrang verlenen aan het schip dat de stuurboordzijde van het vaarwater volgt.
3. Indien de koersen van een groot schip en een klein schip elkaar zodanig kruisen, dat gevaar voor aanvaring bestaat, moet, ingeval geen der schepen de stuurboordzijde van het vaarwater volgt, het kleine schip voorrang verlenen aan het grote schip.
8. Indien de koersen van twee door spierkracht voortbewogen schepen elkaar zodanig kruisen, dat gevaar voor aanvaring bestaat, moet, ingeval geen der schepen de stuurboordzijde van het vaarwater volgt, het schip dat van bakboord nadert voorrang verlenen aan het schip dat van stuurboord nadert.
9. Indien de koersen van een klein motorschip, een klein zeilschip of een klein door spierkracht voortbewogen schip elkaar zodanig kruisen, dat gevaar voor aanvaring bestaat, moet, ingeval geen der schepen de stuurboordzijde van het vaarwater volgt, het motorschip voorrang verlenen aan het andere schip en moet het door spierkracht voortbewogen schip voorrang verlenen aan het zeilschip.

Artikel 6.18. Diverse vaarregels

1. Een schip mag slechts met een ander schip op gelijke hoogte varen, indien de beschikbare ruimte dit zonder hinder of gevaar voor de scheepvaart toelaat.
2. Behalve bij voorbijlopen en bij voorbijvaren op tegengestelde koersen, mag een schip niet varen binnen een afstand van 50 m van een schip, een duwstel of een gekoppeld samenstel dat de tekens, bedoeld in artikel 3.14, tweede en derde lid, voert.
3. Een schip moet een mijnenopruimingsschip dat de tekens voert, bedoeld in artikel 3.35, zo mogelijk niet dichter naderen dan op een afstand van 1000 m.
4. Een schip mag niet langszij komen van een varend schip of een varend drijvend voorwerp, daaraan vastmaken of zich in het kielzog daarvan laten meevoeren zonder uitdrukkelijke toestemming van de schipper daarvan. Dit geldt niet voor een schip van ambtenaren belast met toezicht of opsporing.
6. Een schip mag zich niet met de stroom laten meedrijven, zonder dat het van een middel tot voortbeweging gebruikt maakt.

Artikel 6.24. Doorvaren van bruggen en stuwen; algemene bepalingen

1. De doorvaartopening van een brug, van een stuw of van een aan beide zijden openstaande sluis waar het vaarwater niet voldoende ruimte biedt voor het elkaar voorbijvaren van twee schepen is een engte, zoals bedoeld in artikel 6.07.
2. Indien bij de doorvaartopening van een brug of van een stuw wordt getoond:
   a. het teken A.10, mag een schip in deze doorvaartopening niet varen buiten de begrenzing, aangeduid door de twee borden die dit teken vormen;



Figuur 4-3: Teken A.10

   b. het teken D.2, wordt aanbevolen in deze doorvaartopening uitsluitend te varen binnen de begrenzing, aangeduid door de twee borden die dit teken vormen.

Figuur 4-4: Teken D.2

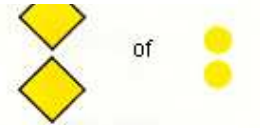
Artikel 6.25. Doorvaren van vaste bruggen

1. Een schip mag niet varen door de doorvaartopening van een vaste brug waarboven een teken A.1 wordt getoond.

Figuur 4-5: Teken A.1

2. Indien boven een doorvaartopening van een vaste brug wordt getoond:
   - het teken D.1a of
   - het teken D.1b,
   wordt aanbevolen bij voorkeur van deze doorvaartopening gebruik te maken; ingeval van het teken D.1.a is de doorvaartopening vrij voor de doorvaart uit beide richtingen, ingeval van het teken D.1.b is de doorvaart uit tegenovergestelde richting verboden.
3. In dit artikel wordt onder een vaste brug mede verstaan het vaste gedeelte van een brug.

Figuur 4-6: Teken D.1.a



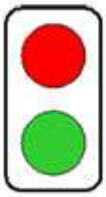
Figuur 4-7: Teken D.1.b

Artikel 6.26. Doorvaren van beweegbare bruggen

1. De bevoegde autoriteit kan, teneinde de veiligheid of de goede orde van de scheepvaart dan wel het zonder oponthoud doorvaren van de doorvaartopening van een beweegbare brug te verzekeren, wanneer een schip de brug nadert of de doorvaartopening daarvan doorvaart, aan de schipper een verkeersaanwijzing geven.
   De schipper is verplicht aan deze aanwijzing gevolg te geven.
2. Een schip mag niet zonder toestemming van de bevoegde autoriteit ligplaats nemen op een wachtplaats van een beweegbare brug anders dan om te wachten op een brugopening.
3. Bij het naderen, op een wachtplaats en bij het doorvaren van een beweegbare brug:
   a. moet een schip dat met een marifooninstallatie is uitgerust uitluisteren op het kanaal van de brug;
   b. moet een schip snelheid verminderen. Het moet, ingeval het de doorvaartopening niet mag of wil doorvaren, voor het teken B.5 stilhouden;
   c. mag een schip een ander schip niet voorbijlopen tenzij daartoe een verkeersaanwijzing is gegeven door de bevoegde autoriteit;
   d. moet een schip voorrang verlenen aan een schip dat recht van voorrang heeft en de rode wimpel voert, bedoeld in artikel 3.17, opdat dit schip zonder oponthoud de brug kan doorvaren;
   e. mag een schip zonder toestemming van de bevoegde autoriteit geen brandstof innemen.

Figuur 4-8: Teken B.5

4. Voor het doorvaren van de doorvaartopening van een beweegbare brug kunnen tekens worden getoond aan weerszijden van de doorvaartopening op gelijke hoogte dan wel aan de stuurboordzijde daarvan.
   Deze tekens betekenen:
   a. twee rode vaste lichten boven elkaar:
      het doorvaren is verboden, de brug wordt niet bediend;
   b. één rood vast licht:
      het doorvaren is verboden, de brug wordt bediend;
   c. een rood vast licht en daaronder een groen vast licht (Teken A.11):
      het doorvaren is verboden, maar dit zal aanstonds worden toegestaan;
   d. één groen vast licht:
      het doorvaren is toegestaan;
   e. twee groene vaste lichten boven elkaar:
      het doorvaren is toegestaan, de brug bevindt zich in geopende stand en wordt niet bediend;


Figuur 4-9:Teken A.11

f. een rood vast licht en daaronder een groen flikkerlicht:
het doorvaren is verboden, tenzij het schip de doorvaartopening zo dicht is genaderd, dat stilhouden redelijkerwijs niet meer mogelijk is.

5. Het doorvaren van een beweegbare brug in gesloten stand is evenwel toegestaan, indien, behalve de in het vierde lid onder *a* en *b* bedoelde lichten, boven de doorvaartopening het teken D.1*a* of het teken D.1*b* wordt getoond; ingeval van het teken D.1*a* is de doorvaartopening vrij voor de doorvaart uit beide richtingen, ingeval van het teken D.1*b* is de doorvaart uit tegenovergestelde richting verboden.

6. De in het vierde lid onder *a*, *b*, *d* en *e* bedoelde rode en groene lichten kunnen worden vervangen onderscheidenlijk door het bord van teken A.1 en het bord van teken E.1.

7. Een schip kan het verzoek tot het bedienen van een beweegbare brug kenbaar maken door het geven van één lange stoot gevolgd door één korte stoot en één lange stoot dan wel door roepen. Het mag dit sein niet herhalen, indien de bevoegde autoriteit heeft te kennen gegeven het te hebben gehoord.
In dit artikel wordt onder een beweegbare brug mede verstaan het beweegbare gedeelte van een brug.

Artikel 6.28. Doorvaren van sluizen

1. Bij het naderen van een wachtplaats van een sluis moet een schip snelheid verminderen. Het moet, ingeval het de sluis niet onmiddellijk mag of wil invaren, vóór het teken B.5 stilhouden.

2. Een schip mag niet zonder toestemming van de bevoegde autoriteit ligplaats nemen op een wachtplaats van een sluis anders dan om te worden geschut.

3. Op een wachtplaats van een sluis en in een sluis moet een schip, dat met een marifooninstallatie is uitgerust uitluisteren op het kanaal van de sluis.

4. Een schip kan het verzoek tot het bedienen van een sluis kenbaar maken door het geven van één lange stoot gevolgd door één korte stoot en één lange stoot dan wel door roepen. Het mag dit sein niet herhalen, indien de bevoegde autoriteit heeft te kennen gegeven het te hebben gehoord.

5. De schepen moeten de sluis in volgorde van aankomst op de wachtplaats invaren. Een klein schip dat tezamen met grote schepen wordt geschut mag de sluis echter eerst invaren na deze grote schepen.

6. Bij het naderen van een wachtplaats van een sluis en op een wachtplaats mag een schip een ander schip niet voorbijlopen.

7. In een sluis moet een schip zijn ankers geheel voorhalen. Dezelfde verplichting geldt op een wachtplaats, voorzover de ankers niet worden gebruikt.

8. Bij het invaren en uitvaren van een sluis en bij het bevaren van de wachtplaats moet een schip de waterbeweging zoveel beperken als nodig is om beschadiging van de sluisdeuren of de beschermingsinrichtingen dan wel van andere schepen, drijvende voorwerpen of drijvende inrichtingen te vermijden.

9. In een sluis
a. moeten een schip, een drijvend voorwerp en een drijvende inrichting ligplaats nemen binnen de door stopstrepen of op andere wijze aangegeven grenzen;
b. moet tijdens het vullen en het ledigen van de sluiskolk en totdat het uitvaren van de sluis wordt toegestaan een schip zodanig zijn gemeerd en moet het zijn meerdraden zodanig vieren of doorhalen, dat het niet de sluismuren, de sluisdeuren of de beschermingsinrichtingen dan wel andere schepen of drijvende voorwerpen kan beschadigen;
c. mag een schip slechts voorwerpen die niet kunnen zinken als wrijfhout gebruiken;
d. mag een schip geen water op het sluisterrein dan wel op andere schepen storten of laten vloeien;
e. mag een schip, zodra het is gemeerd en totdat het aan de beurt is om uit te varen, geen gebruik maken van zijn mechanische middelen tot voortbeweging;
f. moet een klein schip zo mogelijk ligplaats nemen op enige afstand van een groot schip.

10. Op een wachtplaats van een sluis en in een sluis mag een schip zonder toestemming van de bevoegde autoriteit geen brandstof innemen.

11. Op een wachtplaats van een sluis en in een sluis moet een schip een zijwaartse afstand van

tenminste 10 m in acht nemen ten opzichte van een schip of een samenstel dat het teken bedoeld in artikel 3.14, eerste lid, voert. Deze verplichting geldt evenwel niet voor een schip of een samenstel dat eveneens dit teken voert, alsmede voor een schip bedoeld in artikel 3.14, zevende lid.

12. Een schip of een samenstel, dat de tekens bedoeld in artikel 3.14, tweede of derde lid, voert, mag een sluis niet invaren indien het niet afzonderlijk zou worden geschut. Een ander schip mag een sluis niet invaren indien het tezamen met een schip of een samenstel, dat deze tekens voert, zou worden geschut.

13. Een schip of een samenstel dat het teken, bedoeld in artikel 3.14, eerste lid, voert, mag een sluis niet invaren indien het tezamen met een passagiersschip zou worden geschut. Een passagiersschip mag een sluis niet invaren indien het tezamen met een schip of een samenstel, dat dit teken voert, zou worden geschut.

14. De bevoegde autoriteit kan, teneinde de veiligheid of de goede orde van de scheepvaart, dan wel het zonder oponthoud doorvaren van de sluis en het doelmatig gebruik daarvan, te verzekeren, wanneer een schip zich in een sluis of op een wachtplaats daarvan bevindt, aan de schipper een verkeersaanwijzing geven. Daarbij kan dit artikel worden aangevuld, dan wel daarvan worden afgeweken.
De schipper is verplicht aan deze verkeersaanwijzing gevolg te geven.

Artikel 6.28a. In- en uitvaren van sluizen

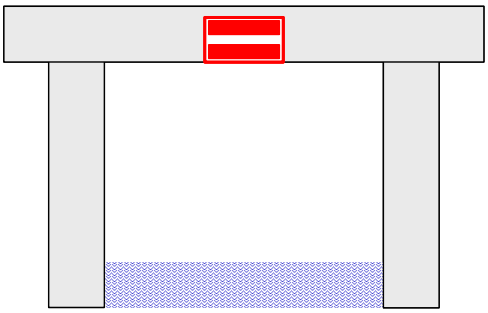
1. Voor het invaren van een sluis kunnen tekens worden getoond aan weerszijden van de invaartopening op gelijke hoogte dan wel aan de stuurboordzijde daarvan.
Deze tekens betekenen:
a. twee rode vaste lichten boven elkaar (teken A.1):
het invaren is verboden, de sluis wordt niet bediend;
b. één rood vast licht (teken A.1):
het invaren is verboden, de sluis wordt bediend;
c. een rood vast licht en daaronder een groen vast licht (teken A.11):
het invaren is verboden, maar dit zal aanstonds worden toegestaan;
d. één groen vast licht (teken E.1):
het invaren is toegestaan;
e. twee groene vaste lichten boven elkaar (teken E.1):
het invaren is toegestaan, de sluis is aan beide zijden open en wordt niet bediend.

2. Voor het uitvaren van een sluis kunnen tekens worden getoond aan weerszijden van de uitvaartopening op gelijke hoogte dan wel aan de stuurboordzijde daarvan.
Deze tekens betekenen:
a. één rood vast licht (teken A.1):
het uitvaren is verboden;
b. één groen vast licht (teken E.1):
het uitvaren is toegestaan.

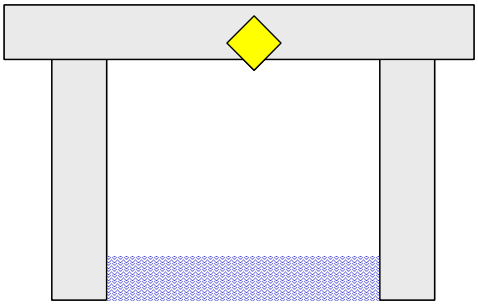
3. De in het eerste lid, onder a, b, d en e, en in het tweede lid bedoelde rode en groene lichten kunnen worden vervangen onderscheidenlijk door het bord van teken A.1 en het bord van teken E.1.

Doorvaren van bruggen, sluizen en stuwen

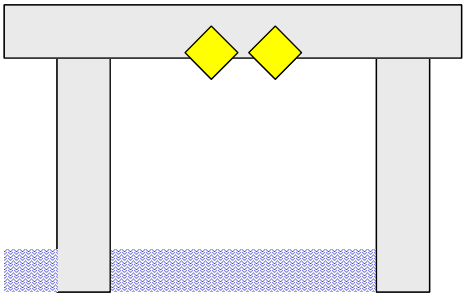
Vaste bruggen en vaste delen van bruggen:



Verboden doorvaartopening

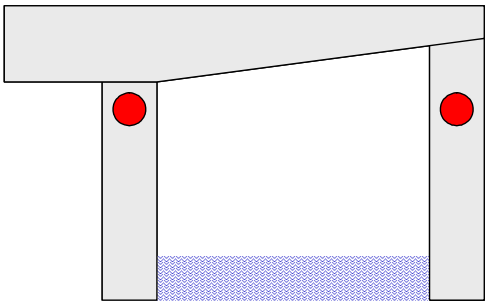


Aanbevolen doorvaartopening.
Tegenliggende vaart is mogelijk.

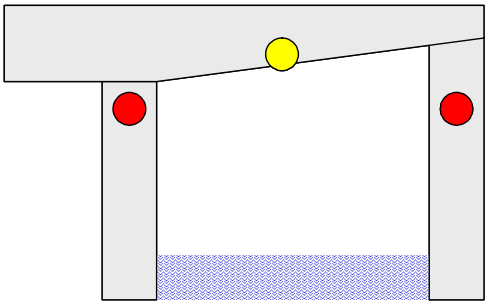


Aanbevolen doorvaartopening.
Voor tegenliggers is de doorvaart verboden.

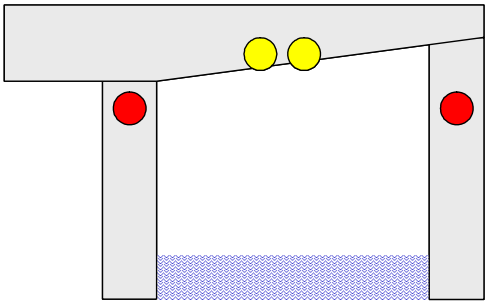
Beweegbare bruggen in bedrijf



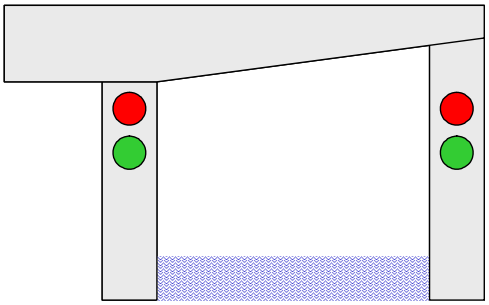
Verboden doorvaart.



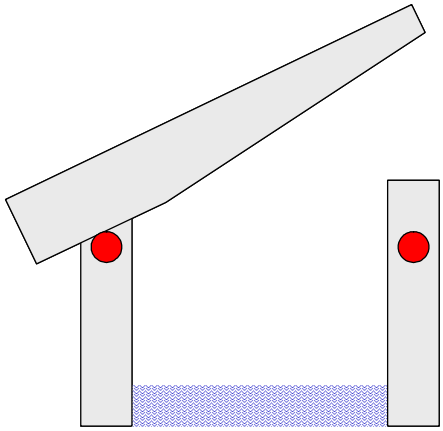
Doorvaart van de gesloten brug is toegestaan.
Tegenliggende vaart is mogelijk.



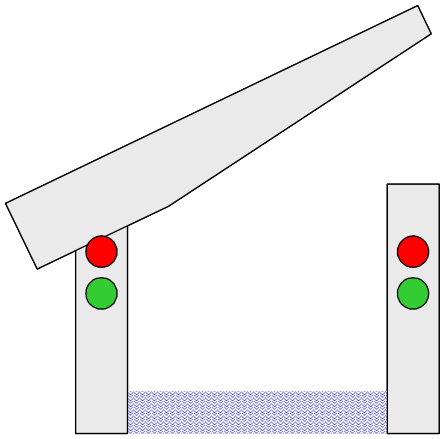
Doorvaart van de gesloten brug is toegestaan.
Voor tegenliggende vaart is de doorgang verboden.



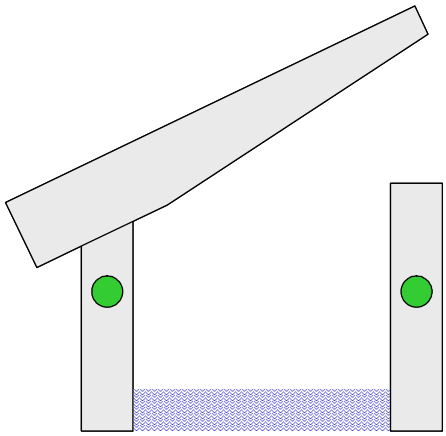
Doorvaart is verboden, maar zal op korte termijn worden toegestaan.



Doorvaart verboden.

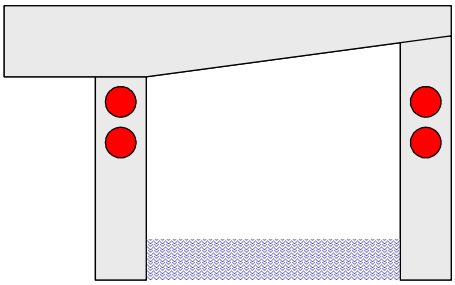


Doorvaart is verboden, maar zal op korte termijn worden toegestaan.

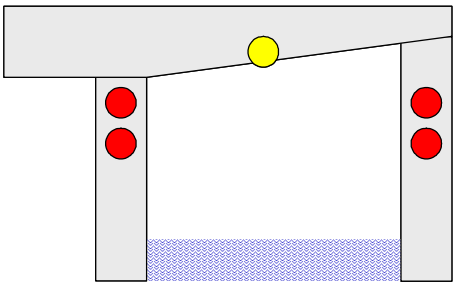


Doorvaart toegestaan

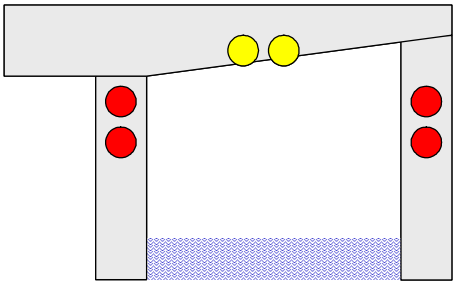
Beweegbare bruggen buiten bedrijf



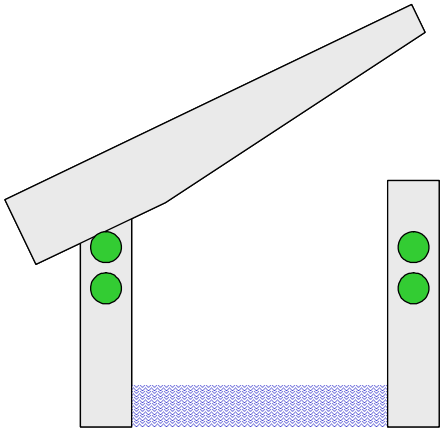
Brug wordt niet bediend.
Doorvaart verboden.



Brug wordt niet bediend.
Doorvaart is toegestaan.
Tegenliggende vaart is mogelijk.

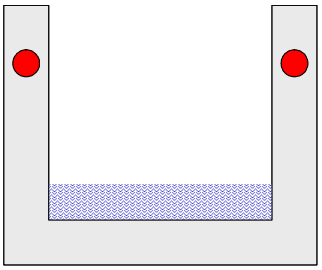


Brug wordt niet bediend.
Doorvaart is toegestaan.
Voor tegenliggende vaart is de doorgang verboden.

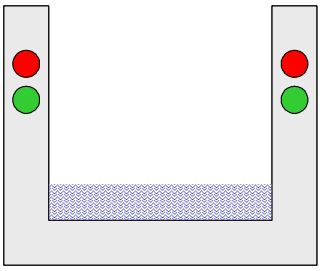


Doorvaart is toegestaan

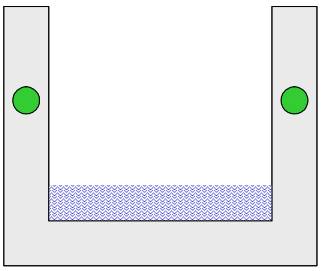
Sluizen en stuwen



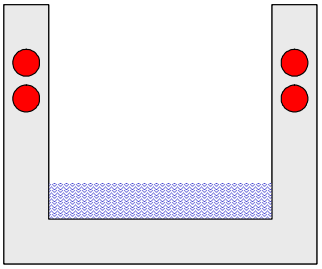
De sluis wordt bediend.
Invaart en uitvaart verboden



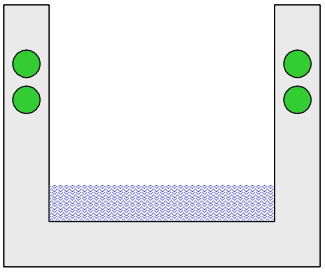
Invaart wordt op korte termijn toegestaan.



Invaart of uitvaart toegestaan.



Sluis of stuw wordt niet bediend.
Invaart is verboden.



Sluis of stuw staat open en wordt niet bediend.
Doorvaart is toegestaan.

Geluidsseinen

Toelichting

– Korte stoot (ongeveer 1 seconde)

——— Lange stoot (ongeveer 3 seconden.

Algemene seinen

———	Attentie
—	Ik ga naar stuurboord
— —	Ik ga naar bakboord
— — —	Ik ga achteruit
— — — —	Ik kan niet manoeuvreren
——— —	Ik ga keren over stuurboord
——— — —	Ik ga keren over bakboord
——— ——— —	Ik wil aan stuurboord voorbijlopen
——— ——— — —	Ik wil aan bakboord voorbijlopen
——— ——— ———	Ik ga oversteken
——— ——— ——— —	Ik ga naar bakboord de haven of het nevenwater in of uit
——— ——— ——— — —	Ik ga naar stuurboord de haven of het nevenwater in of uit
——— — ———	Verzoek tot het bedienen van een brug of sluis

Commando's

Toelichting
Een stuurman heeft als instrument voor het manoeuvreren van de boot alleen maar een roer en de roeiers tot zijn beschikking. Het roer kan hij zelf bedienen, maar vooral als de boot weinig snelheid heeft, heeft dat niet veel effect.
Hij zal dus vaak de roeiers moeten inzetten om de boot de juiste koers en snelheid te kunnen geven.
In de loop van de tijd is er een vrij groot aantal commando's ontstaan die de stuurman en de roeiers kennen om aan te geven wat er moet gebeuren.
Veel commando's bestaan uit een vooraankondiging en een signaal om het moment van uitvoeren aan te geven. Dat tweede deel is vrijwel altijd: 'nu'.

Begrippen
Het is nuttig om bij commando's veel gebruikte begrippen nog even op een rijtje te hebben:

Stuurboord	= Groen = Links voor de roeier = Rechts voor de stuurman
Bakboord	= Rood = Rechts voor de roeier = Links voor de stuurman
Boeg	= De roeier die het dichtst bij de voorpunt (=de boegbal) zit
Slag	= De roeier die het dichtst bij de achterpunt zit
Boegen	= Bij vieren en achten: de twee roeiers die het dichtst bij de voorpunt van de boot zitten
Slagen	= Bij vieren en achten: de twee roeiers die het dichtst bij de achterpunt van de boot zitten
Een, Twee, Drie, Vier, etc	= Het nummer van elke roeier. Het tellen begint bij de boeg. De boeg is dus altijd nummer 1.

Roeicommando's

* betekent dat het commando pas wordt uitgevoerd als 'nu' klinkt.
'Nu' wordt alleen gebruikt als de roeiers:
A: enige tijd nodig hebben om zich voor te bereiden op de uit te voeren handeling en
B: het van belang is dat het commando door meerdere roeiers tegelijk wordt uitgevoerd.
Dus niet als het om maar één roeier gaat, of als het niet echt belangrijk is dat de uitvoering op precies hetzelfde moment begint.

Bij het uitbrengen van de boot	
Aan de boorden	De roeiers stellen zich op bij hun eigen roeiplaats.
Overpakken	De roeiers pakken met één hand het dichtstbijzijnde boord en slaan de andere arm over de boot heen om daar het overliggende boord vast te pakken.
Tillen gelijk *	De boot wordt van de stelling of de schragen getild.
'Naam of nummer van de roeier' onderdoor	De genoemde roeiers kruipen onder de boot door. Hierna heeft iedereen het boord met twee handen vast.
Rechter (of linker) schouder *	De boot wordt schuin op de genoemde schouder genomen. De roeiers staan onder de boot met de arm van de genoemde schouder gebogen aan één boord en de andere gestrekt aan het andere boord.
Op de schouders	De boot wordt nu zo hoog getild dat de boorden zich op schouderhoogte bevinden. De hoofden van de roeiers bevinden zich net buiten de boot. De boot wordt door elke roeier slechts door één hand ondersteund.
In de handen	De boot wordt zo hoog gebracht dat de roeiers de boot met beide handen en 'gestrekt hangende armen' dragen. Elke roeier heeft beide handen dus aan één boord.
Boven de hoofden	De boot wordt zo hoog gebracht dat de roeiers de boot met gestrekte armen boven hun hoofd dragen, met aan elk boord één hand.
Voor de buiken	De boot wordt door de roeiers met één hand in het spant of aan de voetenborden gedragen. De andere hand ondersteunt het laagste boord.
Overslagen los	De ondersteunende hand wordt gebruikt om de overslagen van de bovenste riggers open te draaien.
Tenen aan de rand	De roeiers naderen de rand van het vlot, maar zorgen ervoor dat hun tenen niet over de rand steken.
Ver uitzetten	De boot wordt langzaam op het water gelegd. De ondersteunende hand is hierbij van belang om te voorkomen dat de boot de kant raakt.

Instappen	
Klaarmaken om in te stappen	De roeiers stellen zich op naast hun roeiplaats. De stuurman (en bij een acht ook de boeg) houdt (houden) de boot bij de slagplaats (en de boegplaats) stevig vast. Zij zetten de boot zover uit dat bij het instappen van de roeiers de riggers vrij blijven van het vlot. Vervolgens worden beide riemen met een hand vastgehouden. De andere hand steunt op de rigger en eventueel het vlot.
Instappen gelijk ....Een	De voet aan de bootzijde wordt op het opstapplankje geplaatst.
....Twee	Het lichaamsgewicht overbrengen op de in de boot geplaatste voet, het tweede been binnenboord brengen, de voet van dat been - terwijl het eerste been wordt gebogen - in het voetenbord plaatsen.
...Drie	Op het bankje gaan zitten en de voet van het opstapplankje op het voetenbord brengen.
(dol) kleppen vast of overslagen vast	De klep(pen) van de dol(len) worden dichtgedraaid.
Van het vlot wegkomen	
Uitzetten	Alle roeiers pakken met een hand het vlot vast.
...gelijk	Ieder duwt op 'gelijk' met kracht de boot van het vlot af.
Slippend strijken bak- of stuurboord ...nu	De riem aan de vlotzijde wordt evenwijdig aan de boot in het water gelegd. Maak een strijkbeweging met deze riem totdat de riem weer loodrecht op de boot gebracht kan worden zonder het vlot te raken.
Wegroeien	
Slagklaar maken	De inpikhouding aannemen.
....Slagklaar?	De bladen verticaal in het water zetten.
...Af	De roeibeweging gaan maken.
Ophouden met roeien	
Laat	Dit commando wordt gegeven bij de inpik.
...lopen	Dit commando wordt gegeven bij de uitpik. De haal wordt afgemaakt, het blad gekanteld en het handvat naar beneden gedrukt. De roeiers strekken de armen en houden zo de boot in balans. Het blad blijft vrij van het water.

Vaart afremmen tot stilliggen	
Vast	Bij dit commando, vooraf gegaan door het commando 'laat lopen', worden de bladen met de bolle kant op het water gedrukt.
Houden beide boorden * of Bak- of stuurboord *	Bij dit commando, in het algemeen vooraf gegaan door de commando's 'laat lopen' en/of 'vast', worden de bladen geleidelijk opgedraaid en met de bolle kant in het water gedrukt. De bladen worden verder opgedraaid tot verticale stand, naarmate de boot vaart verliest.
Stoppen	Dit commando mag alleen gebruikt worden als gevaar voor aanvaring dreigt. Bij dit commando worden de bladen verticaal in het water gezet met de bolle zijde van het blad naar de achterpunt toe. De grote druk op het blad is slecht voor de riemen en dollen.
Achteruit roeien	
Strijken gelijk * of Bak- of stuurboord *	Het (de) blad(en) met de bolle zijde naar de achterpunt draaien en in het water zetten. Door tegen (de) handvat(en) te duwen in plaats van te trekken, de boot achteruit laten varen. In verband met de constructie van de dol dient dit nooit met veel kracht te gebeuren.
Keren vanuit stilstand	
Over bak- of stuurboord rond *	De roeiers draaien hun blad van de genoemde zijde met de bolle kant naar de achterpunt. Alle roeiers zitten in de uitpikhouding. Op het commando 'nu' wordt met de genoemde riem een strijkhaal gemaakt met volledig oprijden. Eenmaal vooraan de slidings gekomen wordt met de andere riem een haal gemaakt. De bakboord riem en de stuurboord riem gaan dus beurtelings het water in. De handen blijven bij elkaar. De riem die niet door het water gaat, wordt dan dus boven het water rustig mee naar voor of naar achter en is dus steeds op het juiste moment klaar voor de inpik.
Bak- of stuurboord halen of strijken *	De roeier gaat op het commando 'nu' met de genoemde riem roeien of strijken met korte haaltjes, zonder naar voren te rijden.
Koerswijziging tijdens het roeien	
Bak- of stuurboord best	Het genoemde boord gaat harder trekken dan het deed, het andere boord minder. Het commando kan ook bij strijken gebruikt worden.
...en gelijk of ...bedankt	Met beide riemen wordt weer met evenveel kracht gehaald of gestreken.

Obstakels in het water	
Pas op de riemen aan beide boorden of bak- of stuurboord	De roeiers worden verzocht om op genoemd boord of boorden te letten dat de riemen nergens tegenaan slaan. Het wordt aan de roeiers overgelaten of zij de riemen willen intrekken of willen slippen.
...bedankt of ...gelijk op of ...riemen uit	Het letten op de obstakels kan beëindigd worden. De eventueel ingetrokken of geslipte riemen worden weer uitgebracht en de roeiers volgen de slag bij het maken van de eerstvolgende haal.
Hoge golven op het water	
Hoog scheren	Bij het naderen van hoge golven geeft dit commando aan dat de riemen tijdens het oprijden hoog boven het water moeten worden gehouden. Tevens blijven de bladen horizontaal tot vlak voor de inpik.
Doorvaren van een engte	
Slippen beide boorden * of Slippen bakboord * of Slippen stuurboord *	Dit commando wordt gebruikt om een smalle doorgang te kunnen passeren of als je moet aanleggen aan een hoge wal, waar die riemen niet op gelegd kunnen worden. Bij het commando 'nu' haal je je riem(en) langs je zij naar achteren, zodat de bladen vóór je vlak langs de boot, net boven het water, uitkomen.
Riemen intrekken	Ook dit commando wordt gebruikt om bijvoorbeeld een smalle brug te passeren. De riemen worden naar het midden van de boot getrokken, tot het blad bij de dol is.
Kracht tijdens de haal	
Volle kracht Driekwart kracht Halve kracht .. procent	Hiermee wordt de kracht van de haal aangegeven.
Light paddle	Dit commando geeft aan dat je moet halen met heel weinig kracht.
Spoelhaal	Dit commando geeft aan dat je wel een haal maakt, maar met geen kracht. Als de bladen in het water steken, volgen ze gewoon de snelheid van het water. De boot gaat dus steeds langzamer varen.

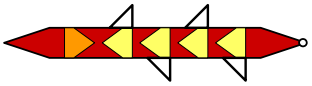
Aanleggen	
Bakboord hoog of Stuurboord hoog	Bij het naderen van het vlot worden de bladen van het genoemde boord iets omhoog gebracht om zo boven het vlot uit te komen.
Overhellen bakboord of Overhellen stuurboord	Dit commando wordt gebruikt om de riggers aan de kant waarmee de boot het vlot nadert ruim boven het vlot te laten uitsteken. Bij overhellen naar stuurboord leunen de roeiers iets naar stuurboord (links), zodat de bakboord riggers iets omhoog komen. Let op. Bij het aanleggen aan een vlot dat zich aan bakboord bevindt is komt eerst het commando Bakboord hoog, eventueel gevolgd door Overhellen Stuurboord.
Uitstappen	
Overslagen los	De overslagen worden losgedraaid
Klaar maken om uit te stappen	De stuurman houdt de boot in het midden vast. Bij een acht houdt de stuurman de boot bij de slagplaats vast en de boeg (die inmiddels als enige roeier ook is uitgestapt) houdt de boot bij de boegplaats vast.
Uitstappen gelijk ...één	De voet aan de waterzijde wordt op de opstapplek in de boot geplaatst.
...twee	De roeiers brengen door op te staan hun gewicht op deze voet.
...drie	De voet aan de walzijde wordt op de wal geplaatst en de roeiers stappen aan wal. Zij nemen hierbij in één beweging hun riem uit de dollen en leggen ze aan wal.

Naar binnen brengen van een boot	
Aan de boorden	De roeiers stellen zich op bij hun eigen roeiplaats.
In de spanten	De roeiers pakken ieder met één hand het spant of het voetenbord in de boot en met de andere het dichtstbijzijnde boord.
Tillen gelijk *	De boot wordt rechtstandig uit het water getild tot voor de buiken en de roeiers maken dan een stap naar achteren.
Overslagen vast	De roeiers maken hun overslag vast.
Boven de hoofden bakboord (of stuurboord) onderdoor In de handen *	De roeiers tillen in een vloeiende beweging de boot boven hun hoofden, de roeiers met een roeiplaats aan het genoemde boord gaan onder de boot door en de boot zakt tussen de roeiers in tot 'in de handen'. Bij scullgeriggerde boten werkt Bakboord of Stuurboord niet, dus daar moeten de namen of nummers van de roeiers die onder de boot door moeten apart genoemd worden.
Boven de hoofden bakboord (of stuurboord) onderdoor op de schouders *	Variant op het commando hierboven. Aan het eind zakt de boot niet tot 'in de handen', maar wordt hij op de schouders genomen. Dit is vaak handig als de boot een wat hogere plaats in de stellingen heeft en de loopafstand niet te groot is.
Boven de hoofden bakboord (of stuurboord) onderdoor Rechterschouder * of Linkerschouder *	De roeiers tillen in een vloeiende beweging de boot boven hun hoofden en laten de boot vervolgens op de genoemde schouder zakken. Dit is een iets minder comfortabele, maar wel erg veilige methode, omdat niemand onder de boot door hoeft te kruipen en de boot in de loods 'minder breed' is en dus minder kans op botsingen zal geven.

Materiaal

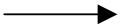
Toelichting
Dit hoofdstuk bestaat uit drie delen. Eerst worden de verschillende gangbare boottypen met de afkortingen genoemd. Vervolgens worden de verschillende onderdelen van de boten aan de hand van tekeningen benoemd. Tot slot wordt de materiaalbehandeling beschreven aan de hand van de manieren van tillen en het uit- en inbrengen van de boten.

Verklaring van de tekens


Boot

Roeier

Stuurman

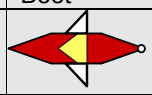
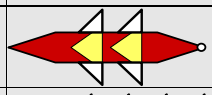
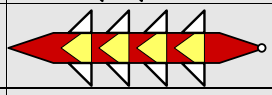
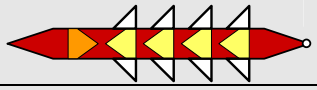
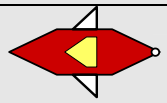
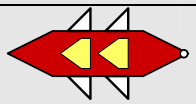
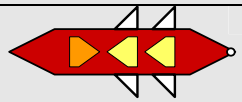
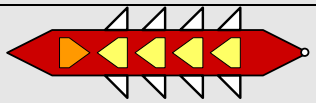
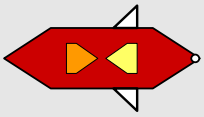
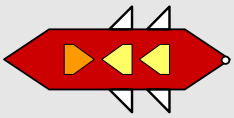

Looprichting

Boottypen
De meest gangbare boten die momenteel bij roeiverenigingen in gebruik zijn kunnen als volgt worden onderverdeeld:

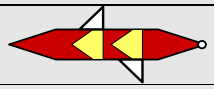
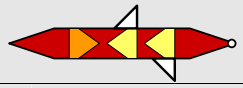
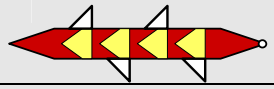
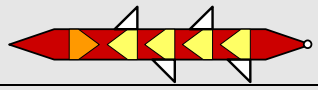
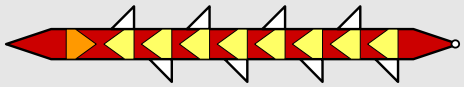
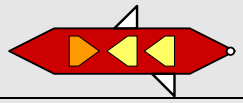
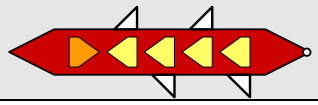
1. Naar breedte:
   - Glad: Smal
   - C: Iets breder
   - Wherry: Breed
2. Naar het aantal roeiplaatsen:
   - 1, 2, 4 of 8
3. Naar de manier van roeien:
   - Scull: elke roeier heeft in elke hand een riem.
   - Boord: elke roeier heeft maar één riem.
4. Manier van sturen:
   - Met stuurman
   - Zonder stuurman

De meeste boottypen kunnen met een letter-cijfer combinatie worden geïdentificeerd.
1. Een smalle (wedstrijd-)boot heeft geen letter, een iets bredere boot begint meestal met een C. Een wherry heeft geen letter, maar heet altijd wherry. Daar is dus geen cijfer-letter combinatie voor.
2. Vervolgens komt een cijfer voor het aantal roeiplaatsen.
3. Dan komt de aanduiding voor de manier van roeien:
   Een x betekent dat het een scullboot is. Geen x betekent dat het een boordroeiboot is.
4. Als laatste komt de aanduiding voor de manier van sturen:
   Een + betekent: met stuurman, een - betekent: geen stuurman.
   Staat er geen + en ook geen -, dan is er geen stuurman.

Scullboten

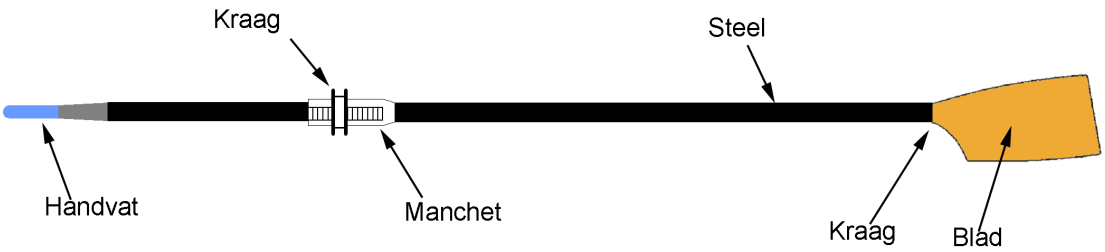
Gladde (smalle) boten		
Code	Spreektaal	Boot
1x	Skiff	
2x	Dubbeltwee	
4x-	Dubbel 4 zonder	
4x+	Dubbel vier met	
C-boten (iets breder)		
C1x	C-één	
C2x	C-twee	
C2x+	C-twee met	
C4x+	C-vier met	
Wherries		
	Single wherry	
	Dubbel wherry. Als iemand het over een wherry heeft wordt vrijwel altijd deze dubbel wherry bedoeld.	

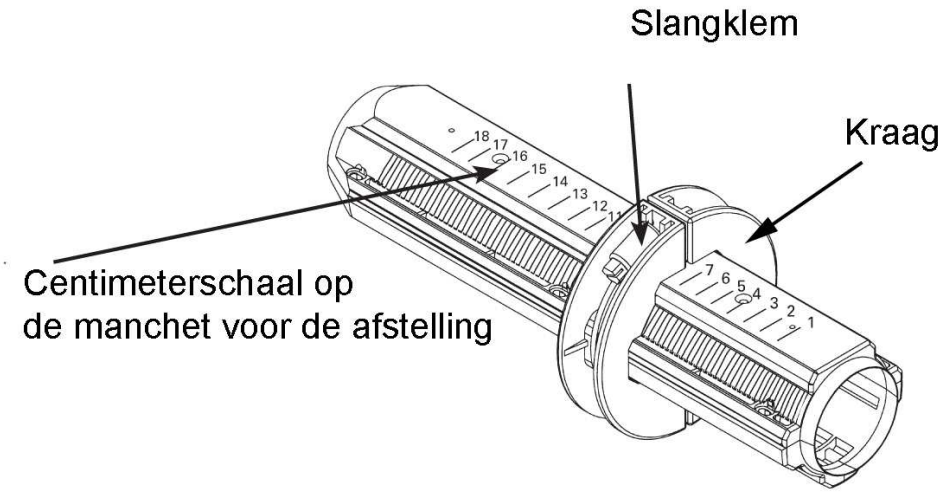
Boordroeiboten

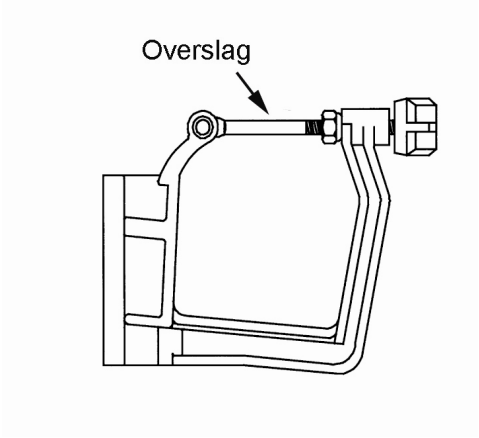
Gladde (smalle) boten		
Code	Spreektaal	Boot
2-	Twee zonder	
2+	Twee met	
4-	Vier zonder	
4+	Vier met	
8+	Acht met (in de praktijk: "acht", omdat een acht zonder niet bestaat)	
C-boten (iets breder)		
C2+	C-twee met	
C4+	C-vier met	

Bootonderdelen

Riem







Materiaalbehandeling

Vooraf.
Schrijf de boot af in het daarvoor bestemde afschrijfboek.
Controleer of de boot, de riemen en de overige losse onderdelen aanwezig en schadevrij zijn. 'Leen' nooit riemen en overige losse onderdelen van andere boten.

De losse onderdelen.
De losse onderdelen van een boot worden bij het uitbrengen eerst naar buiten gebracht. Bij het inbrengen gebeurt dat pas nadat de boot de loods is binnengebracht.

- Het roertje, de rugleuning en de vlonders.
  Het roertje, de rugleuning en de vlonders worden aan de zijkant van het vlot neergelegd, zodat niemand er op kan gaan staan. Het stuurtouw moet om het roer gewikkeld zijn om te voorkomen dat iemand met zijn voet achter het touw blijft haken en kan struikelen.
- De losse bankjes.
  Leg de bankjes ook aan de zijkant van het vlot met de wieltjes naar boven. Hierdoor kan er geen vuil van het vlot op de draaiende en glijdende onderdelen van het bankje komen. Let erop dat bij het uit het water tillen van de boot alle losse bankjes zijn verwijderd of goed zijn vastgezet.
- De riemen.
  Junioren dragen één riem tegelijk, anderen dragen in elke hand een scullriem. Een boordriem wordt enkel gedragen. Alle riemen worden met het blad naar voren gedragen. Kijk uit dat nergens tegen aan gestoten wordt. Op het vlot worden houten riemen met de bolle kant naar boven neergelegd. Kunststof riemen worden net andersom neergelegd: met de bolle kant naar beneden. Leg de riemen aan de zijkant van het vlot, of op riemenleggers als die er zijn, zodat niemand op de bladen kan gaan staan.
  Leg de riemen eerst met het handvat en vervolgens met het blad op het vlot; dit om te voorkomen dat de tip van het blad blijft haken tussen de kieren. Ook bij het oppakken van de riem wordt schuin getild; eerst komt het blad van het vlot en vervolgens het handvat.
  Bij het inleggen van de riemen in de dollen word eerst de riem aan de vlotzijde en vervolgens de riem aan de waterzijde in de dol gelegd. Bij het uitnemen van de riemen wordt eerst de riem aan de waterzijde en vervolgens de riem aan de vlotzijde uit de dol genomen.
  De riemen worden met de hals, het smalste deel van de steel, in de dol gelegd of uit de dol genomen. De riemen worden over de platte zijde van de steel door de dol geschoven. De riem aan de vlotzijde wordt hierna gedraaid en met de bolle kant naar boven op het vlot gelegd. De riem aan de waterzijde blijft tot het instappen van de roeier met het handvat op het vlot liggen. Bij het uitstappen wordt de riem aan de waterzijde meegenomen en met het handvat op het vlot neergelegd.

Algemene regels bij het tillen van een boot.

- Altijd tillen vanuit de benen en met een rechte rug.
- Er mag alleen getild worden aan de spanten of bij wedstrijdboten aan de voetenborden.
- NIET getild mag worden aan:
  - de stuurstoel
  - de slidings/lopers
  - de diagonaallatten
  - de riggers
- Tillen met teveel mensen is beter dan te weinig.

Het tillen van een boot.
De skiff wordt altijd door twee personen getild. De roeier tilt de skiff ter hoogte van het voetenbord. Het hulpje tilt de skiff bij de voorpunt.
De dubbeltwee wordt ook door twee personen getild.
De gladde vier wordt minimaal door de vier roeiers getild. De roeiers verdelen zich evenredig over de boot. De eventuele stuurman staat bij een van beide punten. Een hulp kan nog bij de andere punt nodig zijn. Het tillen van een acht gebeurt zoals een vier, maar dan met acht roeiers.

Het tillen van de ongestuurde C-één of C-twee gebeurt door twee roeiers. Zij tillen beide ongeveer 1½ meter vanuit beide punten.

De wherry, de gestuurde C-twee of C-vier wordt resp. door twee of vier roeiers getild. De roeiers verdelen zich evenredig over de boot. De stuurman staat bij een van beide punten. Een hulp kan nog bij de andere punt nodig zijn.

Het uit de stelling nemen van een boot.
Voor het uitbrengen van de boot wordt eerst:
- Vrije doorgang gemaakt voor het uitbrengen van de boot.
- Gecontroleerd of er plaats is aan het vlot.

Als de boot hoog ligt, moet er een trapje klaarstaan.

Het uit de stelling nemen kan op verschillende manieren plaatsvinden.
- De boot ligt boven heuphoogte:
  De roeiers pakken met een hand het boord aan de gangpadzijde en met de andere hand onderlangs het andere boord vast. Vervolgens wordt door iedereen tegelijk de boot een stukje opgetild. Iedereen stapt nu voorzichtig het gangpad in. Let hierbij op de dolpennen van de eigen en bovenliggende boot of boten.
- De boot ligt op heuphoogte of lager.
  De roeiers pakken met een hand het dichtstbijzijnde boord en slaan de andere arm over de boot heen om het andere boord vast te pakken. Vervolgens wordt door iedereen tegelijk de boot een stukje opgetild. Iedereen stapt nu voorzichtig achteruit het gangpad in. Let hierbij op de dolpennen van de eigen en bovenliggende boot of boten.
- De boot ligt op karretjes.
  De roeiers trekken de boot aan de karretjes naar het midden van het gangpad. Hierbij wordt zowel de boot als het karretje vastgepakt. Vervolgens wordt iedereen gelijkmatig over de boot verdeeld, op commando wordt de boot van de karretjes genomen.

Als de roeiers met de boot in het gangpad staan, worden zij zonodig één voor één en gelijkmatig over de boot verdeeld. Vervolgens wordt de boot voorzichtig naar buiten gebracht.
- Op de schouder(s).
  Als de boot reeds boven het hoofd is wordt deze op de schouders genomen. Als de boot in de handen wordt gehouden dan wordt deze omhoog gebracht en op de schouders genomen. Vervolgens wordt met de boot naar buiten gelopen.
- In de handen en op heuphoogte.
  Als de boot boven het hoofd is dan splitsen de roeiers zich uit en wordt de boot naar beneden gebracht en in de handen genomen. Als de boot reeds in de handen ligt, dan kan direct naar buiten gelopen worden.

Het in het water leggen van een boot.
Een boot kan op verschillende manieren in het water gelegd worden.

De gladde boten:
- Evenwijdig aan het vlot.
  De boot ligt op de schouders. De boot wordt nu op commando boven de hoofden getild. De roeiers gaan recht onder de boot staan. Zij houden met een hand het boord aan de waterzijde en met de andere hand het spant aan de landzijde vast. Vervolgens wordt de boot naar het water gedraaid en voor de buik gehouden. De overslagen worden losgemaakt. Daarna lopen de roeiers naar de waterzijde. De tenen worden aan de rand, niet over de rand van het vlot gezet. Met gebogen benen en rechte rug wordt de boot zachtjes en ver in het water gelegd. Zorg ervoor dat de huid en het vinnetje het vlot niet raken.
- De boot ligt in de handen.
  De boot wordt nu op commando gedraaid. De (dol) kleppen worden losgemaakt. De roeiers aan de landzijde pakken met een hand het boord aan de landzijde en met de andere hand wordt het spant

aan de waterzijde vastgepakt. De roeiers aan de waterzijde lopen één voor één om de boot heen en pakken de boot aan de landzijde weer vast (gelijk aan de andere roeiers). Daarna lopen de roeiers naar de waterzijde. De tenen worden aan de rand, niet over de rand van het vlot gezet. Met gebogen benen en rechte rug wordt de boot vervolgens zachtjes en ver in het water gelegd. Zorg ervoor dat de huid en het vinnetje het vlot niet raken.

De C-boten:

- Evenwijdig aan het vlot.
  De boot ligt in de handen. Op het vlot aangekomen wordt de boot losgemaakt, eventueel met de hulp van anderen. De roeiers pakken met de hand het dichtst bij de roeiplaats(en) het boord aan de landzijde en met de andere hand wordt het spant aan de waterzijde vastgepakt. Vervolgens lopen de roeiers naar de waterzijde. De tenen worden aan de rand, niet over de rand van het vlot gezet. Met gebogen benen en rechte rug wordt de boot vervolgens zachtjes en ver in het water gelegd. Hierbij wordt met de hand aan de zijde van de roeiplaatsen de boot naar de waterzijde geduwd, dit om te voorkomen dat de huid het vlot raakt.
- Diagonaal op de hoek van twee vlotten.
  De boot ligt in de handen. De beide roeiers gaan ieder op een vlot staan. Een van beide staat minstens een meter van de hoek van het vlot. De roeiers schuiven nu langzaam naar de uiterste punt van de boot. Vervolgens wordt de boot zachtjes in het water gezet.
- Loodrecht op het vlot.
  de boot ligt in de handen. Op het vlot aangekomen wordt de boot gedraaid en de overslagen los gemaakt. De boot wordt vervolgens loodrecht op het vlot over de kiel te water gelaten. Als de boot geen metalen kielstrip heeft, mag de kiel hierbij het vlot niet raken. Houdt de boot recht zodat de huid het vlot ook niet raakt.

Het uit het water halen van een boot.

Voor het water tillen van de boot wordt eerst:

- een stel schragen buiten het looppad klaar gezet.
- vrije doorgang gemaakt naar de gereedstaande schragen.

Een boot kan op verschillende manieren uit het water gehaald worden.

Gladde boten:

- Evenwijdig aan het vlot.
  - De boot wordt op de schouders genomen.
    De roeiers verdelen zich over de boot en op commando wordt de boot uit het water genomen. Let erop dat de huid het vlot niet raakt. Iedereen doet een paar passen naar achteren. De overslagen worden dichtgedraaid. Vervolgens pakt iedereen, als hij of zij met het gezicht in de looprichting staat, met de hand aan de waterzijde het boord aan de landzijde en met de hand aan de landzijde het spant aan de achterzijde vast. De boot wordt nu met een zwaai boven de hoofden gebracht en vervolgend op de schouder(s) gelegd. De roeiers lopen naar de reeds klaargezette schragen toe. Daar aangekomen wordt de boot weer boven de hoofden gebracht. de roeiers splitsen zich uit en de boot wordt gelijktijdig in de handen genomen.
  - De boot wordt in de handen genomen.
    De roeiers pakken met een hand het boord aan de landzijde en met de andere hand het spant aan de waterzijde vast. Vervolgens gaat de andere kant van de boot (één voor één). De overslagen worden dichtgedraaid. De roeiers lopen naar de reeds klaargezette schragen toe.

De C-boten:

- Evenwijdig aan het vlot
  - De boot wordt in de handen genomen.
    De roeiers nemen op ongeveer 1½ meter vanaf de beide punten plaats. De roeiers pakken met de hand het dichtst bij de roeiplaats(en) het boord aan de landzijde en met de andere hand wordt het spant aan de waterzijde vastgepakt. De boot wordt vervolgens op commando uit het water genomen. Hierbij wordt met de hand aan de zijde van de roeiplaatsen de boot naar de waterzijde geduwd, dit om te voorkomen dat de huid het vlot raakt. Beide doen een paar passen naar achteren. De overslagen worden dichtgedraaid, eventueel met de hulp van anderen. De boot wordt gedraaid. De roeiers lopen naar de reeds klaargezette schragen toe.

- Diagonaal op de hoek van twee vlotten.
  - De boot wordt in de handen genomen. De beide roeiers gaan ieder op een vlot staan. Een van beide staat minstens een meter van de hoek van het vlot. De roeiers pakken nu de punten van de boot en tillen de boot voorzichtig uit het water. Beide roeiers gaan nu op het zelfde vlot staan, zodat de boot zich helemaal boven het vlot bevindt. De roeiers nemen weer op ongeveer 1½ meter vanaf de beide punten plaats. De overslagen worden dichtgedraaid, eventueel met de hulp van anderen. De boot wordt gedraaid. De roeiers lopen naar de reeds klaargezette schragen toe.

- Loodrecht op het vlot.
  - De boot wordt in de handen genomen. De boot wordt loodrecht op het vlot geplaatst. De roeiers verdelen zich aan de beide zijden van de boot. De boot wordt nu over de kiel uit het water genomen. Als de boot geen metalen kielstrip heeft mag de kiel hierbij het vlot niet raken. Houd de boot recht zodat de huid het vlot niet raakt. De overslagen worden dichtgedaan en de boot gedraaid. De roeiers lopen met de boot in de handen naar de reeds klaargezette schragen toe.

De boot wordt nu op de schragen neergelegd, eventueel afgespoten en droog gemaakt.

Het in de stelling leggen van een boot.
Voor het inbrengen van de boot wordt eerst:
Vrije doorgang gemaakt voor het inbrengen van de boot.
Als de boot hoog ligt een trapje klaargezet.

Als de boot goed gedroogd is wordt de boot weer opgepakt en naar binnen gebracht.

- Op de schouder(s)
  - De roeiers verdelen zich gelijkmatig over de boot. Op commando wordt de boot van de schragen getild en in een beweging wordt de boot op de schouder(s) gelegd. Vervolgens wordt met de boot naar binnen gelopen.

- In de handen en op heuphoogte.
  - de roeiers verdelen zich gelijkmatig over de boot. Op commando wordt de boot van de schragen getild. Vervolgens wordt met de boot naar binnen gelopen.

Het tillen van de boot in de stelling kan op meerdere manieren.

- De boot ligt boven heuphoogte.
  - De roeiers nemen de boot boven het hoofd, op de hoogte van de plaats in de stelling. Eventueel moeten de benen iets gebogen worden. Allen stappen nu voorzichtig opzij en leggen de boot in de stelling.
- De boot ligt op heuphoogte of lager.
  - De roeiers die niet aan de kant van de stelling staan nemen de boot over door met een arm over de boot heen het andere boord te pakken. De roeiers aan de stellingkant begeven zich nu om de beurt naar de andere kant van de boot en pakken de boot vast. Iedereen loopt nu voorzichtig naar voren en legt de boot in de stelling.
- De boot ligt op karretjes.

- De boot wordt voorzichtig op de karretjes geplaatst en vervolgend aan de karretjes aan de kant geschoven.

Let altijd op de dolpennen van de eigen en bovenliggende boot of boten. Kijk ook goed uit dat de riggers van de boot helemaal vrij liggen en dat de boot overal goed op het boord rust.

Omslaan

Maatregelen om omslaan te voorkomen:
- Het draaggewicht van de boot moet in overeenstemming zijn met het gewicht van de roeier.
- De overslagen moeten goed dichtgedraaid zijn.
- Het voetenbord moet goed afgesteld staan, zodanig dat de handvatten van de riemen niet langs het lichaam kunnen.

Voorzorgsmaatregelen:
- Neem schone kleding en een handdoek mee.
- Draag een sportbril of borg de bril met een touwtje.
- Draag geen horloge of sieraden.
- Trek de voetenriemen of de veters niet te strak aan. Zorg dat de voeten gemakkelijk uit het voetenbord kunnen.

Maatregelen na het omslaan:
- Probeer zo snel mogelijk los van de boot te komen.
- Voorkom het binnenkrijgen van water.
- Blijf altijd bij de boot. Bij vermoeidheid of kramp kan je de boot vastpakken.
- Waarschuw voorbijgangers, zodat zij kunnen assisteren.
- Probeer weer in de boot te komen.
  - Draai de boot op het water om. Klim vervolgens weer in de boot en roei terug naar de vereniging of
  - Zwem op de benen met de boot naar de kant. Als inklimmen of instappen onmogelijk is, laat de boot dan achter en ren naar de vereniging terug. Laat de boot ophalen.
- Ga direct douchen.
- Controleer of er schade aan de boot is ontstaan.

Nazorg:
Raadpleeg na het omslaan een huisarts als:
- Je plotselinge ziek wordt.
- Je veel water hebt binnengekregen.
- Je open wonden hebt opgelopen.

Schade

Voorkomen van schades.
- Controleer de boot bij vertrek. Repareer direct alle ondeugdelijke zaken om erger te voorkomen.
- Gebruik alleen de losse onderdelen die bij de boot horen. Leen geen onderdelen van andere boten.

Voorkomen van aanvaringen.
- Volg de regels uit het vaarreglement op.
- Vermijd drukke vaarwegen

Melden van schades
- Verzamel alle kapotte onderdelen na een schade of aanvaring en geef deze af op de vereniging. Noteer bij een aanvaring de volgende gegevens:

- Naam, adres, woonplaats en telefoonnummer van de tegenpartij.
- Naam van de boot van de tegenpartij.
- Tijdstip en plaats van de aanvaring.

- Maak een schets van de situatie ten tijde van de aanvaring.
- Noteer de schade in het schadeboek.
- Meld tevens bij grote schades en aanvaringen het voorval direct bij een bestuurslid, bij voorkeur de materiaalcommissaris.

Verenigingsregels

Toelichting
Elke vereniging kent haar eigen regels. Daarom is het moeilijk om deze regels vanuit dit theorieboekje voor te schrijven. De hierna volgende regels zijn richtlijnen. Ze kunnen aangekruist worden aan de hand van de verenigingsmaatstaven. Tevens is een open optie aangegeven. Vraag de instructeur of de roeicommissaris om de juiste invulling.

Vrij roeien/sturen
Hieronder wordt verstaan: geheel zelfstandig roeien en sturen zonder begeleiding van een coach of instructeur.
Vrij roeien of sturen is toegestaan als de roeier of stuurman aan alle hieronder aangekruiste voorwaarden voldoet:

☐	Tenminste ..... jaar is.								
☐	Geslaagd is voor de proeven:								
	☐ A	☐ B	☐ C	☐ D	☐ E	☐ F	☐ G	☐ H	☐ I
	Geldig voor de boten:								
☐	Geslaagd is voor de proeven:								
	☐ A	☐ B	☐ C	☐ D	☐ E	☐ F	☐ G	☐ H	☐ I
	Geldig voor de boten:								
☐	Geslaagd is voor de proeven:								
	☐ A	☐ B	☐ C	☐ D	☐ E	☐ F	☐ G	☐ H	☐ I
	Geldig voor de boten:								
☐									
☐									
☐									

Een roeiverbod is van kracht in geval van:

Mist	
☐	Als de overzijde van het vaarwater niet zichtbaar is
☐	Als het zicht minder is dan meter
☐	Als
☐	Als
Wind	
☐	Als er schuimkoppen op het water staan
☐	Bij een windkracht van Beaufort of meer
☐	Als
☐	Als
Vorst	
☐	Als tussen 10:00 en 16:00 uur de temperatuur lager is dan 0℃
☐	Als de temperatuur lager is dan ℃
☐	Als
IJsgang	
☐	Als er ijs op het water ligt
☐	Als
Duisternis	
☐	Van zonsondergang tot zonsopkomst (tenzij een wit rondschijnend licht wordt gevoerd)
☐	Van zonsondergang tot zonsopkomst (met of zonder licht)
☐	Als
Onweer	
☐	Tijdens onweer
☐	Als

Overige regels

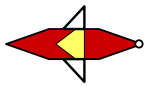
Wedstrijden		
☐	Tijdens wedstrijden geldt een roeiverbod	
☐	Tijdens wedstrijden mag alleen geroeid worden na uitdrukkelijke toestemming van	
	☐	De Roeicommissaris
	☐	De Wedstrijdcommissaris
	☐	De Vlotcommissaris
	☐	De Commissie die de wedstrijd organiseert
	☐	

Aankomen en afvaren	
☐	Afvarende boten hebben voorrang op aankomende boten
☐	Aankomende boten hebben voorrang op afvarende boten

Bijlage 4.1 Situatieschetsen

Op de volgende pagina's zijn verschillende schetsen opgenomen. Behandel de situaties die zich op het vaarwater bij de eigen vereniging kunnen voordoen. Bepaal samen met de leerling welke boot moet uitwijken. Op de laatste pagina's van deze bijlage zijn de oplossingen afgedrukt.

Verklaring van de tekens:



Roeiboot

Klein motorschip

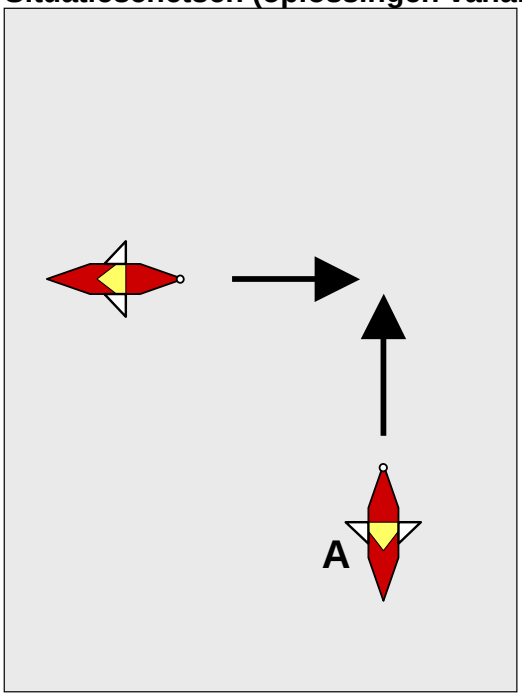
Zeilboot

Groot motorschip

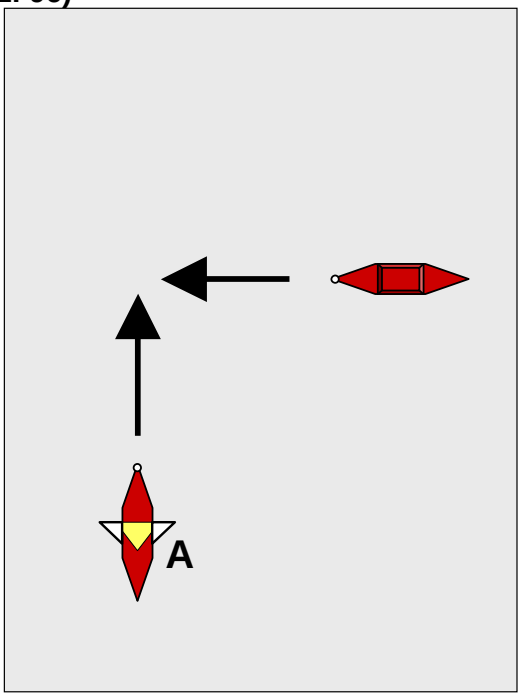
Vaarrichting

Windrichting

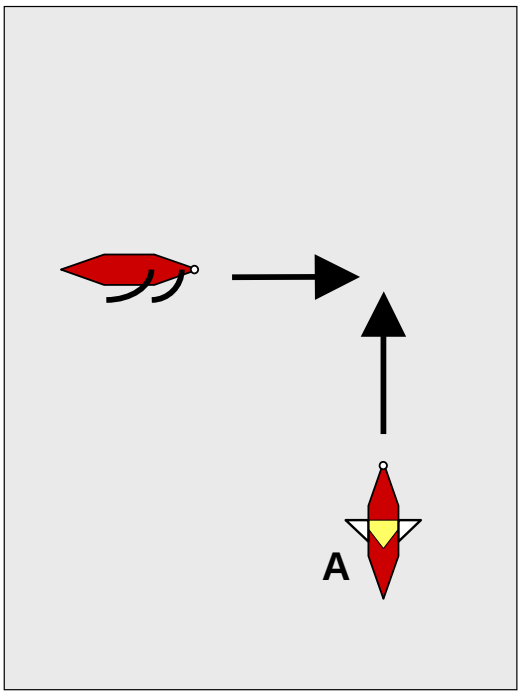
Situatieschetsen (oplossingen vanaf blz. 96)



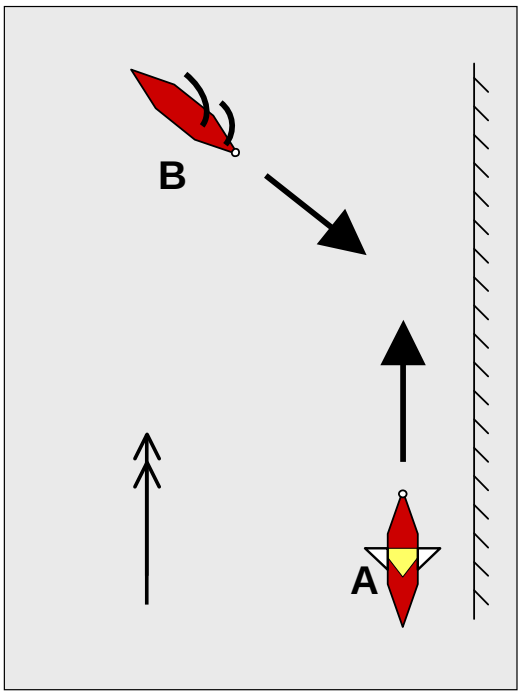
Afbeelding 1



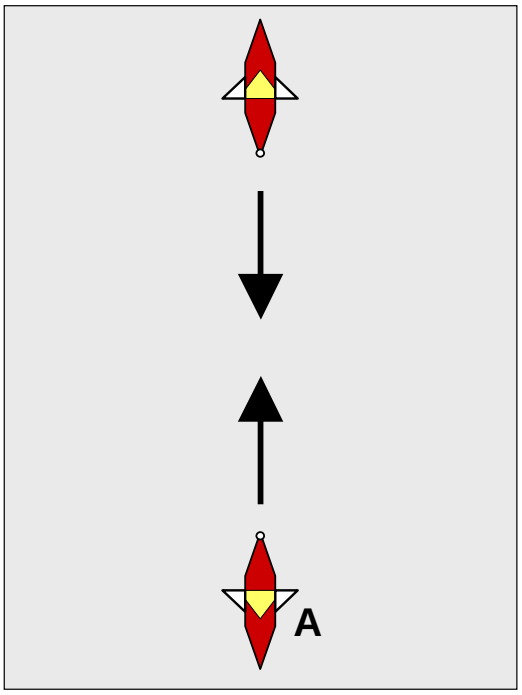
Afbeelding 2



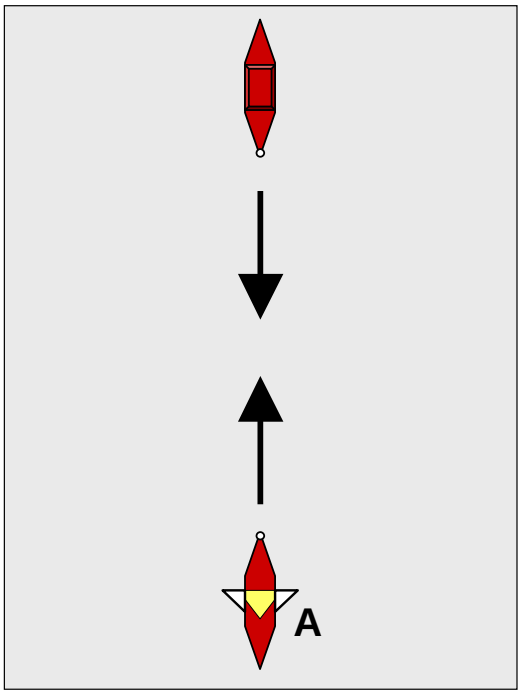
Afbeelding 3



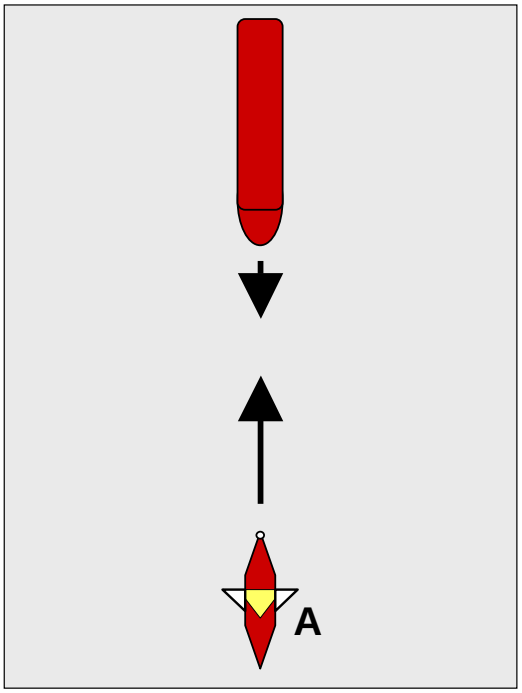
Afbeelding 4



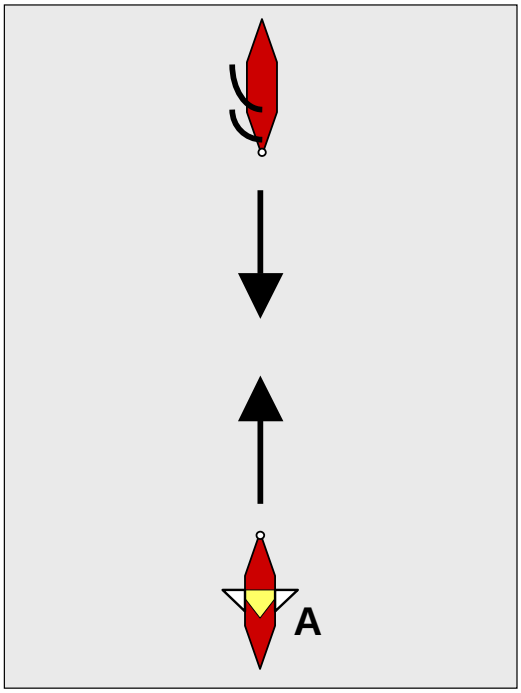
Afbeelding 5



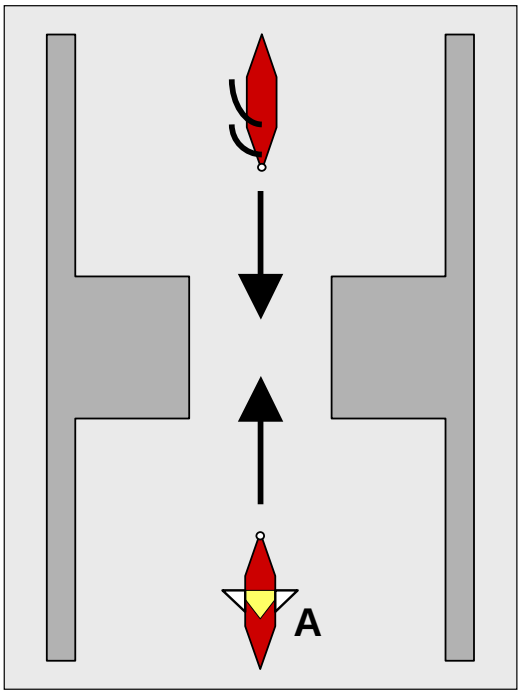
Afbeelding 6



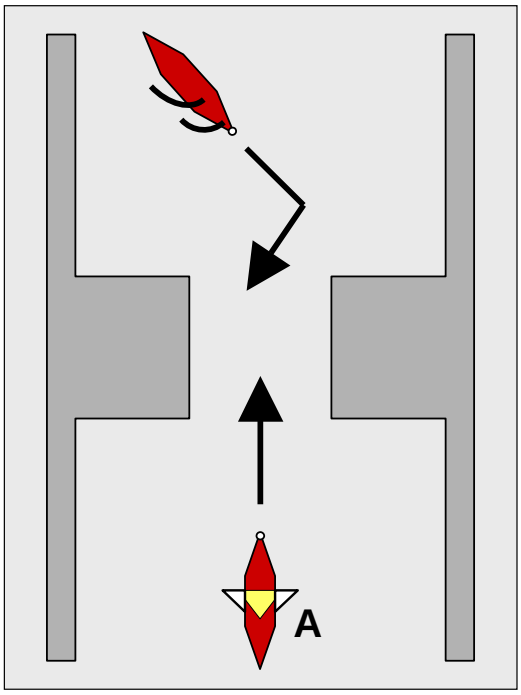
Afbeelding 7



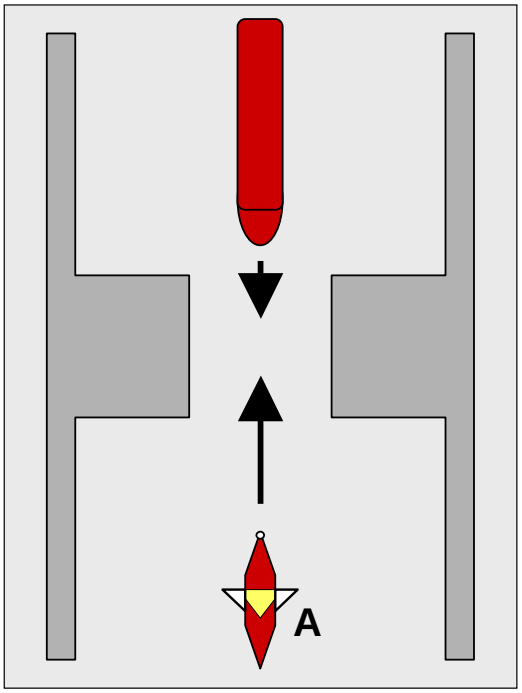
Afbeelding 8



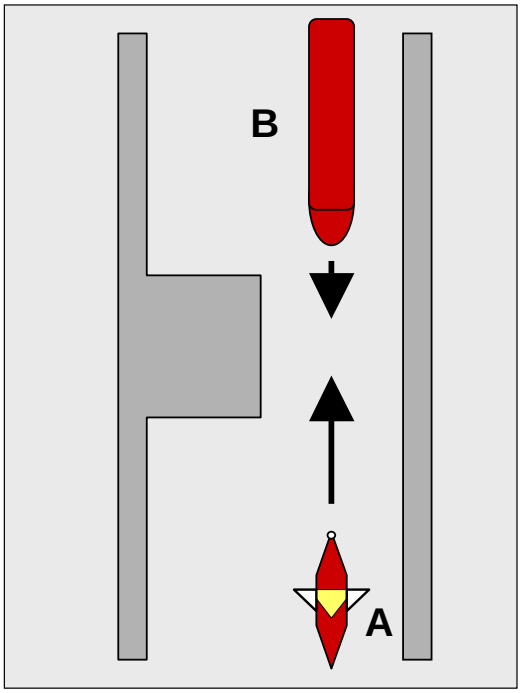
Afbeelding 9



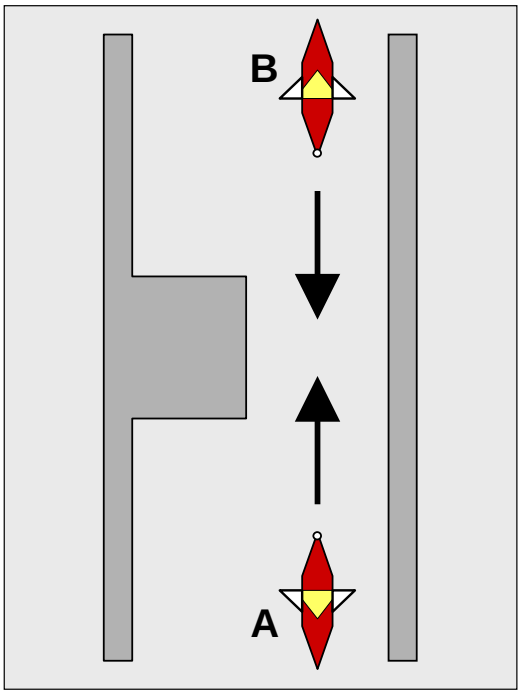
Afbeelding 10



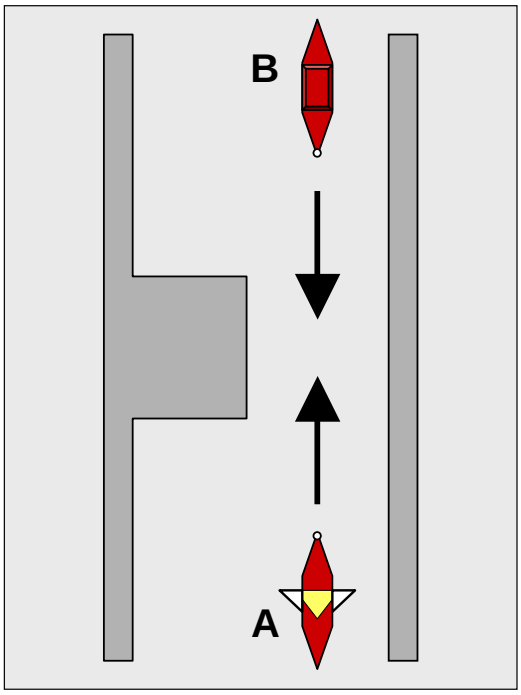
Afbeelding 11



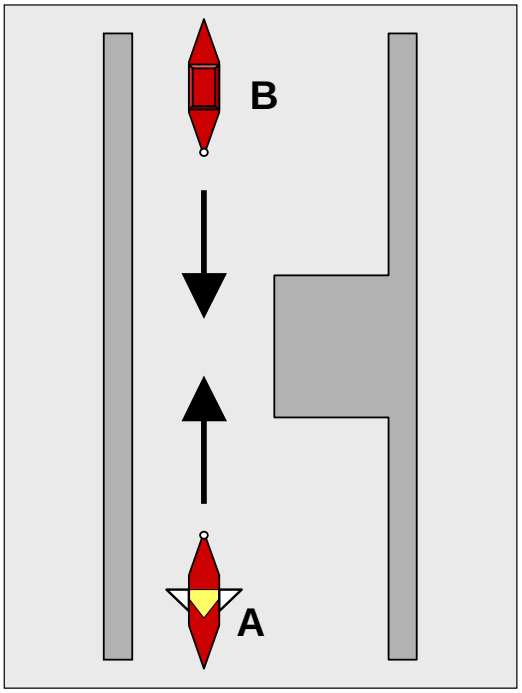
Afbeelding 12



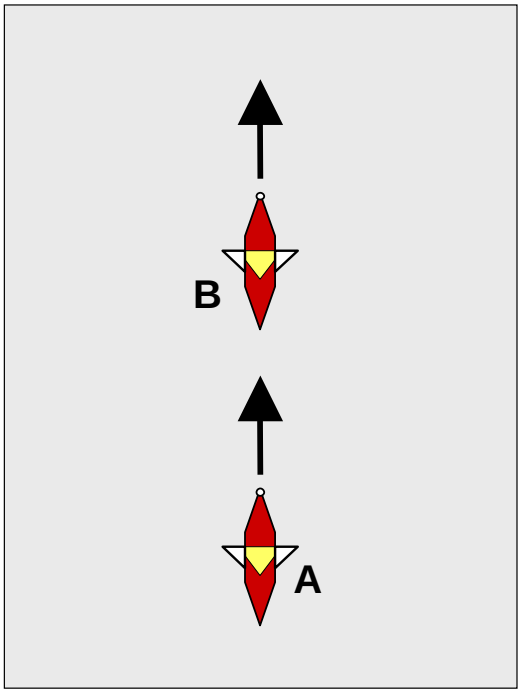
Afbeelding 13



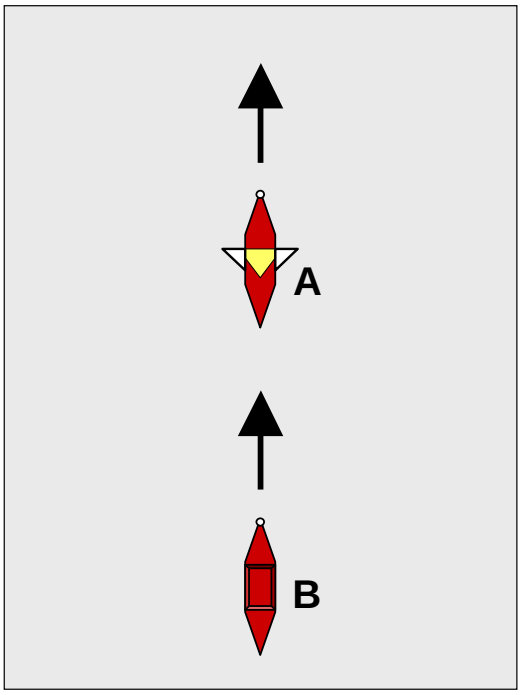
Afbeelding 14



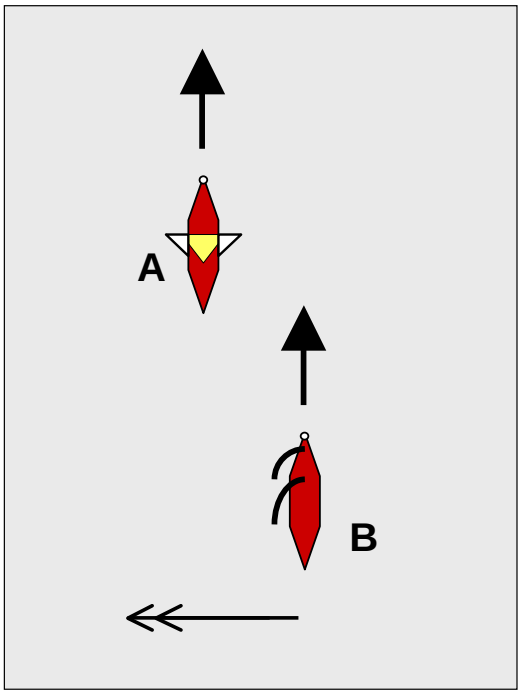
Afbeelding 15



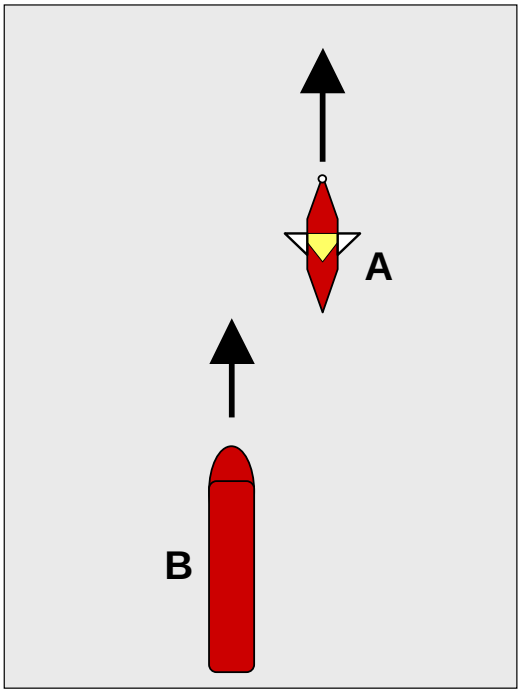
Afbeelding 16



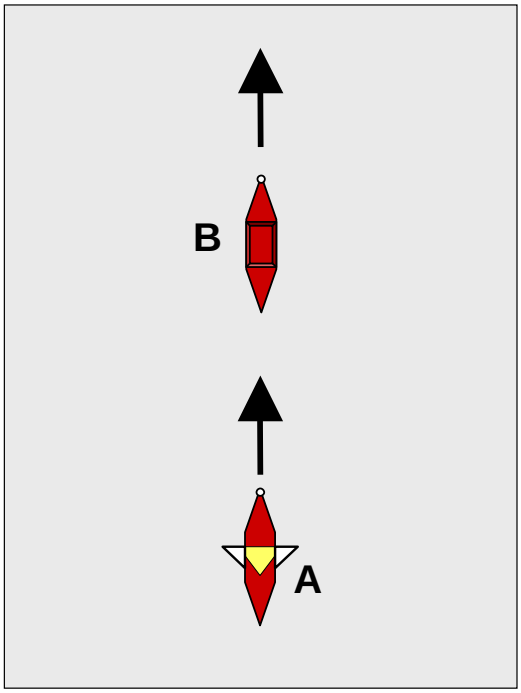
Afbeelding 17



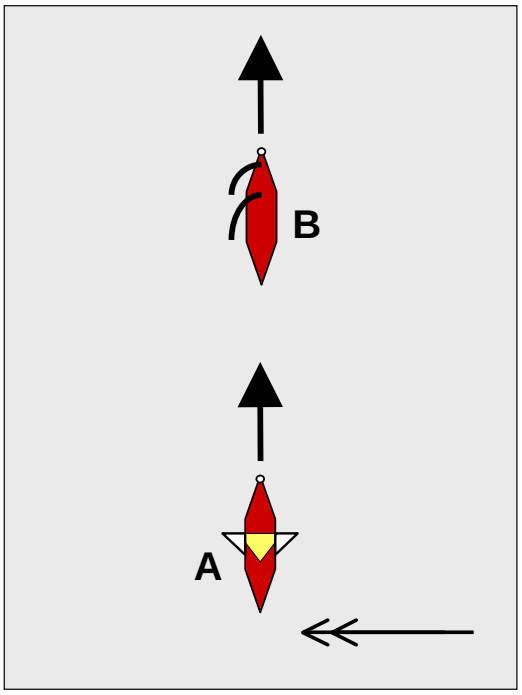
Afbeelding 18



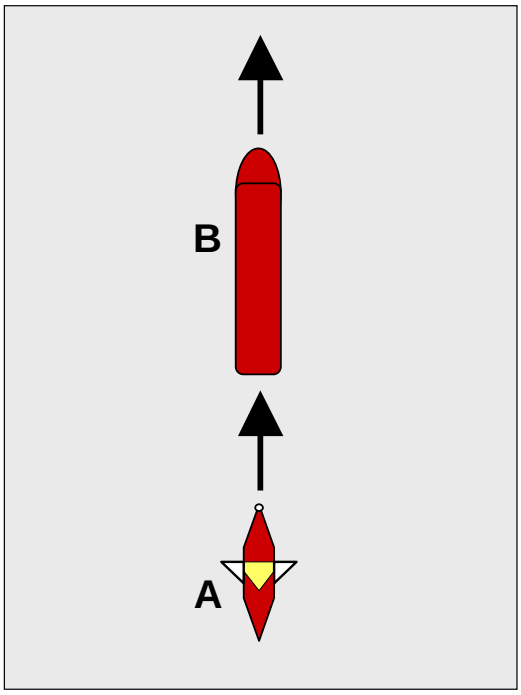
Afbeelding 19



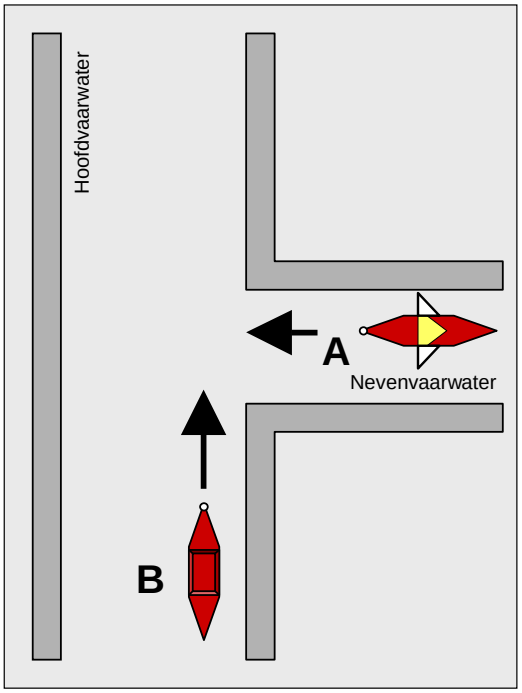
Afbeelding 20



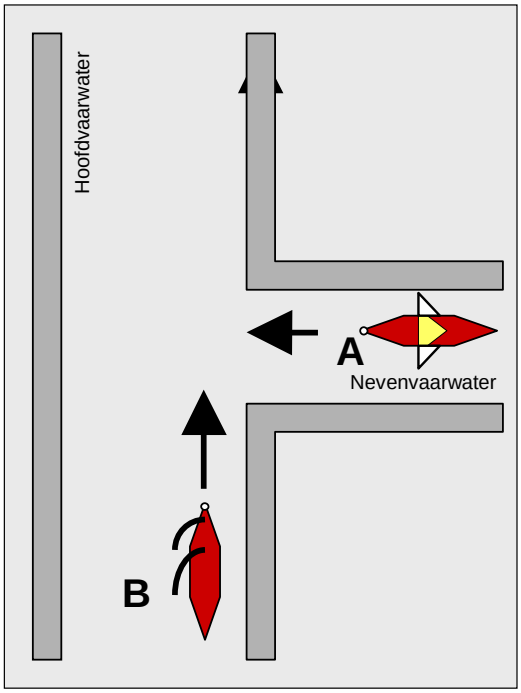
Afbeelding 21



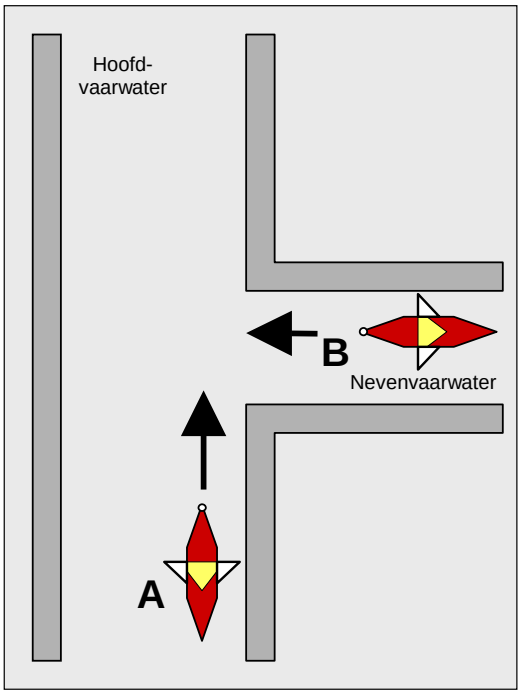
Afbeelding 22



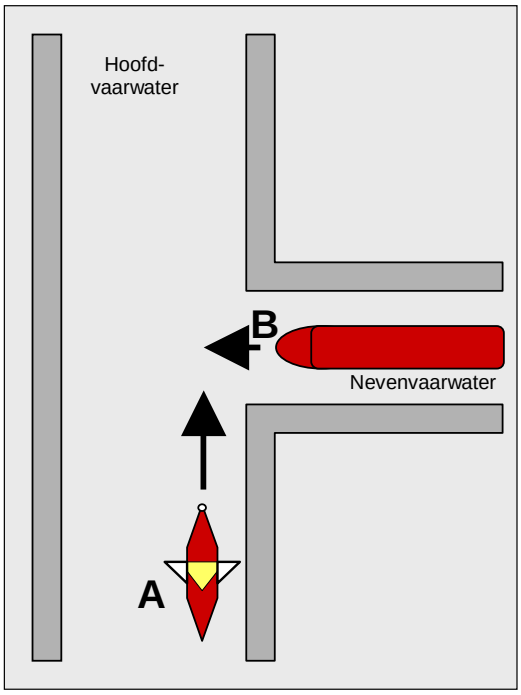
Afbeelding 23



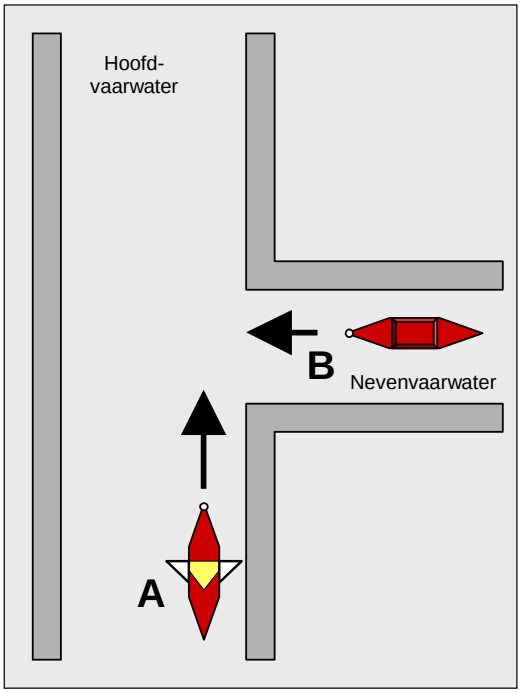
Afbeelding 24



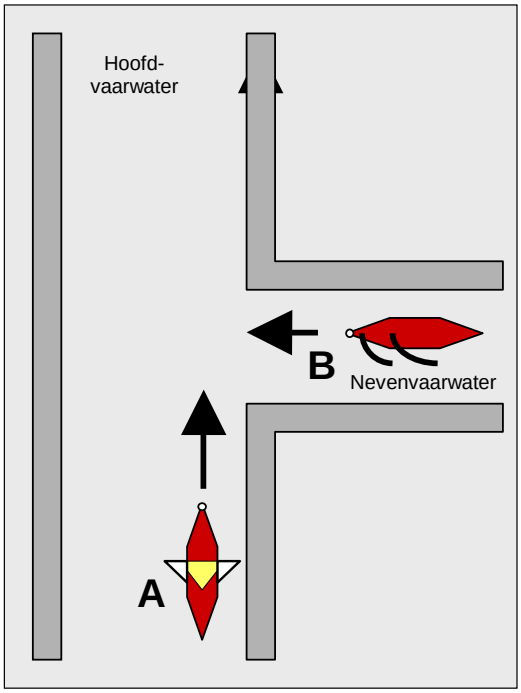
Afbeelding 25



Afbeelding 26

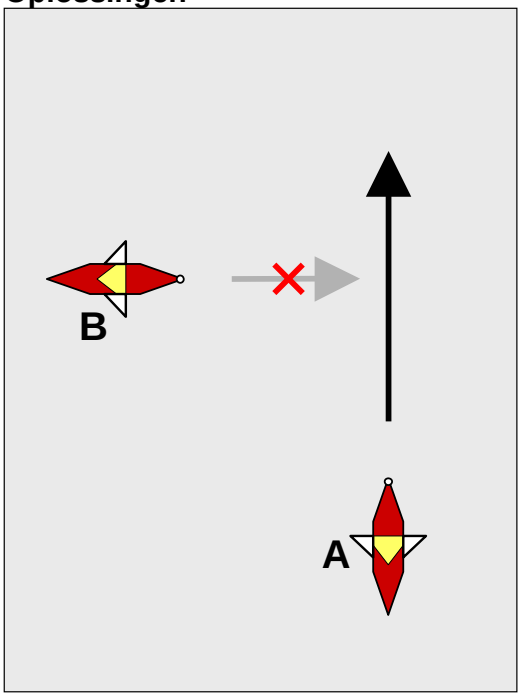


Afbeelding 27

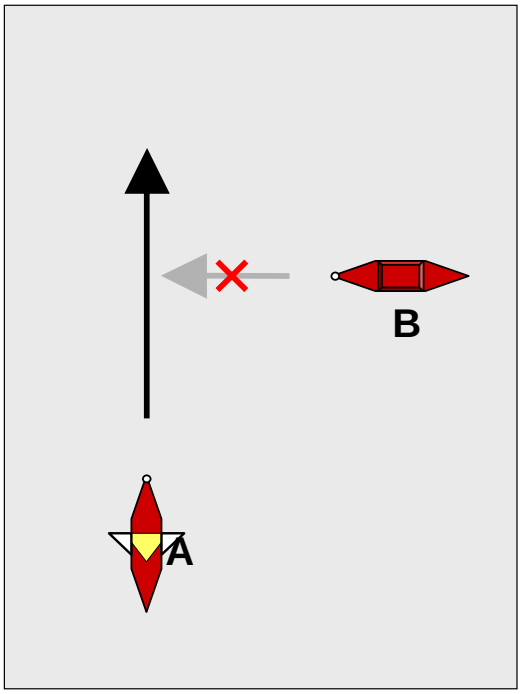


Afbeelding 28

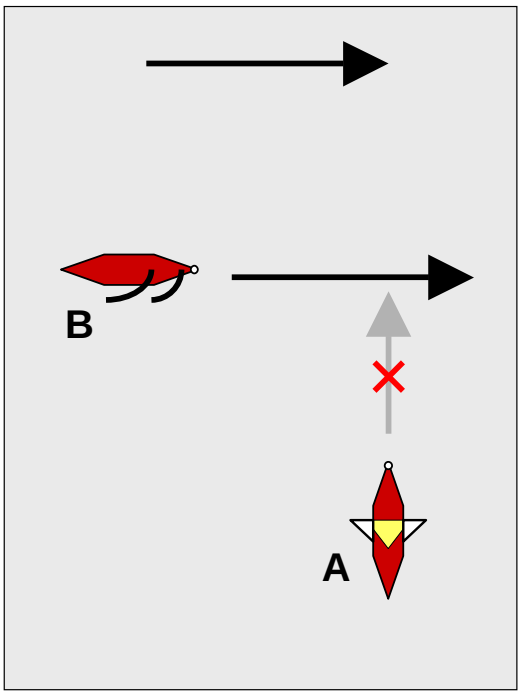
Oplossingen



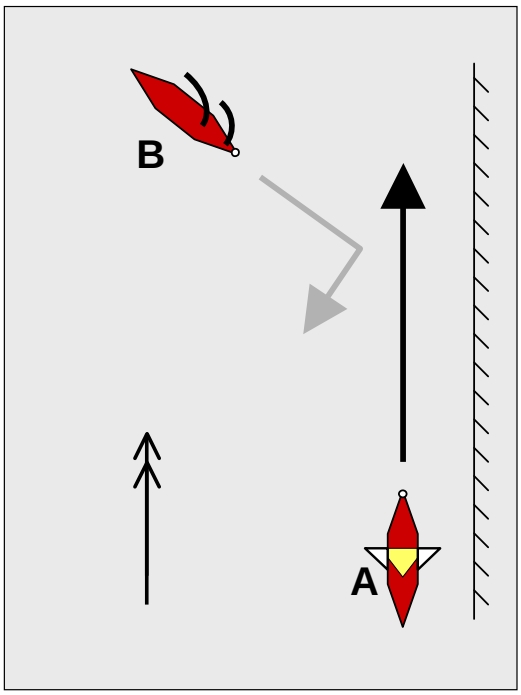
Afb. 1: B wijkt voor A



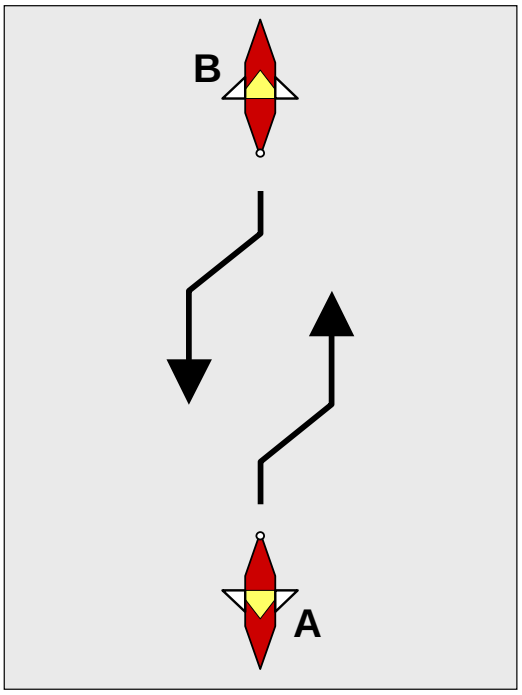
Afb. 2: B wijkt voor A



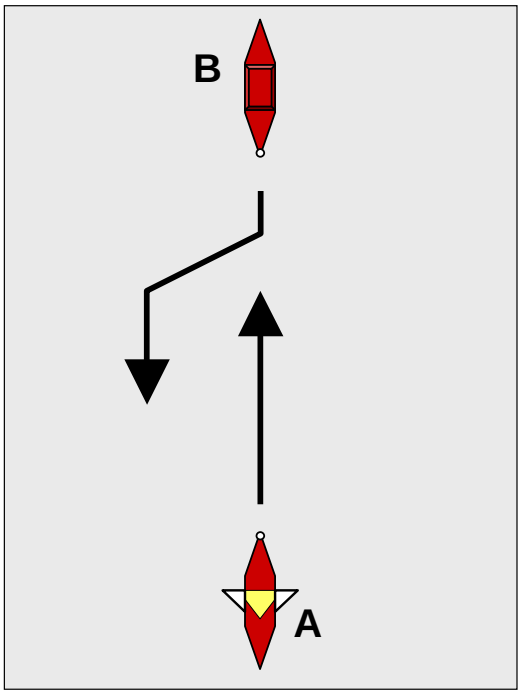
Afb. 3: A wijkt voor B



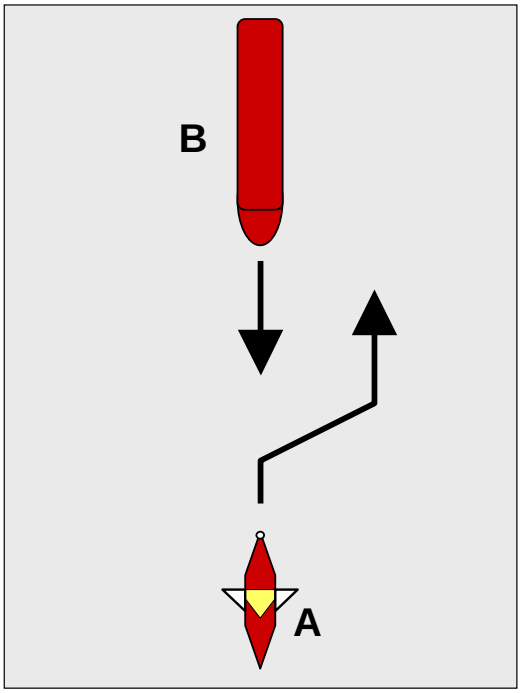
Afb. 4: B wijkt voor A



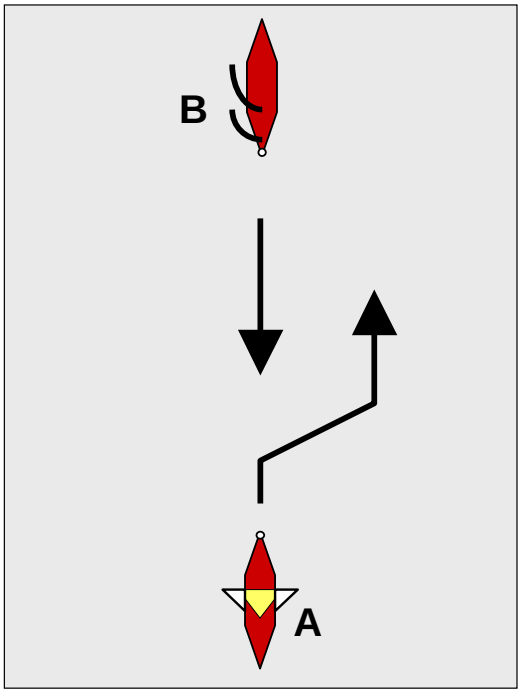
Afb. 5: Beide wijken



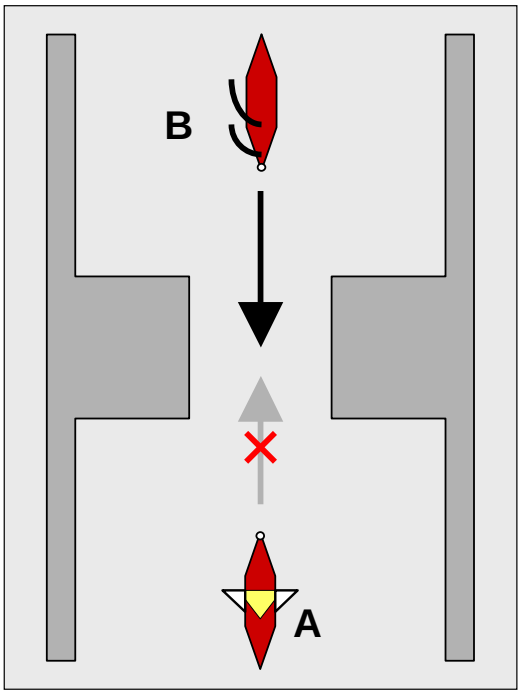
Afb. 6: B wijkt voor A



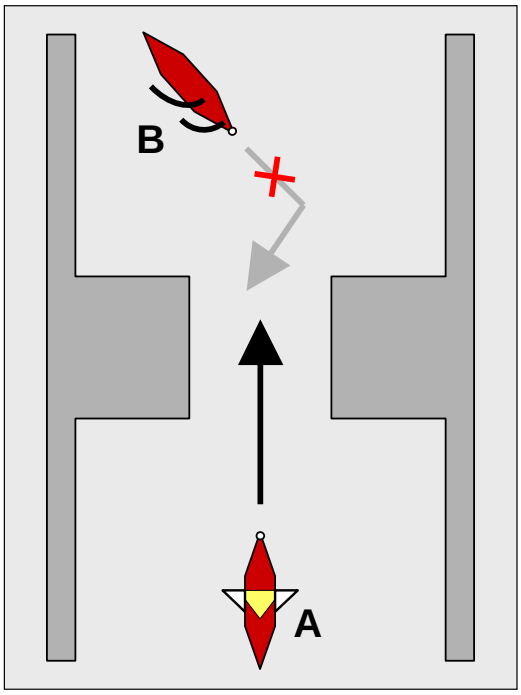
Afb. 7: A wijkt voor B



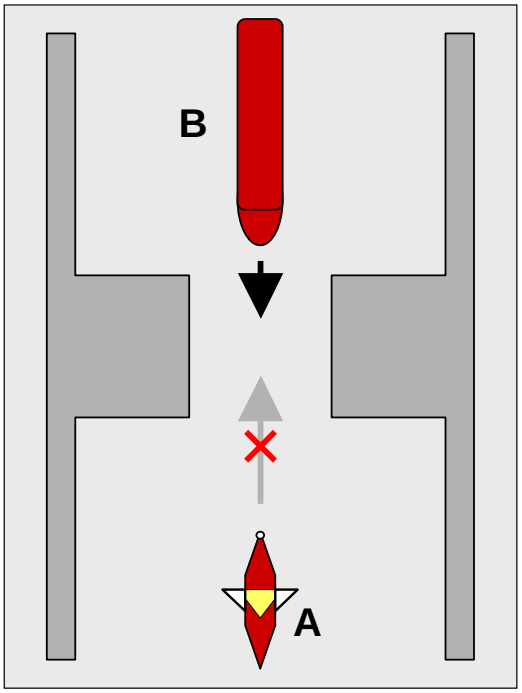
Afb. 8: A wijkt voor B



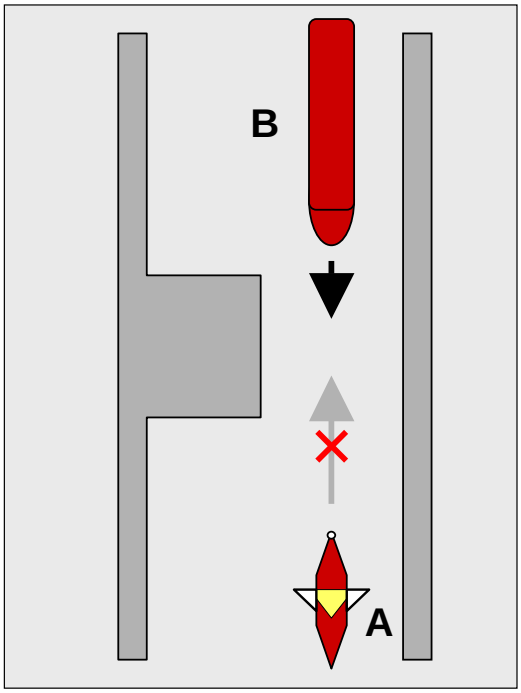
Afb. 9: A wacht op B



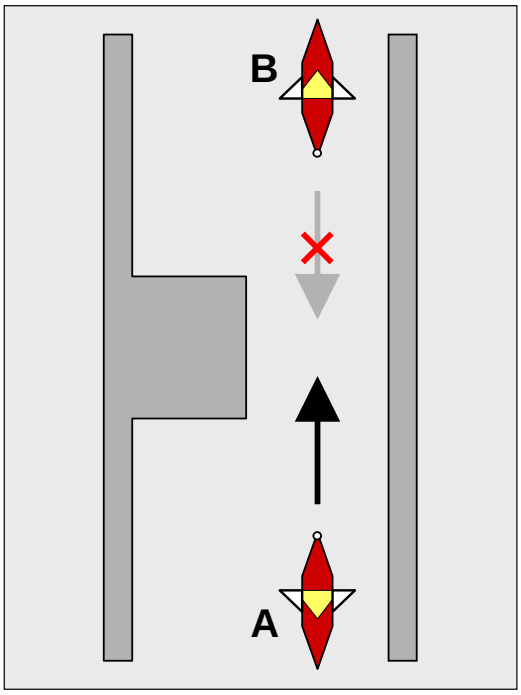
Afb. 10: B wacht op A



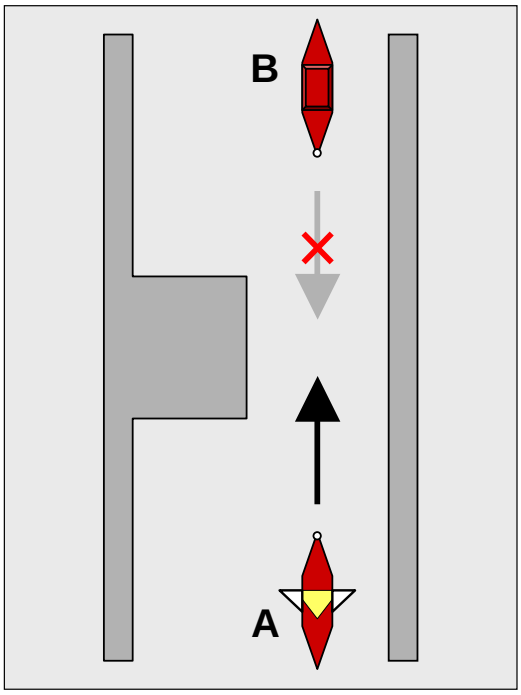
Afb. 11: A wacht op B



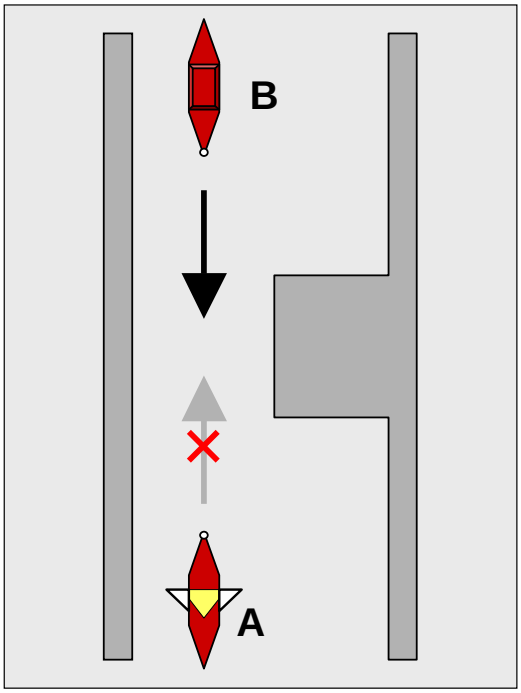
Afb. 12: A wacht op B



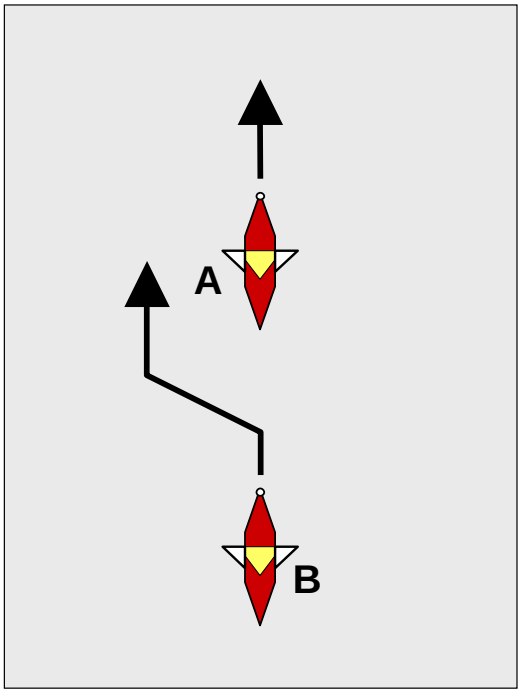
Afb. 13: B wacht op A



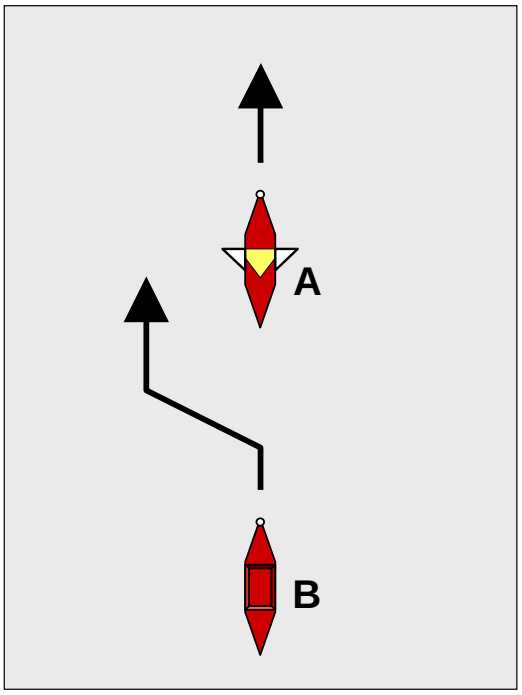
Afb. 14: B wacht op A



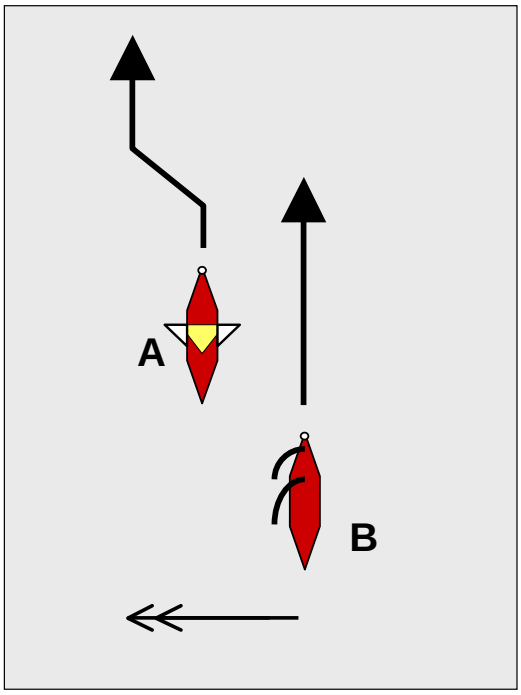
Afb. 15: A wacht op B



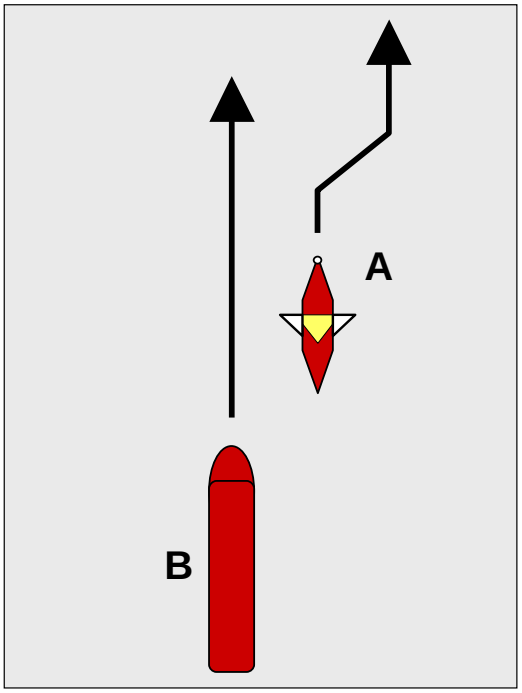
Afb. 16: B wijkt voor A



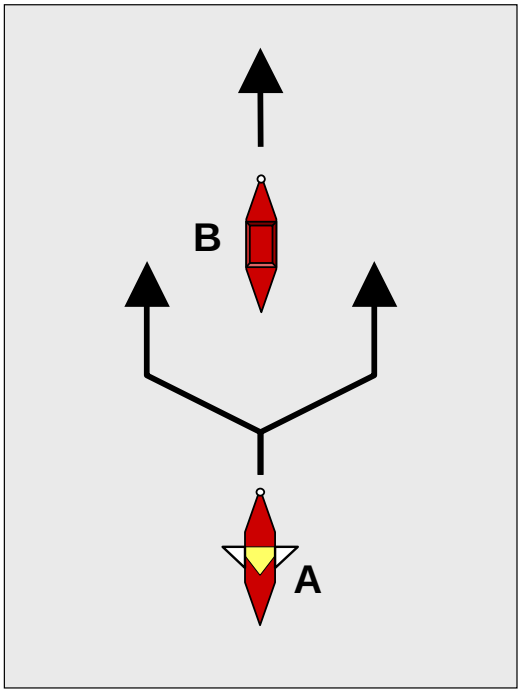
Afb. 17: B wijkt voor A



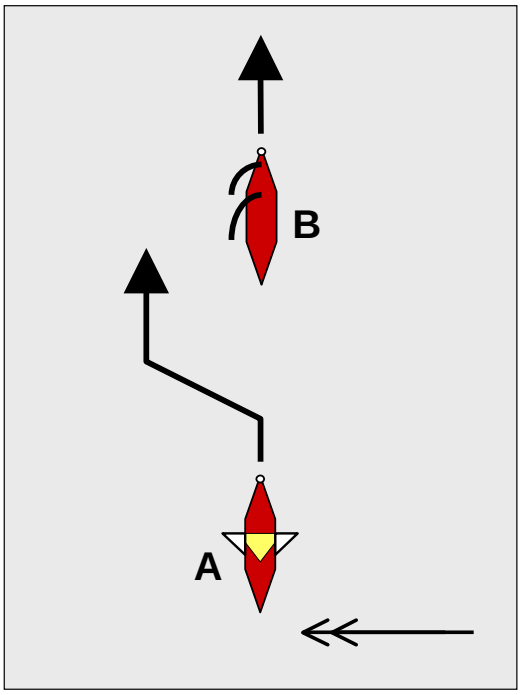
Afb. 18: A wijkt voor B



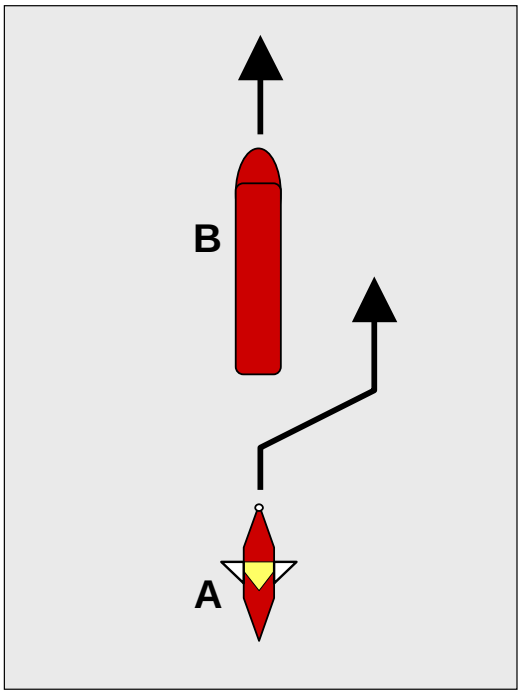
Afb. 19: A wijkt voor B



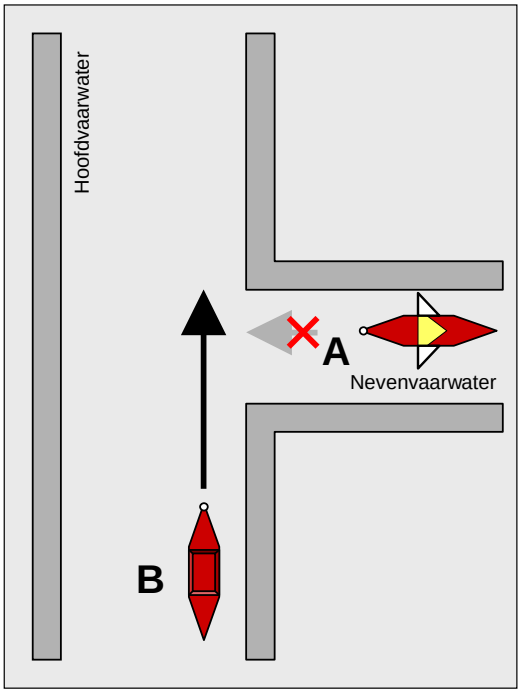
Afb. 20: A wijkt voor B



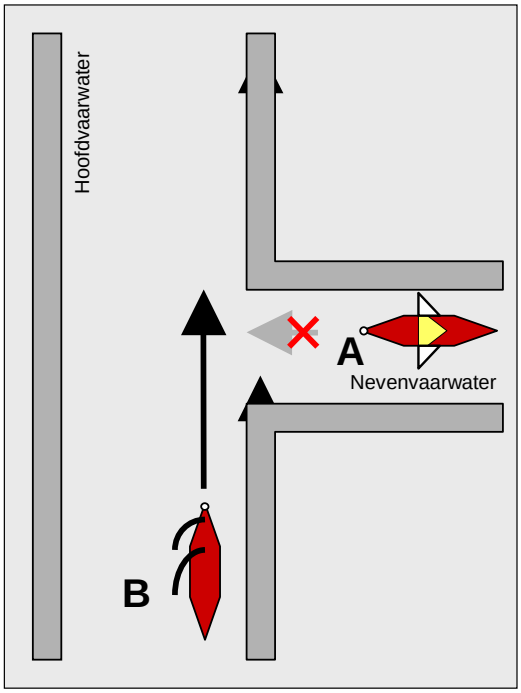
Afb. 21: A wijkt voor B



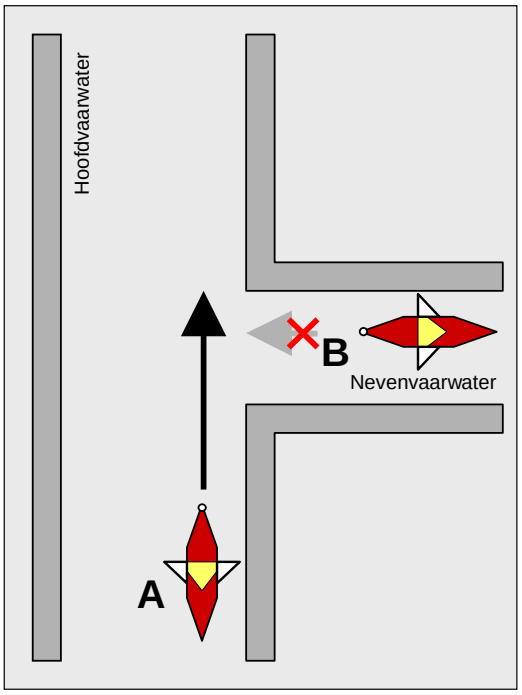
Afb. 22: A wijkt voor B



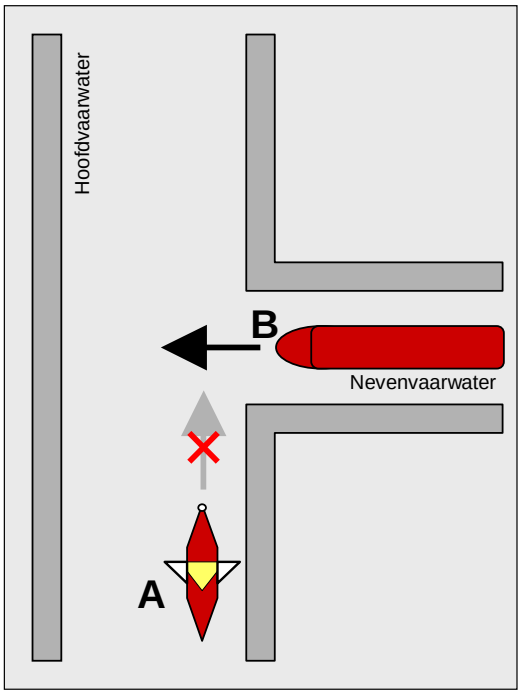
Afb. 23: A wacht op B



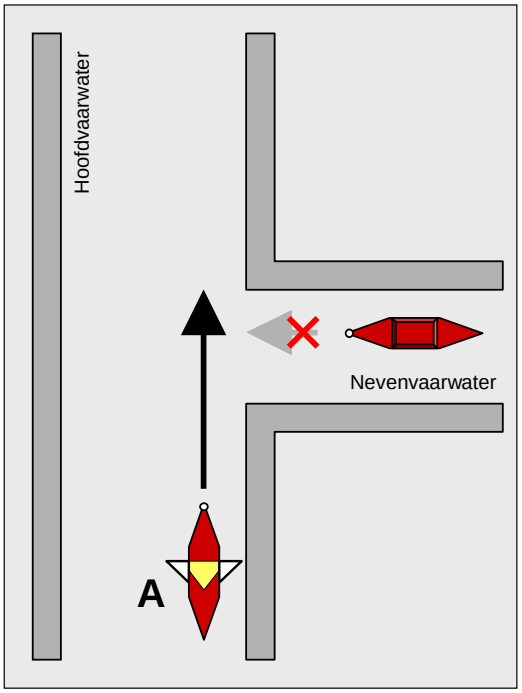
Afb. 24: A wacht op B



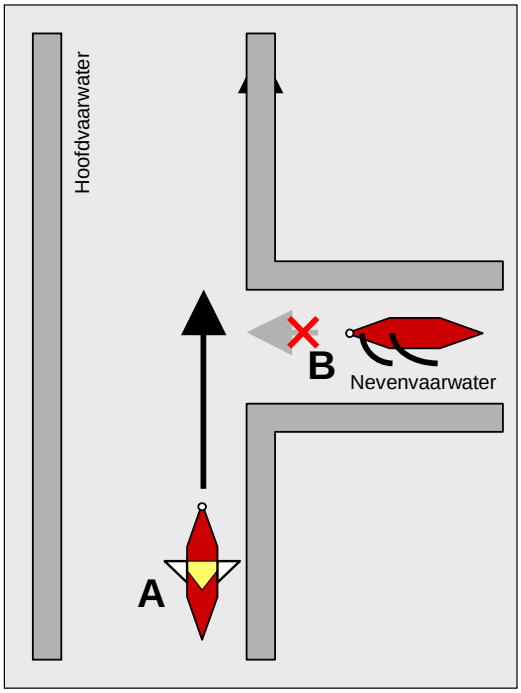
Afb. 25: B wacht op A



Afb. 26: A wacht op B



Afb. 27: B wacht op A



Afb. 28: B wacht op A

Bijlage 4.2 Vragen over materiaal

	Vragen	Antwoorden
1	Wan welke materialen worden boten gemaakt? Noem de voor- en nadelen.	Je kunt boten maken van hout en kunststof. Het voordeel van hout ten opzichte van kunststof is dat de boten stijver blijven. De nadelen van hout zijn: duurder, onderhoudsgevoelig, kwetsbaardere huid, moeilijker te repareren.
2	Wat zijn de riggers van een boot? Waarvoor dienen ze?	Metalen uitleggers die zorgen dat de dollen verder uit elkaar geplaatst zijn zodat je haal langer wordt.
3	Waarom moeten boten gedroogd worden, ook kunststof boten?	Naast vocht moet ook kalk, olie en vuil van de huid van de boot geveegd worden. Dit geeft anders snelheidsweerstand.
4	Hoe stuur je een boot zonder stuurman? Wie geeft de bevelen?	Door harder te halen aan een kant. Commando's geeft de boeg omdat hij bij omkijken het meeste ziet.
5	Je breekt tijdens het roeien - bijvoorbeeld tegen een paal - het blad van een riem. Wat moet je doen?	Het afgebroken stuk blad meenemen, de schade in het schadeboek opschrijven en de riem met het stuk bij de werkplaats zetten.
6	Je bent al aardig geoefend en wilt een grachtentocht maken. In wat voor een boot ga je dit doen en waarom?	Bij voorkeur in een wherry of een C-boot omdat je in de grachten goed moet kunnen slippen.
7	Je legt je boot in het water en komt erachter dat iemand anders je riemen heeft meegenomen. Kun je andere riemen pakken?	Nee, anders kan iemand anders niet roeien. Van belang is ook dat de hoeken in de dollen alleen overeenkomen met de eigen riemen.
8	Er waait een krachtige wind naar het vlot toe. Hoe kun je dan veilig wegkomen van het vlot?	Vraag hulp bij het uitzetten, zeker bij een grotere boot. Het gevaar bestaat immers dat de punt van het vlot in de huid van de boot boort.
9	Waarom mag je niet varen bij vorst?	Een ijslaag op het water is af en toe messcherp en beschadigt de huid. Bovendien zet water uit als het ijs wordt, wat een houten boot kan ontzetten.
10	Welke kleur is aan stuurboord op de riem aangegeven?	Groen.
11	Welke kleur is aan bakboord op de riem aangegeven?	Rood.
12	Hoe til je een skiff en leg je deze in het water?	Gebruikelijk is het tillen van de boot aan het draag-stangetje bij het voetenbord; een hulp tilt het voorpuntje.
13	Hoe til je een C2X+/C4X+/wherry en leg je deze in het water?	Deze boten worden getild aan de punten en de spanten. Als de boot een metalen kielstrip heeft mag deze over de kielstrip te water gelaten worden. De roeiers staan aan weerskanten van de boot en houden deze recht op de kiel.
14	Hoe til je een C1X/C2X en leg je deze in het water?	Een C1X/C2X til je aan de punten. Als de vlotsituatie het toelaat leg je deze boten ter bescherming van de huid diagonaal in het water.
15	Hoe draag je riemen en leg je ze neer?	Je draagt in elke hand een riem met het blad vooruit. Je legt houten riemen met de bolle kant naar boven, en kunststof riemen met de bolle kan naar beneden, buiten het looppad neer.

Bijlage 4.3 Vragen over Vaarreglement en commando's

1	Aan welke wal dien je te varen?	Stuurboordwal.
2	Wat is stuurboord?	Stuurboord is recht in de vaarrichting.
3	Wat is bakboord?	Bakboord is links in de vaarrichting.
4	Welke scheepvaart heeft altijd voorrang op een roeiboot?	Beroepsvaart, dus ook rondvaartboten en veerponten.
5	Wat is 'light paddle'?	Dat is roeien zonder kracht.
6	Wat is 'ronden over stuurboord'?	De voorpunt draait naar stuurboord door afwisselend te strijken met je stuurboordriem en te halen met je bakboordriem.
7	Wat doe je bij het commando 'klapje bakboord'?	Je maakt één klein haaltje met je bakboordriem.
8	Wat is het commando bij het wegvaren?	'Slagklaar maken ..... Slagklaar ..... af'.
9	Welk commando geef je bij golven, waarbij je wel kunt blijven roeien?	Je geeft het commando 'Hoog scheren aan bakboord' of '..... stuurboord'.
10	Wat is het commando bij het uit de stelling tillen van een boot?	Het commando is 'Aan de boorden ..... tillen gelijk ..... nu'.

Bijlage 4.4 Vragen algemeen

1	Wat doe je als je tijdens het roeien hele hoge golven nadert?	Je draait de boot naar een koers evenwijdig aan de langsrichting (en dus haaks op de voortplantingsrichting) van de golven. De boot gaat zo in zijn geheel met de golven mee omhoog en omlaag. Als de golven erg hoog zijn kan je de bemanning van de golf af laten hellen. Hierdoor wordt het boord aan de golfzijde iets uit het water getild.
2	Wat doe je als je omslaat?	Behalve in erg koud water op een kanaal of rivier, moet je altijd bij je boot blijven. Vaar je in een skiff, dan kun je er weer in klimmen. Een bredere boot moet je zwemmend naar de kant brengen en daar leeghozen.
3	Wat is 'slippen'?	De riem(en) langs je lichaam brengen en evenwijdig aan de boot leggen. Dit is nodig bij het passeren van bijvoorbeeld smalle bruggen.
4	Wat is 'hoog scheren'?	Dit doe je op woelig water. De handels gaan tijdens de recover dieper door de boot, waardoor de bladen hoger boven het water blijven.
5	Wat doe je om de boot te stoppen?	Om een boot tot stilstand te brengen breng je de riemen haaks op de boot en breng je de bladen verticaal in het water.
6	Waar moet je bij het afstellen van het voetenbord op letten?	Het voetenbord moet zó staan dat bij de uitpikhouding de achterstops en bij de inpikhouding de voorstops (aan het einde van de slidings) niet geraakt worden.
7	Onder welke weersomstandigheden wordt er niet geroeid?	Er wordt niet geroeid bij slecht zicht, vorst, storm en onweer. Elke verenigingen heeft hiervoor eigen regels.
8	Wat doe je bij een aanvaring?	Bij een aanvaring probeer je verdere schade te voorkomen. Zijn er delen van de boot losgeraakt, probeer deze dan op te vissen en mee te nemen. Dat is belangrijk bij de reparatie.

5. Proef D, Ploegroeien

Algemeen

- Proef D bestaat uit 11 stappen (geen lessen).
- Meestal zijn meer lessen nodig om Proef D te halen.
- Deze proef behandelt het aanleren van het roeien in ploegverband.
- De voorkeur gaat uit naar het aanleren in de eenmansboot. De meeste junioren halen dan ook eerst Proef A (Skiff 1e niveau) voordat met D gestart wordt. Redenen om toch met Proef D te beginnen kunnen zijn:
  - Het aannemen van junioren in de najaars/winterperiode.
    Het starten in de winter is niet de meest aangename periode. Goed leren roeien betekent rustig roeien. Koude handen en een koud lichaam werken verkrampend en zijn niet bevorderlijk voor het goed aanleren van de roeibeweging.
  - Bij onvoldoende juniorenskiffs.
    Probeer deze dan te lenen van andere verenigingen, te huren bij de KNRB of de organisatie aan te passen (door de roeitijden te spreiden over de dag of de week). Ook bestaat de mogelijkheid skiff- en ploeginstructie af te wisselen.
  - Bij onvoldoende instructeurs.
    Het werven van voldoende instructeurs is een bekend probleem. Dit leerplan leidt op tot aspirant-instructeurs en beperkt het probleem tot de start met deze instructieopzet. Omdat de leerweg uitgebreid beschreven staat, kan ook de onervaren (jeugdige) instructeur begeleiden. Voor de jeugdige onervaren instructeur is eigen ervaring met de lescyclus aan te bevelen. Het belang van een goede voorbeeldfunctie moet niet onderschat worden. Is niet voldoende ervaring op de vereniging aanwezig dan is het raadzaam tijdig MDB-begeleiding aan te vragen. De ondersteuning zal van tijdelijke aard zijn en van vereniging tot vereniging verschillen. Deze hulp op maat is efficiënter dan het volgen van een standaardcursus.
- De junioren die starten met de ploeginstructie beginnen bij stap 1. De leden die Proef A hebben gehaald slaan de eerste 5 stappen over en beginnen bij stap 6. Stap 6 bevat voor deze groep het in/uitbrengen van de boot en de voornaamste commando's als aanlerend gedeelte; voor de beginners is stap 6 een herhaling.
- De scheiding en/of overlap van Proef D en E (Sturen).
  Typische stuurvaardigheden als het leiden van het in/uitbrengen van de boot en het beheersen van de roeicommando's komen ook hier aan bod. Voor het individueel aanleren hiervan wordt verwezen naar Proef E. In Proef E staan de roeiers volledig ten dienste van de stuurman in opleiding.
- Bij het afwisselen van de stappen uit Proef D en E is het bijhouden van de doorlopen stappen per leerling moeilijk. Bijlage 5.3 op pagina 129 is een oefenkaart waarop voor elke leerling de voortgang kan worden aangegeven.

Exameneisen

In boottype 4x+/C4x+/C2x+/wherry

- Wegkomen van het vlot door slippend uit te zetten.
  Roeien in de goede bewegingsvolgorde tijdens de haal en het oprijden. De goede volgorde is:
  - trappen met de benen.
  - trekken met de armen.
  - strekken van de armen
  - buigen van de benen.
- Strijken met twee riemen en draaien van de bladen. Oprijden mag maar hoeft nog niet.
- Rondmaken door afwisselend te strijken en te halen.
- Slippen met beide riemen.
- Houden met beide riemen.

- Halend aanleggen zonder het vlot te raken.

Gelet wordt op:
- Het opvolgen van de commando's.
- Het volgen van de slag.
- Gelijke in- en uitpik.
- Gelijk manoeuvreren.
- Zorgvuldig omgaan met het materiaal, met name bij het in/uitbrengen van een 4x+/C4x+/C2x+/wherry met meerdere roeiers.

Stap 1

Doelen:
- Met hulp van de instructeur goed in- en uitstappen.
- De riemen goed en ontspannen vasthouden.
- Met beide riemen tegelijk roeien.
- Met een riem strijken.
- Roeien in een ploeg zonder dat de riemen elkaar raken.

Organisatie:
Voor het ploegroeien in vieren worden vijftallen gevormd. In de praktijk is vaak iemand verhinderd waardoor de boot niet bemand kan worden. Zijn alle leerlingen aanwezig dan kan gewisseld of meegefietst worden. Bij het samenstellen van de ploegen wordt gelet op de instructietijd, de leeftijd/lengte en vrienden of vriendinnen. De indeling bestaat uit vaste koppels leerlingen-boot-instructeur. In de eerste les wordt nagegaan of de roeitijd voor niemand problemen oplevert en ruimschoots door iedereen gehaald kan worden en of de leerlingen passen in het toegewezen materiaal. De instructeur moet ervaren zijn. Hij stuurt.

Tijdsduur:
60 minuten.

Praktijk:
- Leg met hulp van ervaren roeiers de boot buiten zodat er meteen halend weggeroeid kan worden; dus de riemen in de dollen, de overslagen dicht en het roer bevestigd aan de boot.
- Doe de in- en uitstapbeweging in een rustig tempo enkele malen (zonder commando's) voor en leg uit waar wel en niet gesteund mag worden.
- Geef de leerlingen een plaats en laat de leerlingen één voor één in- en uitstappen.
- Stap nogmaals in en toon de juiste handhouding. Leg uit dat de duim op de kopse kant gehouden wordt en de pols recht moet zijn als je de riem naar je toe haalt.
- Doe het halen en strijken met de riem aan de waterzijde in een heel rustig tempo voor. Draai hierbij het blad. Laat twee leerlingen instappen en dit nadoen terwijl de rest de boot vrij van het vlot vasthoudt. Wissel. Let op het ontspannen vasthouden van de riemen. Naar je toe trekken is dus halen en van je af duwen heet strijken. Gebruik verder zo min mogelijk roeitermen.
- Stel zo nodig een voetenbord af als iemand erg weinig ruimte heeft om aan te halen of te gemakkelijk de riemen voorbij het lichaam kan halen. Geef hier nog geen uitleg bij.
- Toon de basishouding voor het ploegroeien: armen recht, benen recht en de linker hand boven de rechter.
- Laat iedereen instappen en deze houding aannemen.
- Vraag hulp bij het uitzetten.
- Halen met een riem zonder rijden.
- Laat één leerling met een riem rustig halen terwijl de andere riem plat op het water ligt. Vraag de volgende leerling dit mee te doen etc. totdat de hele ploeg met een riem haalt.
- Laat roeien met de andere riem.
- Wissel dit af met het strijken met één riem. Voor deze oefeningen heb je een breed vaarwater nodig en/of je moet tegensturen. De variatie roeien met een riem afgewisseld van boord kan op elk water. Allerlei oefeningen zijn te bedenken op dit thema halen en strijken met een riem in ploegverband.
- Bijvoorbeeld vijf halen met de rode riemen dan vijf met de groene; twee laten halen met rood, twee met groen. Gaat de boot rechtdoor?
- Laat halen met twee riemen nog steeds zonder rijden door twee leerlingen, terwijl de andere leerlingen de basishouding met de bladen op het water innemen. Wissel op teken of om de zoveel halen. Leg uit dat de linkerhand boven de rechterhand gehouden wordt tijdens het aanhalen. Zijn alle polsen nog recht bij het halen?

- Breid dit uit tot allemaal roeien zonder rijden. Lukt dit ook met strijken?
- Vraag hulp bij het aankomen. Leer het blad aan vlotzijde te draaien en leg uit waarom. Laat één voor één uitstappen.
- Haal de boot met hulp van ervaren roeiers uit het water.

Stap 2

Doelen:
- Het op de juiste wijze tillen van de riemen.
- Het uitbrengen van de boot.
- Op commando in- en uitstappen.
- In ploegverband roeien zonder te rijden.
- Het naar binnen brengen van de boot.

Organisatie:
Door de onervarenheid van de ploeg moet extra hulp bij het in/uitbrengen de boot geregeld worden. Bij slecht weer (veel wind of erg koud) is deze stap niet uitvoerbaar. De instructeur stuurt.

Tijdsduur:
60 minuten op het water.

Praktijk:
- Zorg dat je als instructeur ruim op tijd aanwezig bent. Ga na of iedereen zich aan de gemaakte afspraak gehouden heeft. Licht zonodig het een en ander toe, bijvoorbeeld: "als we om twee uur roeien wil ik dat de hele ploeg om twee uur in roeikleding op het vlot staat".
- Laat zien waar de riemen liggen, hoe ze gedragen en neergelegd worden. Begin met het tillen van één riem. Het tillen gebeurt met de bladzijde voor je en de bolle kant naar beneden. Bij het neerleggen wordt het blad gedraaid. Zo voorkom je dat de lak beschadigt. De leerlingen brengen elk tweemaal een riem naar buiten. Vertel dat de riemen buiten het looppad en bij elkaar gelegd moeten worden. Soms is er weinig ruimte rondom het vlot en worden de riemen deels in het water gelegd met de kragen op het vlot. Toon alleen die manier die gangbaar is op de vereniging.
- Hoe de boot uitgebracht moet worden is afhankelijk van het type. Zie hiervoor het gedeelte Theorie. Wees als instructeur goed op de hoogte hoe dit gaat en ken de commando's. Leg uit hoe de betreffende boot naar buiten gaat, waaraan getild mag worden en op welk moment. Dit is teveel informatie ineens om direct toe te passen. Heb je gelegenheid andere ploegen te observeren bij het uitbrengen maak daar dan gebruik van. Bij het uitbrengen zijn extra mensen nodig zodat de last voor niemand te zwaar is, ook niet als het langer duurt.
- Leg uit waar welke riem hoort. 'Rood roeit rechts' is een bekend ezelsbruggetje. De nummering van de riemen verschilt per vereniging. Het is gebruikelijk dat de nummers één op de boegplaats horen, de nummers twee daarvoor etc. Laat ook direct zien dat de riem aan de waterzijde met het handvat op het vlot blijft liggen. De boot drijft zo minder snel weg en de riem kan niet uit de nog niet gesloten overslag schieten. Laat nogmaals het instappen zien: het naar buiten schuiven van de riem aan waterzijde, het plaatsen van de voet op het opstapplankje, het overbrengen van het gewicht boven deze voet en het rustig gaan zitten. Doe dit nog een keer met het commando 'klaarmaken om in te stappen .....instappen gelijk ..... 1,2,3'. Sluit direct de overslag. Laat een leerling hetzelfde doen. Corrigeer zo nodig. Laat ook weer op commando uitstappen. Laat nu de boegen tegelijk op commando instappen en daarna de slagen (of andersom). Laat direct de overslagen sluiten. Laat de leerlingen in de uitgangspositie gaan zitten. Verplaats zonodig een voetenbord van de leerling als je ziet dat de achterstops geraakt worden.
- Controleer de handhouding bij ieder.
- Laat de boot uitzetten door de slag en boeg ("Sabine en Janneke") de riem aan vlotzijde te laten intrekken en met de bladtip rustig de boot weg te duwen van het vlot. De andere twee blijven in de uitgangspositie zitten. Geef de slagroeier de opdracht heel rustig te halen met twee riemen of te strijken met een riem zodat de anderen kunnen volgen. Dus "Sabine duw met de rode riem van je af ... Tineke doe maar mee etc." Dit is moeilijk met een hele onervaren ploeg. Eenmaal op het open water herhaal je het roeien zonder rijden met de hele ploeg.
- Leg de commando's 'slagklaar maken (armen strekken) ..... slagklaar?(bladen in het water) ..... af (roeien maar)' en 'laat (zeg je als de bladen in het water gaan) ..... lopen (zeg je als de bladen uit het water gaan)' uit. De leerlingen moeten dan de uitgangspositie innemen. Oefen dit een paar

maal.

- Roeien met rijden 'tubbend'. Het direct rijden met de hele ploeg zal veel onbalans geven. Een hulpmiddel is een deel van de ploeg balans te laten houden door in de uitgangspositie te gaan zitten en de bladen op het water te laten rusten. Dit heet 'tubben'. Laat de slagroeier roeien met rijden, dus "Sabine probeer maar naar mij toe te rijden tijdens het roeien". Zo nodig stuur je de beweging bij. Gaat het goed dan kan Tineke mee gaan doen. Na een periode wissel je van functie. De boegroeiers gaan roeien met rijden terwijl de slagroeiers de balans houden. Als er volledig gereden wordt zitten de riemen van degenen die de balans houden in de weg en moeten zij een stukje opgereden gaan zitten. Leg dit uit.
- Een variatie is om de vijf halen te laten wisselen van functie. De instructeur telt hardop en waarschuwt wanneer de wissel plaatsvindt ("1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5 ... en wissel").
- Een andere variatie is om de tien halen 'één roeier eraf en één erbij'. Dat wil zeggen: Start met de slagroeiers terwijl de boegen balans houden. Na tien halen stopt de slag en neemt de tubpositie in terwijl de tweede boeg het roeien oppakt. Deze oefening houdt de aandacht bij het roeien.
- Lukt het roeien met rijden met de hele ploeg en een redelijke balans? Tel het aantal halen.
- Aankomen met alle leerlingen in de uitgangspositie. Bij voldoende vaart kun je sturend aankomen, vraag anders hulp. Zeker bij het inbrengen is volop aandacht en extra hulp noodzakelijk.

Stap 3

Doelen:
- Balans houden in een boot door het verplaatsen van de handen.
- Het voetenbord met hulp van de instructeur afstellen op de uitpikhouding.
- Roeien met de hele ploeg met rijden en met gelijke in- en uitpik.
- Strijken met twee riemen zonder rijden.
- Rondmaken door afwisselend te strijken en te halen zonder rijden.

Organisatie:
Zorg nog steeds voor extra hulp bij het in/uitbrengen van de boot. Verwissel de opstelling zodat je een andere leerling van voren goed kan observeren. De instructeur stuurt.

Tijdsduur:
60 minuten op het water.

Praktijk:
- Laat de leerlingen zelfstandig de riemen buiten brengen. Corrigeer waar nodig.
- Het uitbrengen van de boot geschiedt weer met hulp op jouw commando. Als instructeur til je niet maar houd je je handen vrij om de leerlingen te corrigeren. Je kan aanwijzen waaraan getild mag worden en even tillen als een leerling van plaats moet veranderen.
- Laat de riemen in de boot leggen en het roer en evt. rugleuning bevestigen. Corrigeer waar nodig.
- Stap als instructeur in en laat het afstellen van het voetenbord zien. Ga in de uitpikhouding zitten en haal de riemen helemaal naar je toe. Vertel dat de riemen goed in de dollen moeten zitten. Tussen de uiteinden van de riemen passen één à twee vuistbreedtes. De achterstops mogen niet geraakt worden. Gebeurt dit wel dan zal het voetenbord van de roeier af gezet moeten worden.
- Laat op commando de hele ploeg instappen terwijl je de boot in het midden vasthoudt. Sluit de overslagen. De leerlingen stellen met hulp het voetenbord af. De combinatie lange roeier oude boot (korte slidings) wil nog wel eens problemen geven. Misschien is wisseling van roeiplaats of zelfs van boot nodig.
- Vraag de leerlingen beide handvatten in de hand aan waterzijde te nemen en met de vlothand op het commando 'uitzetten ..... gelijk' af te duwen van het vlot. Je staat nog steeds in het midden van de boot en trekt de leerlingen na het wegduwen aan de riemen terug zodat dit een paar maal geoefend kan worden. Neem daarna plaats op de stuurstoel en herhaal het uitzetten op commando. Laat alle leerlingen na het wegdrijven van het vlot de riem aan vlotzijde intrekken en de boot rustig wegduwen met de bladtip.
- Probeer strijkend met twee leerlingen aan beide boorden de haven te verlaten. Laat de slagroeier het rustig proberen en de boegroeier volgen.
- Een stuk gelijk roeien op commando. Hoe gaat het? Geef de uitpik aan. Geef de inpik aan. Op een ruim stuk vaarwater of buiten de vaarroute laat je de boot stilleggen. Je laat alle leerlingen de uitgangspositie innemen. Door jouw gewicht te verplaatsen van boord naar boord laat je zien wat de gevolgen zijn op de boot. Vraag enkele leerlingen hetzelfde te doen terwijl de bladen op het water rusten en de handen bij elkaar blijven. Dit lukt niet. Laat hetzelfde doen door de handen uit elkaar te bewegen, bijvoorbeeld "leg je linkerhand met riem op je bovenbeen ... nu je rechterhand ... en nog eens ... - links ... rechts ... links ... rechts." Leg uit dat verstoringen van de balans niet door het lichaam te verplaatsen gecorrigeerd worden maar door de hoogte van de handen te variëren. Voor balans in de boot blijven de handen bij elkaar. Welke hand moest ook alweer boven gehouden worden?
- Geef de opdracht vijf halen te maken en zo lang mogelijk uit te drijven in balans. Tel de halen. Telkens na de vijfde haal de uitgangspositie laten innemen.
- Rechte lijn strijken zonder rijden. Laat de leerlingen met gestrekte benen en de handen bij het lichaam gaan zitten. Laat de bladen plaatsen in de strijkstand die gebruikelijk is op de vereniging. Leg het commando uit 'strijken gelijk ..... nu'. Oefen dit een aantal malen. Zorg als stuur dat je roer niet omklapt.

- Het vaarwater oversteken. Neem vooral voldoende ruimte aan stuurboordzijde. Maak rond door vijf strijkhalen met de rode riem en daarna vijf halen met de groene te maken. Ga een stuk varen en herhaal het oversteken met drie strijkhalen en drie halen. Lukt het met één om één op commando?
- Aankomen in de uitgangspositie. Door het oefenen van het uitdrijven in balans zal dit beter gaan en kun je als stuur waarschijnlijk zelfstandig aankomen.
- Laat de overslagen openen en uitstappen op commando.
- Gaan de leerlingen zelfstandig hun riemen uit de boot halen?
- Inbrengen van de boot met hulp.

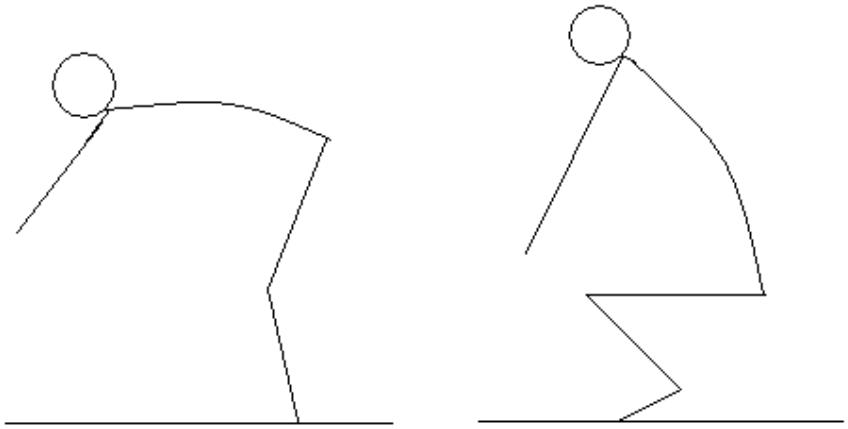
Stap 4

Doelen:
- Zelfstandig het voetenbord afstellen.
- Met één riem houden.
- Rondmaken over beide boorden zonder op te rijden.
- Roeien in twee tempo's.

Organisatie:
De instructeur op de stuurplaats ziet weinig van zijn leerlingen. Wissel voortdurend van slagroeier zodat je verschillende leerlingen van voren ziet. Probeer een andere instructeur naast de ploeg te laten roeien, desnoods een deel van de les, zodat grote fouten opgemerkt worden. Spreek van te voren af wie op welk traject de leiding neemt.

Tijdsduur:
60 minuten op het water.

Praktijk:
- Vraag nog altijd een ander om het puntje te helpen tillen bij het uitbrengen van de boot. Extra mankracht blijft noodzakelijk voor roeiers die de boot met een overtal blijven tillen om blessures te voorkomen. Zijn alle ruggen recht bij het tillen?



fout goed

- Instappen op commando. Laat de leerlingen zelfstandig afstellen op de uitpikhouding. Corrigeer waar nodig.
- Uitpikken op commando.
- Een stuk inroeien in een rustig tempo. De hulpinstructeur observeert de handhouding bij alle leerlingen. Zitten alle duimen op de kopse kanten en zijn alle polsen recht bij het aanhalen?
- Het houden met één riem.
  De instructeur legt het houden met één riem uit en laat de leerlingen de beweging proberen terwijl

de boot stil ligt. De hulpinstructeur helpt mee. Op commando gaan varen, stoppen en laten houden aan een zijde, dus 'slagklaar maken ..... slagklaar ..... af - laat ..... lopen - bladen op het water ..... houden aan de groene/stuurboordzijde ..... nu'. Stuur niet tegen, zodat de ploeg het effect van het houden op de boot ziet. Oefen dit een aantal malen afwisselend over beide boorden. De ploeg zigzagt zo op het water.

- Als variatie kun je de boot recht laten leggen door een paar haaltjes te maken aan de zijde waar gehouden is. Op een smal vaarwater is dit zelfs noodzakelijk.
- We gaan roeien in twee tempo's namelijk 'rustig' en 'vlot'. Het wisselen gebeurt op teken van de instructeur. Kan iedereen het volgen?
- Rechthoeken varen. Herhaal de eerste hoek van het rondmaken door enkele strijkhalen te laten maken en enkele haaltjes. Breng bij de volgende hoek dit aantal terug. Ga door totdat je afwisselend een strijkhaal en een haal zonder te rijden maakt. Leer nu het rondmaken waarbij de handen voortdurend bij elkaar blijven. De niet strijkende of halende riem sliffert mee over het water. Laat de slagroeier rustig rondmaken, zodat iedereen het kan volgen.
- Voordat er aangekomen wordt aan het vlot herhaal je het houden op commando. Als het goed gaat leg je aan.

Stap 5

Doelen:
- Roeien in de goede bewegingsvolgorde tijdens de haal en het oprijden. De goede volgorde is:
  - Trappen met de benen.
  - Trekken met de armen.
  - Strekken van de armen.
  - Buigen van de benen.
- Slippen met één riem op commando.

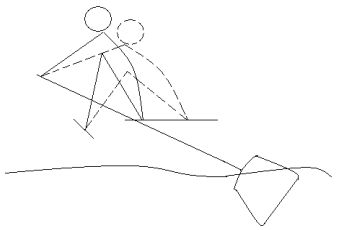
Organisatie:
Schrijf de roei-ergometer voor het eerste kwartier van de instructie af. Bij deze stap is het belangrijk de ploeg van opzij te zien. Regel een ervaren stuurman zodat je zelf mee kan roeien, fietsen of vraag weer een meeroeiende hulpinstructeur. Neem een drijvend voorwerp mee, bijvoorbeeld een bidon.

Tijdsduur:
15 minuten in de loods, 45 minuten op het water.

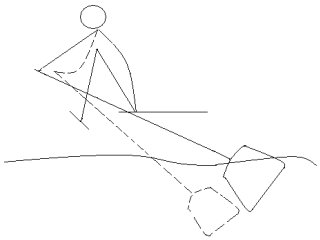
Praktijk:
- De riemen kunnen al klaargelegd worden. De boot eveneens als de vlotdrukte het toelaat en het rustig weer is. Lukt het de boot uit te brengen zonder te corrigeren?
- Verzamel de ploeg bij de roei-ergometer.
  Demonstreer de goede roeibeweging enkele minuten zonder uitleg. Benadruk daarna de goede volgorde. Laat de leerlingen het één voor één proberen.
- Instappen, uitzetten en invaren op commando.
- De instructeur let op de volgorde in de haal.

Twee veel voorkomende fouten zijn:

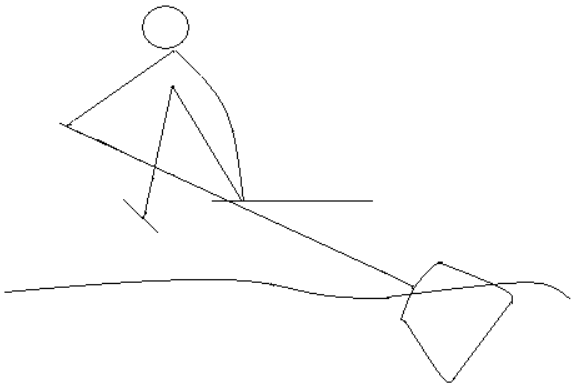
- Door het bankje trappen:



- Direct buigen van de armen aan het begin van de haal:



Juiste houding is:



- Leg op rustig vaarwater de slipbeweging uit. Laat iedereen de slipbeweging in stilstand uitvoeren; leunen op het niet slippende blad dat plat op het water ligt en daarna de riem voorbij het lichaam halen. In deze volgorde en niet anders. Leg het slipcommando uit en laat in stilstand slippen op commando.
- Oefen hetzelfde met weinig vaart. Als het goed gaat kun je langs een drijvend voorwerp varen dat je zo ontwijkt. Als variatie kun je de riem van de hulpinstructeur laten ontwijken die in tegenovergestelde richting vaart.
- Oefen voor het aankomen nog enkele malen de aanlegprocedure op het water.
  Wordt het houden nog goed uitgevoerd?

Stap 6

Doelen:
- De belangrijkste commando's toepassen.
- De boot op de commando's in/uitbrengen.
- Bakboord best en stuurboord best roeien.
- Gelijk rondmaken zonder op te rijden.
- Gelijk roeien met volledig rijden.

Organisatie:
De eerste ploeginstructie zal veel tijd gaan zitten in het aanleren van het in/uitbrengen van de boot en het toepassen van de commando's. Voor de groep waarvan dit de zesde stap is, is het een oefenles. Voor het ploegroeien in vieren worden vijftallen gevormd. In de praktijk is vaak iemand verhinderd waardoor de boot niet bemand kan worden. Zijn alle leerlingen aanwezig dan kan stuurinstructie gegeven worden, gewisseld of meegefietst worden. Bij het samenstellen van de ploegen wordt gelet op de instructietijd, de leeftijd/lengte en vrienden of vriendinnen. De indeling bestaat uit vaste koppels leerlingen-boot-instructeur. De eerste les wordt nagegaan of de roeitijd voor niemand problemen oplevert en ruimschoots door iedereen gehaald kan worden en of de leerlingen passen in het toegewezen materiaal.

Tijdsduur:
60 minuten.

Praktijk:
- Leg de skiffeurs uit dat het ploegroeien goed gaat als iedereen gelijk roeit. De stuurman is de baas en geeft commando's en aanwijzingen om dit voor elkaar te krijgen. Vertel ook dat de slagroeier het tempo en ritme aangeeft. De rest moet dit volgen. De slagroeier zal alles rustig en duidelijk aangeven zodat de rest het kan volgen.
- Weet als instructeur hoe de boot uitgebracht moet worden (zie Theorie). Leg uit waar de riemen liggen/hangen en waar ze buiten bij elkaar gelegd moeten worden. Tilt iedereen ze goed? Vraag als het de eerste keer is dat in een groot nummer gevaren gaat worden hulp bij het uitbrengen. Controleer iedereen.
- Leg uit welke riemen waar horen en kijk of het goed gebeurt.
- Toon het in/uitstappen met commando, het sluiten van de overslag en het afstellen van het voetenbord. Laat de hele ploeg het op commando doen. Past iedereen op zijn plaats in de boot?
- Laat de hele ploeg uitduwen met de bladtip.
- Leg het commando 'strijken gelijk ..... nu' uit en pas dit toe bij het verlaten van de haven. Laat de slagroeier het rustig uitvoeren zodat de rest het kan volgen.
- Leg telkens eerst een commando uit en oefen dit totdat het beheerst wordt. Begin met de commando's 'slagklaar maken ..... slagklaar .....af, 'laat (inpik) ..... lopen (uitpik)' en 'bedankt'. Breid dit uit met 'vast', 'houden beide boorden ..... nu' of 'bak- of stuurboord ..... nu', 'over bak- of stuurboord rond ..... nu'.
- Laat harder halen met de riemen aan één boord. Vraag hetzelfde te doen met het andere boord. Doe dit niet te lang. Door tijdens deze opdracht het roer niet te gebruiken kunnen de leerlingen het effect van het harder halen aan een zijde zien. Zorg dat je voldoende ruimte hebt en geen andere boten hindert. Varieer de opdracht door dezelfde koerswijziging te krijgen door minder hard met het andere boord te laten halen. Leg uit dat bij het commando 'bakboord best' of 'stuurboord best' de bedoeling is beiden te doen, dus hard halen met de ene riem en tegelijkertijd minder hard met de andere. Als deze opdracht goed uitgevoerd wordt zal de boot ruimer slingeren.
- Laat een stuk varen. Op een recht stuk stuur je niet. Gaat de boot recht door het water?
- Voor het rondmaken moet de vaart uit de boot zijn. We herhalen dit door telkens tien halen te laten varen waarbij je telt op het moment dat het blad het water in gaat, te laten lopen na de tiende haal en gevolgd door het commando 'vast'. Iedere keer wordt de boot op commando gestart. Het rondmaken wordt nu opgebouwd door na de tien halen en vaartvermindering te laten houden aan

één boord op commando 'houden bak/stuurboord .....nu'. Voor het wegvaren moet de boot eerst weer op koers gelegd worden door enkele halen aan datzelfde boord te laten maken. Dus bij voldoende vaartvermindering wordt op commando 'houden stuurboord ..... nu' het stuurboordblad geleidelijk opgedraaid. De ploeg bekijkt het effect van het houden en legt daarna op "klapje op stuurboord" de boot recht door een haal met de stuurboordriem te maken. Leg uit dat een klapje op altijd zonder te rijden gebeurt en één haal betreft.

- Rechthoek varen. We gaan nu het vaarwater oversteken. Na het houden aan een boord afwisselend een strijkhaal en een haal maken. We breiden dit uit naar het echte rondmaken waarbij de riem aan het andere boord meebeweegt. De handen blijven dus bij elkaar. We doen dit zonder te laten oprijden. De boot zal zo zonder over te hellen van koers veranderen.
- Door het oefenen van het gelijk houden aan een boord kan nu ook beter aangekomen worden. Let wel op het vaart minderen en het overhellen van het vlot af.

Stap 7

Doelen:
- Gelijk oprijden.
- Slippen met twee riemen op commando.

Organisatie:
De instructeur verzamelt de leerlingen bij de roei-ergometer. Bij het roeien zit de instructeur op slag, terwijl een leerling stuurt. De stuurman heeft een horloge/stopwatch.

Tijdsduur:
5 minuten in de loods, 60 minuten op het water.

Praktijk:
- De instructeur laat de totale roeibeweging op de roei-ergometer zien. Zorg dat het voorbeeld goed is. Leg uit dat de roeibeweging een cyclische beweging is dus zonder rustmoment. Kennen je leerlingen andere cyclische sporten? Om toch als instructeur de beweging te kunnen bijsturen wordt met roeien gebruik gemaakt van stopoefeningen. In deze stap wordt gekozen voor de stop voor het glijden in de basishouding. Laat dit zien.
- Voor het eerst een stopoefening. De instructeur legt uit elke derde haal een stop te willen en laat dit zien. Laat op dit niveau niet elke haal een stop uitvoeren. De boot komt dan telkens bijna stil te liggen wat niet goed is voor de balans en het roeien erg zwaar maakt. De instructeur telt "1 ... 2 ... 3" op het moment van inpik en "go" voor het starten met glijden. Probeer hetzelfde met de hele ploeg, blijf zelf het commando geven. Zorg dat de stop niet te lang duurt, het moet immers geen balansoefening worden. Je zit deze oefening op slag om het rijden aan te geven. Vraag de ploeg jou te volgen met rijden. Het moment van rijden wordt dan niet meer aangegeven. Gaat het rijden nog te snel dan kan dit begeleid worden door de tekst "trap slakkengangetje".
- Varen van A naar B. Zoek een vaartraject van ongeveer 500 meter dat redelijk recht is en twee markeringen heeft die als start/stopteken kunnen dienen. Vaar dit traject en tel het aantal benodigde halen. Geef de opdracht hetzelfde te doen in minder halen. Als met meer ploegen gevaren wordt kan dit als uitdaging gegeven worden. Welke ploeg kan het in de minste halen? De haal zal krachtiger worden om de boot zo lang mogelijk te laten doorglijden.
- Neem de tijd op van traject A-B. Voer deze opdracht altijd in één richting uit. Wind mee/tegen, stroom mee/tegen beïnvloedt de tijdwaarneming. Laat telkens het traject heel rustig terug varen.
- Herhaal de slipbeweging (aangeleerd in Proef A of in Proef D stap 5) in stilstand. Oefen om de tien halen afwisselend het slippen aan bakboordzijde, stuurboordzijde en het slippen van beide riemen. Let op dat na het slippen met één riem waarbij overgeheld wordt op het andere boord de boot steeds weer op koers gelegd moet worden. Hoe lukt het slippen met twee riemen? Lukt het de bladen los van het water te houden? Herhaal de oefening met het werkelijk ontwijken van een of meerdere obstakels. Gebruik hier bidonnen of andere plastic flessen voor.
- Een leuke afsluiting is het varen van een omkeerrace. De tijd wordt opgenomen van A-B en B-A samen. Het is dus zaak dat snel gerond en goed gestuurd wordt. Niet elke ploeg zal hier aan toe zijn maar bij rustig vaarverkeer kan een te ruime bocht geen kwaad.
- Neem bij het aanleggen het commando over.

Stap 8

Doelen:
- Hoog aanhalen en diep wegzetten.
- Roeien met ongedraaid blad zonder rijden.
- Slippend uitzetten.

Organisatie:
Voor deze stap heb je glad water nodig. Neem niet dezelfde opstelling als tijdens de vorige stap maar varieer deze weer.
Is de volledige ploeg aanwezig dan kan stuurinstructie worden gegeven, worden gewisseld of meegefietst.

Tijdsduur:
60 minuten op het water.

Praktijk:
- Hoe verloopt de instructie in de praktijk? Komen alle leerlingen nog op tijd? Wordt er nog steeds op het afgesproken punt verzameld? Belt een leerling af als hij verhinderd is? Wanneer (tijdig) en bij wie (instructeur)?
- Zijn de roeiers goed gekleed, aangepast aan het weer? Komen ze in sportkleding of verkleden ze zich op de vereniging? Hebben ze droge kleding en een handdoek bij zich? In de winter niet met blote armen of benen laten roeien. Het roeien in jassen is ook uit den boze. Je kunt je niet goed bewegen en blijft gemakkelijk met je handvatten in je jas hangen.
- Laat voor het eerst slippend uitzetten op commando.
- Een stuk inroeien. Hoe is de balans?
- Leg uit dat de volgende oefeningen bedoeld zijn om de balans te verbeteren. Laat roeien zonder de bladen te draaien en zonder te rijden. Laat een leerling het rustig voordoen of doe het zelf voor. Vraag iedereen nog eens de handhouding te controleren; alle duimen op de kopse kanten en alle polsen recht als er aangehaald wordt. Laat helemaal naar het lichaam aanhalen, dan de handen naar beneden duwen en over de benen de armen weer strekken. Dit wordt wel het 'rondje achter' genoemd. Zorg dat dit groot genoeg is zodat de bladen bij het hoog aanhalen zo lang mogelijk in het water blijven en bij het diep wegzetten de bladranden niet tegen het water ketsen. Doe dit met de hele ploeg in een heel rustig tempo. Met onvoldoende balans in een vier kun je twee leerlingen de bladen op het water laten houden zodat de boot niet valt van boord op boord (dit heet 'tubben'). Zo kun je afwisselend de slag- en boegroeiers met ongekanteld blad laten roeien.
- Wissel dit moeilijke roeien af met stukken gewoon roeien en herhaal de oefening zeker driemaal.
- Je kunt deze oefening variëren door niet de hele ploeg met ongedraaid blad te laten roeien. Bijvoorbeeld de slag- en boegroeier roeien in een vier ongekanteld terwijl het middenschip het blad wel draait. Het wisselen kan op teken van de stuurman of na een aantal afgesproken halen.
- Hoe gaat het uiteindelijk? Lukt het te roeien met de hele ploeg en ongekanteld blad?
- Geef de opdracht zoveel mogelijk halen in balans te roeien.
- Leg uit dat het bij deze oefening heel belangrijk is precies tegelijk de bladen uit het water te halen, zowel aan stuur- en bakboord als met de hele ploeg.
- De stuur geeft het moment van uitpikken aan (uit! ... uit! ... uit! ...). Corrigeer zo nodig.
- Laat nog een stuk roeien zonder de bladen te draaien en zonder te rijden waarbij de ploeg zelf precies gelijk probeert uit te zetten.
- Ga naar traject A-B van de vorige stap. Vaar opnieuw de 500 meter in zo min mogelijk halen.
- Laat een schatting maken van het aantal benodigde halen zonder te rijden.
- Vaar traject A-B zonder te rijden.
- Als het roeien zonder de bladen te draaien goed ging kun je proberen het traject te varen met gekanteld blad. Lukt dit?
- Stuk roeien zonder opdracht. Observeer wat er gebeurt.

- Aankomen.
- Laat de boot inbrengen onder leiding van dezelfde leerling die het uitbrengen geleid had.
- Noteer het aantal benodigde halen van A-B zowel met als zonder te rijden.

Stap 9

Doelen:
- Verbeteren van het ritme tijdens het roeien.
- Vergroten van de gelijkheid tijdens het roeien .

Organisatie:
Is iedereen al minimaal een keer op slag geweest? Wie niet? Zorg onderweg een wisselpunt te hebben of weer in de buurt van het eigen vlot te zijn, zodat er van slagroeier gewisseld kan worden. Is de volledige ploeg aanwezig dan kan stuurinstructie worden gegeven, worden gewisseld of meegefietst.

Tijdsduur:
60 minuten op het water.

Praktijk:
- Tijdens het inroeien wordt direct de aandacht gevraagd. De stuurman geeft de uitpik aan en corrigeert waar nodig. Na tien halen zwijgt de stuurman en observeert of de gelijke uitpik blijft. Herhaal dit enkele malen.
- Herhaal de stopoefening van stap 7 voor het rijden. De handen zijn al weggezet en de schouders voor de heupen als de roeihaal even onderbroken wordt. Let op dat de stuurman de oefening goed ondersteunt. Geef als instructeur het goede voorbeeld: "Over drie halen start de stopoefening. We maken elke derde haal een stop. Eén (op de inpik) ... twee (inpik) ... drie (inpik), let op ... go (voor het rijden), één ... twee ... drie ... go etc."
- Het volgen van de slag. De volgende opdracht bestaat uit het zo nauwkeurig mogelijk volgen van de slagroeier. Laat de slag de snelheid van het wegzetten van de armen variëren zodanig dat het te volgen is voor de hele ploeg. Doe hetzelfde met het rijritme. Wat roeit het best? Geef de opdracht te roeien met een snelle wegzet en heel rustig rijden. Laat de leerlingen maar overdrijven. Gaat de boot lopen?
- Wissel van slagroeier en herhaal de volgoefening. Bij wie ging het het beste?
- Aankomen en opruimen. Laat direct de riemen en boot binnenbrengen.

Stap 10

Doelen:
- Een lang stuk achter elkaar varen zonder onderbrekingen.

Organisatie:
Geef aan welk doel je met de ploeg probeert te bereiken.
Is de volledige ploeg aanwezig dan kan stuurinstructie worden gegeven, worden gewisseld of meegefietst.

Tijdsduur:
Maximaal 30 minuten heen varen en 30 minuten terug. Let wel op de wind. Zorg bij veel tegenwind op de terugweg dat eerder wordt gekeerd.

Praktijk:
- Tot nu toe hielden we tijdens de instructie vele pauzes voor uitleg. Tijdens deze stap wordt geprobeerd door te varen. De instructeur zal dit wel moeten begeleiden. Laat in ieder geval rustig roeien zodat iedereen de slag kan volgen en het waarschijnlijk vol kan houden. Het vraagt ook de nodige concentratie van de ploeg. Ondersteun door stukken de uitpik en/of de inpik aan te geven, het ritme te begeleiden, individuele aandachtspunten te geven.
- Het laatste traject wil de aandacht nogal eens verslappen. Een hulpmiddel om de moed erin te houden is het 'hoppen'. Ieder in de boot mag eenmaal het woord 'hop' roepen waarop de ploeg een afgesproken aantal halen (bijvoorbeeld vijf) versnelt. Is het vlot nog ver weg dan kan je nog een rondje 'hoppen'. Versnelt de boot ook werkelijk tijdens elke 'hop'?

Stap 11

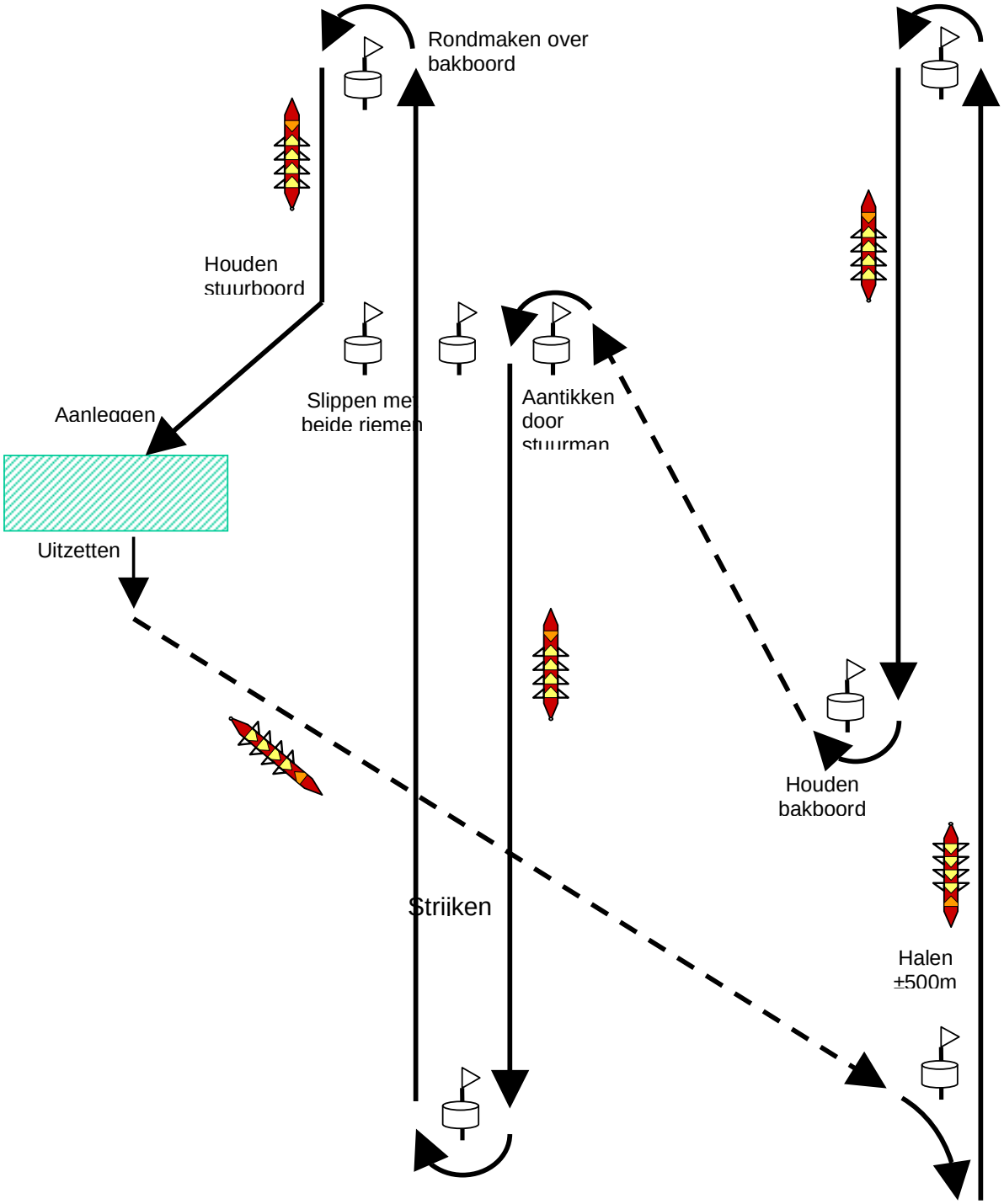
Doelen:
- Het oefenen van de examenbaan. Zie Bijlage 5.1 en Bijlage 5.2

Organisatie:
Met vijf leerlingen in de boot. Vier leerlingen roeien en een leerling stuurt. Wissel de stuurman af. Het oefenen voor Proef D en E kan tegelijk plaatsvinden. Deze stap kan herhaald worden bij meer wind en woelig water.

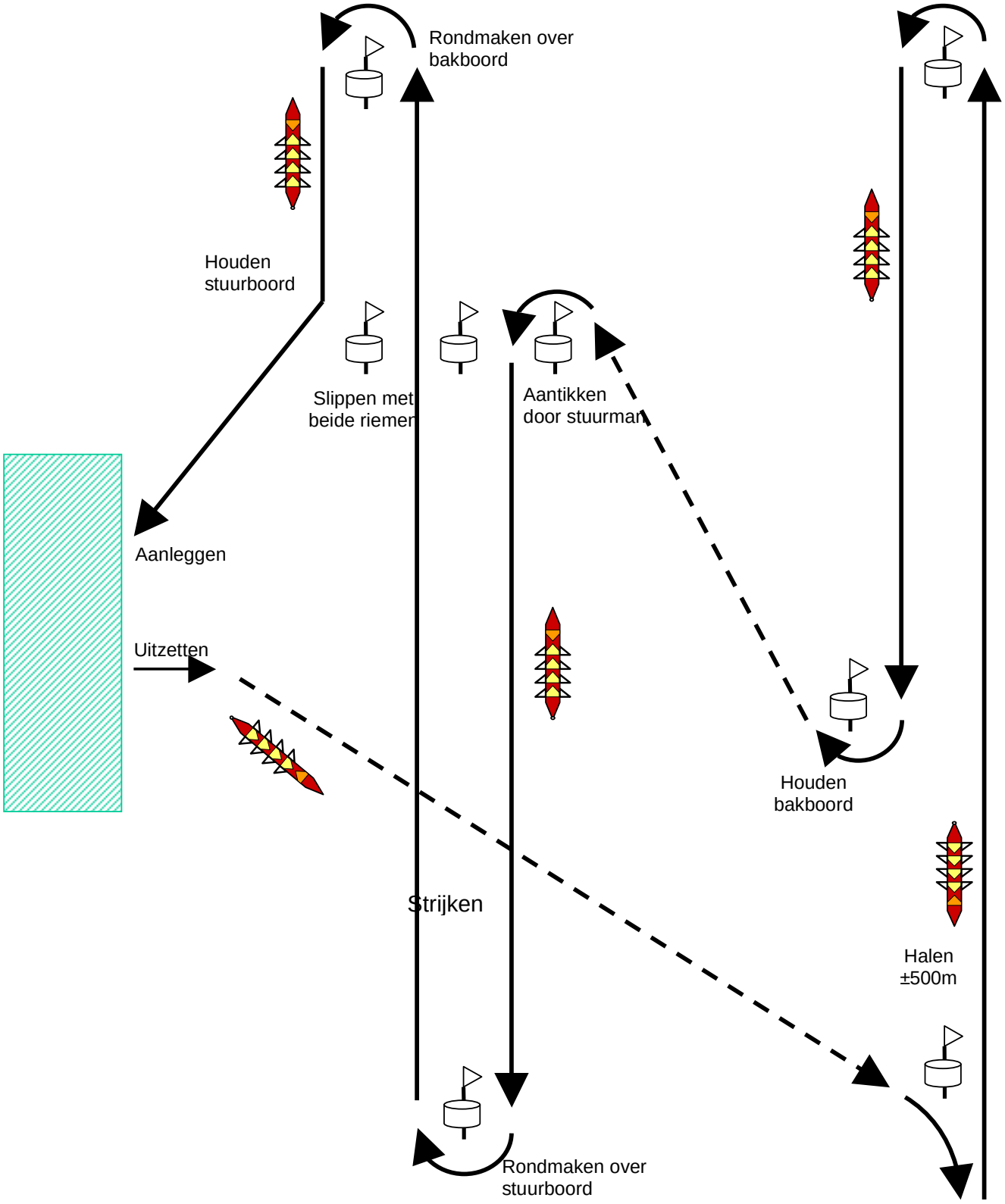
Tijdsduur:
60 minuten op het water.

Praktijk:
- Oefen meerdere malen de baan.
  Leg fouten meteen uit en verbeter ze.

Bijlage 5.1 Examenbaan



Bijlage 5.2 Examenbaan



Bijlage 5.3 Oefenkaart

Stap	Leerling											
1		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11 (geen wind)		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11 (matige wind)		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11 (harde wind)		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

6. Proef E, Sturen

Algemeen

- Proef E bestaat uit 7 stappen (geen lessen).
- Meestal zijn meer lessen nodig om Proef E te halen.
- Verenigingen gelegen aan groot open of stromend water moeten tevens het deel Rivierroeien uit Bijlage 11.1 (vanaf pagina 218) behandelen.
- Stap 1 behandelt de eerste beginselen van het manoeuvreren met een boot en is bedoeld voor de leerling die het roeien heeft geleerd in een ploeg. Deze stap kan worden overgeslagen als de leerling Proef A (Skiff 1e niveau) heeft.
- Stap 2 behandelt de commando's op de voorgeschreven wijze en het in/uitbrengen van een boot. Deze stap is identiek aan stap 2 van Proef C (Theorie) en kan worden overgeslagen als de leerling deze stap beheerst.
- De stappen 1 en 3 t/m 7 worden voor elke leerling herhaald.
- De scheiding en/of overlap van Proef D (Ploegroeien 1e niveau) en E (Sturen).
  Het individueel aanleren van de stuurtechniek, het leiden van het in/uitbrengen van de boot en de toepassing van de roeicommando's worden hier behandeld. In Proef D worden deze vaardigheden ook geoefend maar naast de roei-instructie.
- Bij het afwisselen van de stappen uit Proef D en E is het bijhouden van de doorlopen stappen per leerling moeilijk. Bijlage 6.3 is een oefenkaart waarop voor elke leerling de voortgang kan worden aangegeven.

Exameneisen

- Zelfstandig de juiste commando's op het juiste moment met luide stem en de juiste intonatie geven.
- Leiden van het in/uitbrengen van de boot.
- Het correct in/uitstappen van de boot via het stuurbankje.
- Constant goed contact met het roer; dat wil zeggen geen slappe of extreem strakke stuurtouwen.
- Stuk rechtuit sturen tijdens halen.
- Begrijpen hoe de boot reageert op het roer door tijdig te sturen en ook weer tijdig te stoppen met sturen.
- Slippen bij nauwe doorgangen.
- Aanleggen aan vlot en hoge oever, zowel halend als strijkend.
- Goede materiaalbehandeling.

Stap 1

Doelen:
- Eerste kennismaking met het vaarreglement.
- Varen van een koers door de roeiers te laten halen en/of strijken met een of beide riemen.
- Sturen met het roer.

Organisatie:
Een instructeur begeleidt een ploeg van vier of vijf leerlingen.
De instructeur neemt zelf plaats in de boot. De voorkeursplaats voor de instructeur met twee leerlingen in een wherry/C2x+ is de slagplaats. De voorkeursplaats voor de instructeur met drie leerlingen in een wherry is naast een leerling op de stuurstoel.
Deze stap wordt voor elke leerling herhaald. Per les komen twee leerlingen aan bod.

Tijdsduur:
30 minuten (per leerling).

Praktijk:
- Leg de boot buiten. Til een wherry altijd met een overtal.
- Maak de boot vaarklaar.
- Laat de roeiers instappen.
- Laat de leerling instappen. Let op dat hij niet op de huid van de boot gaat staan. Stap zelf als laatste in.
- Vaar weg naar de stuurboordzijde van het vaarwater. Geef zelf de commando's.
- De leerling neemt nu het commando in de boot over. Vaar een vijftal minuten. Observeer de leerling.
  Vraag de leerling "naar het midden van het water" te sturen. Gaat de boot inderdaad meteen naar links of eerst even naar rechts en wordt dan gecorrigeerd? En weer "naar de kant" sturen! Let zelf goed op het overige verkeer op het water. Stuur de leerling naar de stuurboordzijde van het vaarwater als hij teveel in het midden vaart.
- Geef de leerling de volgende opdrachten:
  - Zigzaggen.
  - Vierkant varen.
  - Keren.
- Laat de opdrachten uitvoeren door:
  - Alleen gebruik te maken van het roer.
  - Alleen gebruik te maken van de roeiers.
  - Zowel gebruik te maken van de roeiers als het roer. Worden de roeiers op het juiste moment gebruikt?
- Laat tijdens het manoeuvreren de leerling gebruik maken van de termen:
  - Halen rood/groen/beide.
  - Strijken rood/groen/beide.
  - Houden rood/groen/beide.
  - Rood/groen harder.
- Corrigeer tijdig als gevaar dreigt.
- Begrijpt de leerling dat als hij naar rechts (vanuit de stuurman gezien) toe wil dat:
  - Aan het rechter stuurtouw getrokken kan worden.
  - De roeiers aan de rode kant (harder) kunnen halen.
  - De roeiers aan de groene kant kunnen strijken.
- Begrijpt de leerling dat als hij naar links (vanuit de stuurman gezien) toe wil dat:
  - Aan het linker stuurtouw getrokken kan worden.
  - De roeiers aan de groene kant (harder) kunnen halen.
  - De roeiers aan de rode kant kunnen strijken.
- Neem het commando in de boot van de leerling over en laat de ploeg aankomen.

Stap 2

Doelen:
- De commando's kennen en begrijpen.
- Zelfstandig de juiste commando's op het juiste moment met luide stem en de juiste intonatie geven.
- Het in/uitbrengen van een boot met en zonder kiel.

Organisatie:
Een instructeur instrueert vier of vijf leerlingen.
Deze stap is goed te gebruiken als alternatief programma bij slecht weer.

Tijdsduur:
30 minuten.

Praktijk:
- Neem gezamenlijk het theoriedeel Commando's (vanaf pagina 68) door.
- Vorm een boot van vier leerlingen. De armen en handen maken de bewegingen van de riemen en de bladen. Al lopende wordt de vaarrichting van de boot aangegeven. De vijfde leerling geeft nu een aantal commando's. Let op dat de commando's luid en duidelijk worden uitgesproken. Corrigeer de beweging van de 'boot' waar nodig. Vraag de stuurman naar de bedoeling van het commando. Wissel de stuurplaats af totdat alle leerlingen 'gestuurd' hebben.
- Oefen het uit- en inbrengen van een boot met en zonder kiel.
  Vertel vooraf waaraan en hoe getild gaat worden. Controleer dit individueel per persoon. Laat onervaren roeiers altijd tillen met een overtal om overbelasting en materiaalschade te voorkomen. Stimuleer wel het zelfstandig tillen.
- Vraag of naar aanleiding van de tekst - Commando's - nog onduidelijkheden zijn.

Stap 3

Doelen:
- In/uitbrengen van de boot.
- In/uitstappen via het stuurbankje.
- Wegvaren van het vlot.
- De roeicommando's in de praktijk uitvoeren.

Organisatie:
Een instructeur begeleidt een ploeg van vier of vijf leerlingen. De instructeur neemt zelf plaats in de boot. De voorkeursplaats voor de (onervaren) instructeur met twee leerlingen in een wherry/C2x+ is de slagplaats. De voorkeursplaats voor de (onervaren) instructeur met drie leerlingen in een wherry is naast een leerling op de stuurstoel. De voorkeursplaats voor de (ervaren) instructeur met vier leerlingen in een C4x+ is plaats drie.
De instructeur kan ook langs de kant meefietsen, alleen als de ploeg op korte afstand en gedurende het hele traject aanspreekbaar is. Deze stap wordt voor elke leerling herhaald. Per leseenheid komen twee leerlingen aan bod.

Tijdsduur:
30 minuten (per leerling).

Praktijk:
- Breng de boot (eerst de riemen, het roertje en eventueel de rugleuning) met de ploeg naar buiten. Plaats de leerling bij de punt van de boot, zodat deze in de looprichting achter de ploeg aan loopt. Blijf bij de leerling en zeg de commando's voor als de leerling ze niet kent.
- Laat de leerling de boot in het midden en op veilige afstand van het vlot vasthouden. De leerling laat nu op commando de ploeg instappen en duwt gelijktijdig de boot zover uit dat de riggers vrij zijn en blijven van het vlot.
- De leerling laat de overslagen dichtdoen en de voetenborden afstellen.
- Laat de leerling instappen op de stuurplaats. Doe dit voor terwijl de leerling de boot vasthoudt. Laat de leerling dit nadoen. Hij:
  - Zet de voet aan waterzijde op het stuurbankje en verplaatst het lichaamsgewicht op dit been.
  - Buigt in en plaatst beide handen op de boorden van de boot.
  - Brengt de voet aan de vlotzijde tussen de armen op het voetenplankje.
  - Steunt nu grotendeels met de armen op de boorden.
  - Plaatst de voet aan waterzijde op het voetenplankje.
  - Gaat zitten.
- De leerling informeert of de ploeg klaar is met afstellen, met de vraag: 'boeg klaar? (... twee klaar? ... drie klaar?) ... slagklaar?'.
- Maak nu aan de ploeg duidelijk, dat een commando gegeven door de instructeur pas op herhaling van de stuurman uitgevoerd mag worden.
- Laat de leerling het commando voor het uitzetten van de boot geven. Let op dat alle roeiers overhellen naar de waterzijde, de boot gelijk uitgeduwd wordt en de dolpennen niet achter de vlotrand blijven haken. Laat de ploeg de boot met de bladtip verder uitduwen.
- Roei nu weg. Let op dat het roertje niet omklapt als je eerst uit de haven moet strijken.
- Stuur de leerling direct naar stuurboordwal.
- Oefen de roeicommando's. Geef hierbij alleen de richting of koerswijziging van de boot aan en laat de leerling zelf het correcte commando geven.
  Laat de leerling eerst omkijken alvorens hij een commando uitspreekt, om er zeker van te zijn dat het overige verkeer niet in gevaar wordt gebracht.
  Let op het luid en duidelijk uitspreken van de commando's:
  - Wegroeien.
  - Ophouden met roeien.
  - Vaart afremmen tot stil leggen.

- Achteruit roeien (denk om het roertje).
- Keren vanuit stilstand.

- Neem nu het commando in de boot van de leerling over en laat de ploeg aankomen.
- Laat de leerling uitstappen via het stuurbankje. De handen worden op de boorden van de boot en de voet aan waterzijde op het stuurbankje geplaatst. De leerling komt op het been aan waterzijde overeind, gesteund door de armen. De voet aan vlotzijde wordt vervolgens op de wal geplaatst.
- De leerling houdt de boot in het midden vast en laat de overslagen losmaken.
- Als de ploeg klaar is, laat de leerling de roeiers uitstappen.
- Vervolgens wordt de boot uit het water getild. De leerling loopt weer achter de ploeg (in de looprichting) aan. Blijf bij de leerling en zeg de commando's weer voor waar nodig.
- Boot afdrogen en boot en onderdelen naar binnen brengen.
- Bespreek met de leerling de les.
- Waren de commando's voldoende bekend? Hoe was het stemgebruik? Was het hard genoeg? Was het duidelijk?

Stap 4

Doelen:
- De roeicommando's in de praktijk uitvoeren.
- Sturen zonder roer.

Organisatie:
Een instructeur begeleidt een ploeg van vier of vijf leerlingen. De instructeur neemt zelf plaats in de boot. De voorkeursplaats voor de (onervaren) instructeur met twee leerlingen in een wherry/C2x+ is de slagplaats. De voorkeursplaats voor de (onervaren) instructeur met drie leerlingen in een wherry is naast een leerling op de stuurstoel. De voorkeursplaats voor de (ervaren) instructeur met vier leerlingen in een C4x+ is plaats drie.
De instructeur kan ook langs de kant meefietsen, alleen als de ploeg op korte afstand en gedurende het hele traject aanspreekbaar is. Deze stap wordt voor elke leerling herhaald. Per leseenheid komen twee leerlingen aan bod. Neem een drijvend voorwerp mee, bijvoorbeeld een bidon.

Tijdsduur:
30 minuten (per leerling).

Praktijk:
- De leerling geeft zelf de commando's voor het naar buiten brengen van de boot.
- Hij laat de boot vaarklaar maken, de roeiers instappen en neemt plaats op het stuurbankje.
- Laat de ploeg uitzetten en wegroeien naar stuurboordwal.
- Oefen de roeicommando's.
  Geef hierbij alleen de richting of koerswijziging van de boot aan. De leerling geeft zelf het goede commando.
  Zorg dat de leerling eerst omkijkt voordat hij een commando geeft, om er zeker van te zijn dat het overige verkeer niet in gevaar wordt gebracht.
  Let op het luid en duidelijk uitspreken van de commando's tijdens:
  - Koerswijziging.
  - Ontwijken van obstakels in het water.
  - Hoge golven op het water.
  - Doorvaren van een versmalling.
  - Snelheidswijziging van de boot.
- Oefen het ontwijken van lage voorwerpen (wrakhout) in het water. Gooi het meegenomen drijvend voorwerp overboord. Vaar nu recht op het voorwerp aan en laat de leerling op tien meter afstand de onderstaande drie vormen van ontwijken uitvoeren:
  - Geheel ontwijken. De afstand van de bladen tot het voorwerp is meer dan een meter.
  - Hoog scheren. Het voorwerp bevindt zich op de hoogte van de bladen. Het commando 'hoog scheren'' wordt gegeven.
  - Langs varen. Het voorwerp schuift precies tussen de boot en de bladen door. Dit kan alleen bij kleine, lage drijvende voorwerpen.
- Leg een bochtig traject af zonder te sturen. De leerling laat de stuurtouwen los en legt deze in de boot. Met hulp van het commando 'bak- of stuurboord best' laat de leerling de roeiers de boot op koers houden.
- Neem nu het commando in de boot van de leerling over en laat de ploeg aankomen.
- De leerling geeft zelf de commando's voor het uitstappen van de ploeg en het naar binnen brengen van de boot.

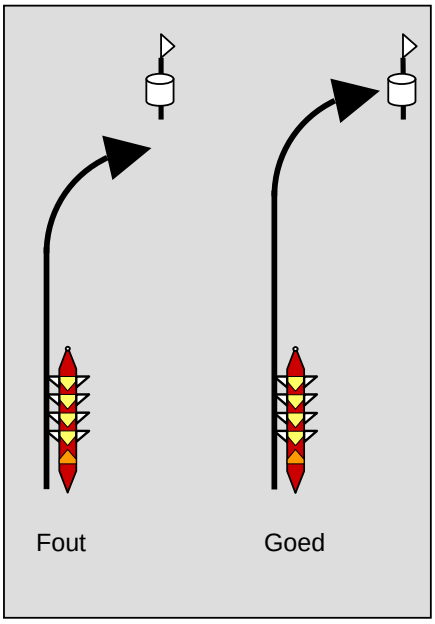
Stap 5

Doelen:
- De reacties van de boot op het roer begrijpen.
- Recht sturen.
- Contact met het roer houden.

Organisatie:
Een instructeur begeleidt een ploeg van vier of vijf leerlingen. De instructeur neemt zelf plaats in de boot. De voorkeursplaats voor de (onervaren) instructeur met twee leerlingen in een wherry/C2x+ is de slagplaats. De voorkeursplaats voor de (onervaren) instructeur met drie leerlingen in een wherry is naast een leerling op de stuurstoel. De voorkeursplaats voor de (ervaren) instructeur met vier leerlingen in een C4x+ is plaats drie.
De instructeur kan ook langs de kant meefietsen, alleen als de ploeg op korte afstand en gedurende het hele traject aanspreekbaar is. Deze stap wordt voor elke leerling herhaald. Per leseenheid komen twee leerlingen aan bod.

Tijdsduur:
30 minuten (per leerling).

Praktijk:
- De leerling geeft zelf de commando's voor het naar buiten brengen van de boot.
- Hij laat de boot vaarklaar maken, de roeiers instappen en neemt plaats op het stuurbankje.
- De leerling gaat sturen met een stuk strijken. Corrigeer direct bij een omklappend roer en laat de ploeg een haal maken om het roer weer evenwijdig aan de boot te krijgen.
  Wijs de leerling op de kolk die ontstaat bij een omklappend roer. Leg uit dat enorme krachten op het roer ontstaan waarop de bevestiging van het roer aan de boot niet berekend is. Maak een vergelijking met de kolk van een blad bij een harde haal.
- Herhaal het strijken totdat er onafgebroken 20 meter in een rechte lijn gestreken kan worden.
- Laat de ploeg vijf harde halen maken en daarna met gestrekte armen en benen, met de bladen los van het water, stilzitten. De boot moet in balans zijn.
  Laat vervolgens de leerling licht aan stuurboordzijde aan het stuurtouw trekken. De boot zal een flauwe bocht naar stuurboord maken en tevens naar stuurboord overhellen.
- Herhaal de bovenstaande opdracht voor bakboord.
- Leg uit dat bij het perfect sturen de leerling het overhellen van de boot moet corrigeren door de benen iets de andere kant op te brengen.
- Herhaal de oefening met de vijf halen en laat de leerling de val van de boot corrigeren door het gewicht van de benen te verplaatsen. Laat de leerling steeds sterker sturen.
- Op een gegeven moment zal de bocht die de boot beschrijft niet verder toenemen ondanks het steeds sterker sturen van de leerling. Dit zal gebeuren bij een uitslag van het roer bij ongeveer 45°. Wijs de leerling hierop.
- Geef aan dat de leerling alleen tijdens de recover mag sturen. Tijdens de haal mag het roer geen uitslag vertonen.
- Leg een drijver, verankerd op de bodem in het water. Vaar een koers op 10 meter afstand van de drijver. Laat de leerling, als de drijver op 10 meter genaderd is, naar de drijver toe sturen. De drijver zal waarschijnlijk aan de andere zijde gepasseerd worden. Leg uit dat de boot na het stoppen met sturen nog enige tijd de bocht vervolgt.
- Herhaal de oefening totdat de drijver precies op de punt terecht komt. Houd



Figuur 6-1

hierbij het kielzog, het spoor van de boot in het water, in de gaten en voorkom een slingerbeweging.

- Laat de leerling de ploeg in een rechte koers naar de drijver halen en houden als de boeg de drijver met de hand kan aantikken. Houd het kielzog in de gaten en voorkom een slingerbeweging. Let op dat de leerling de stuurtouwen constant strak houdt.
- Laat de leerling de ploeg in een rechte lijn naar de drijver strijken en houden als die met de hand aangetikt kan worden. Het roer mag niet omklappen.
- Neem nu het commando in de boot van de leerling over en laat de ploeg aankomen.
- De leerling geeft zelf de commando's voor het uitstappen van de ploeg en het naar binnen brengen van de boot.

Stap 6

Doelen:
- Slippen bij nauwe doorgangen.
- Halend en strijkend aankomen aan een hoge oever.
- Halend en strijkend aankomen aan het vlot.

Organisatie:
Een instructeur begeleidt een ploeg van vier of vijf leerlingen.
De instructeur neemt zelf plaats in de boot. De voorkeursplaats voor de (onervaren) instructeur met twee leerlingen in een wherry/C2x+ is de slagplaats. De voorkeursplaats voor de (onervaren) instructeur met drie leerlingen in een wherry is naast een leerling op de stuurstoel. De voorkeursplaats voor de (ervaren) instructeur met vier leerlingen in een C4x+ is plaats drie. De instructeur kan ook langs de kant meefietsen, alleen als de ploeg op korte afstand en gedurende het hele traject aanspreekbaar is. Deze stap wordt voor elke leerling herhaald. Per leseenheid komen twee leerlingen aan bod.
Herhaal voor iedere leerling deze stap onder verschillende weersomstandigheden.

Tijdsduur:
30 minuten (per leerling).

Praktijk:
- De leerling geeft zelf de commando's voor het naar buiten brengen van de boot.
- Hij laat de boot vaarklaar maken, de roeiers instappen en neemt plaats op het stuurbankje.
- Leg een viertal drijvers, verankerd op de bodem in het water, zoals in de tekening is aangegeven.
- Gebruik bij voorkeur drijvers in plaats van piketten. De onderlinge afstand tussen de drijvers is resp. 3 en 12 meter.

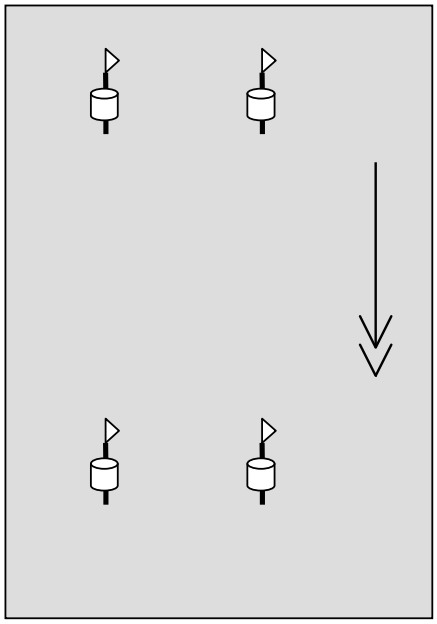
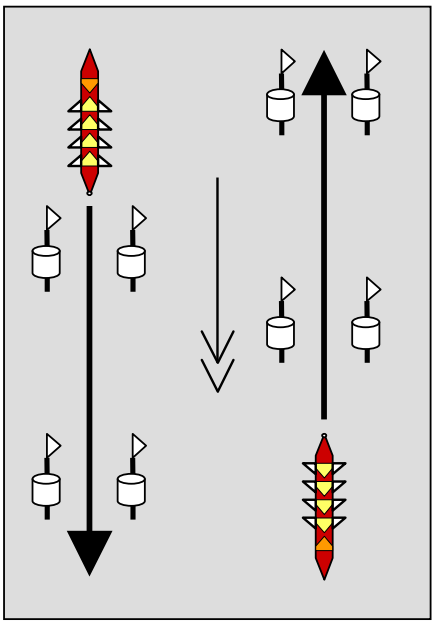
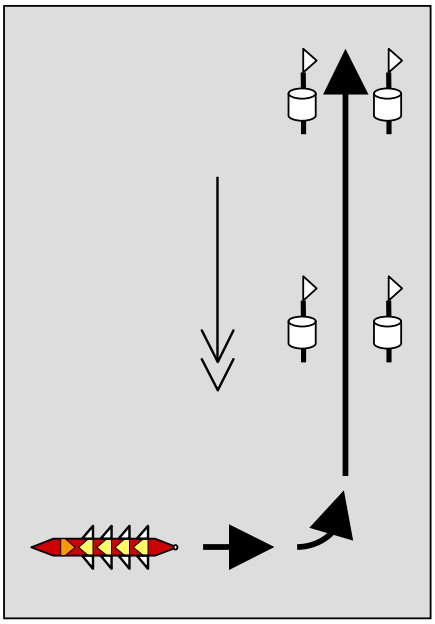


Figure 6-2

- Oefen het slippen bij nauwe doorgangen.
  Laat de leerling voor de wind op de dubbele slippoort van 3 meter breed en 12 meter lang aansturen. Let hierbij op:
  - Het tijdig en recht insturen.
  - Het richten op het midden van de versmalling.
  - De juiste snelheid van de boot.
  - Het tijdig geven van het 'slip' commando.
  - Het niet raken van de drijvers.
- Herhaal de oefening met tegenwind. Heeft de boot genoeg snelheid om helemaal door de slippoort te komen?



- Roei nu dwars op de slippoort aan, maak rond en vaar door de slippoort. Heeft de boot na het rondmaken voldoende afstand tot de slippoort om op snelheid te komen?

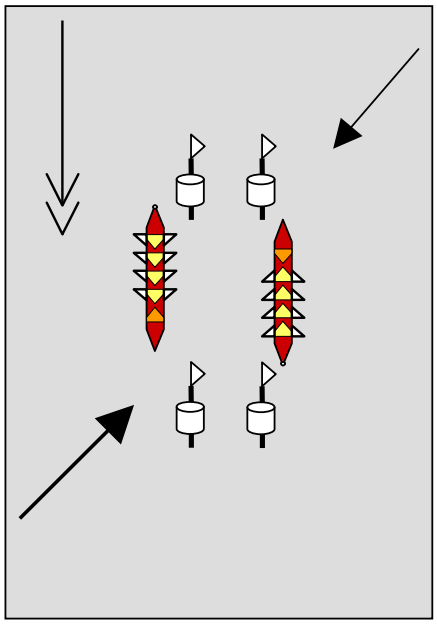


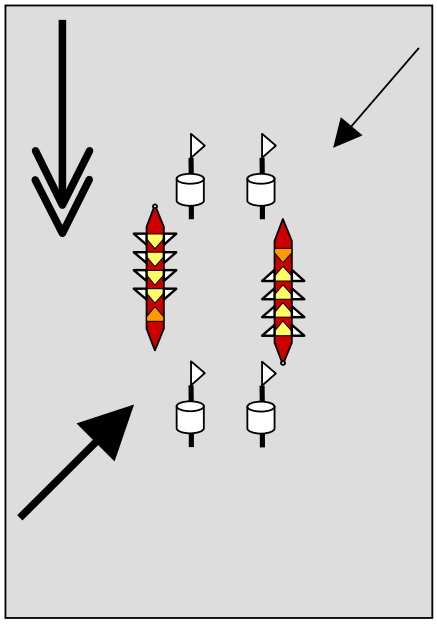
Oefen het aankomen aan een hoge wal. De drijvers stellen de hoge wal voor en de plaats waar de boot tot stilstand moet komen. Let hierbij op dat de riggers vrijblijven van de denkbeeldige lijn tussen de drijvers.
Oefen:

- Halend en strijkend aankomen.
- Voor en tegen de wind aankomen.
- Aan bak- en stuurboordzijde aankomen.

In de situatieschetsen wordt de windkracht en de kracht van de haal aangegeven door de dikte van de pijl.
Neem met de leerling de volgende twee basisregels door:

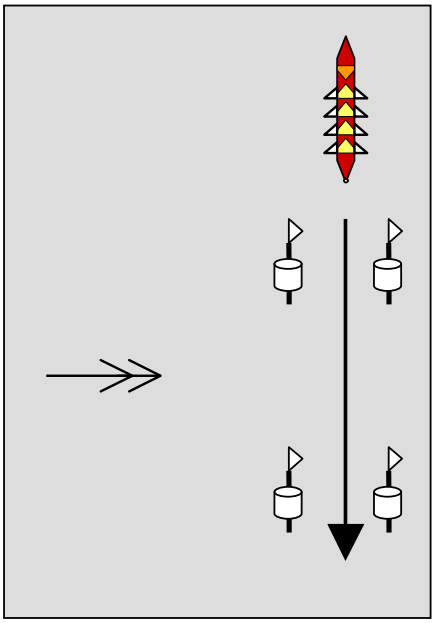
- Bij een hardere wind moet de snelheid van de boot groter zijn om afdrijven te voorkomen.
- Bij een hogere snelheid van de boot is de hoek van aankomst groter om de vaart bij het houden uit de boot te halen.



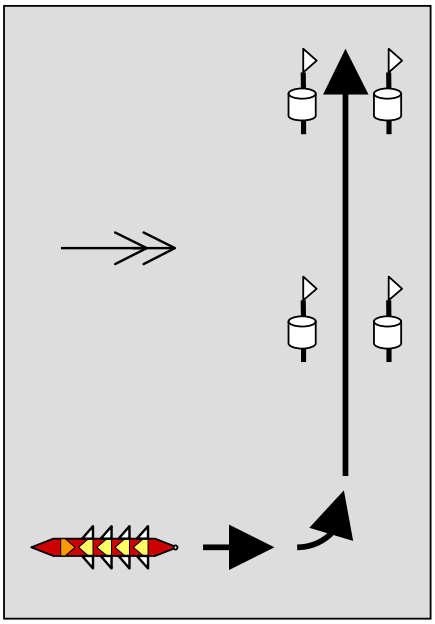


Draai de rechthoek van drijvers 90°.

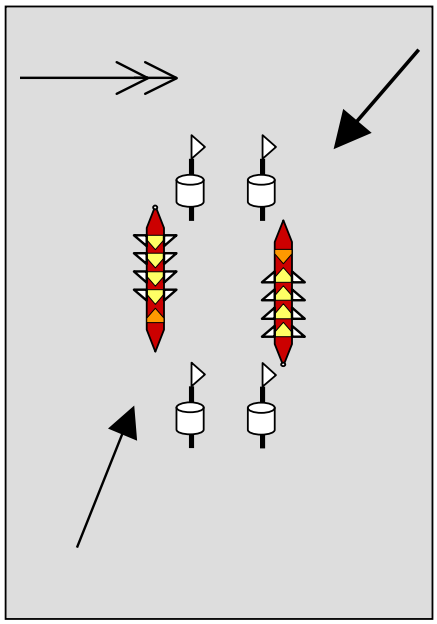
- Herhaal de opdracht met de dubbele slippoort, maar nu met zijwind. Houdt de boot voldoende snelheid om het afdrijven tegen te gaan?

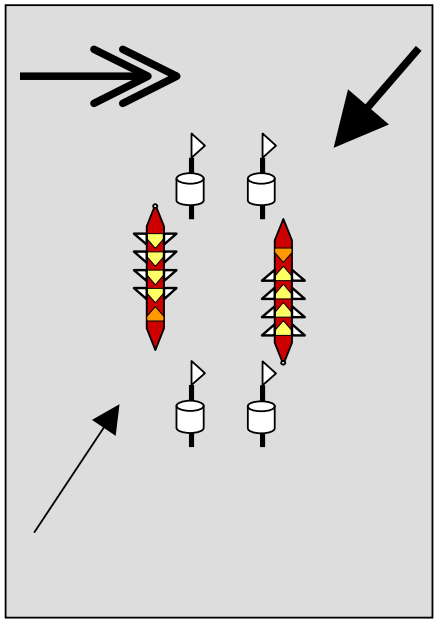


- Roei weer dwars op de slippoort aan, maak rond en vaar door de slippoort. Komt de boot na het rondmaken recht voor de slippoort uit?



- Herhaal de oefeningen in het aankomen aan een hoge wal, maar nu met zijwind.
  Oefen:
  - Halend en strijkend aankomen.
  - Voor en tegen de wind aankomen.
  - Aan bak- en stuurboord zijde aankomen.
  - In de situatieschetsen wordt de windkracht en de kracht van de haal aangegeven door de dikte van de pijl.
- Nog twee algemene opmerkingen bij het aankomen:
  - Probeer altijd tegen de wind in aan te komen.
  - Strijkend aankomen met een harde wind is zelfs voor een ervaren stuurman met een geoefende ploeg moeilijk.





- Laat de leerling strijkend aankomen aan het vlot. Gaat het goed?
- Laat de ploeg uitzetten en een keer halend aankomen. Gaat dit ook goed?
- Uitstappen, boot opruimen en afdrogen.

Stap 7

Doelen:

- Het oefenen van de examenbaan.
  Zie Bijlage 6.1 en Bijlage 6.2 .

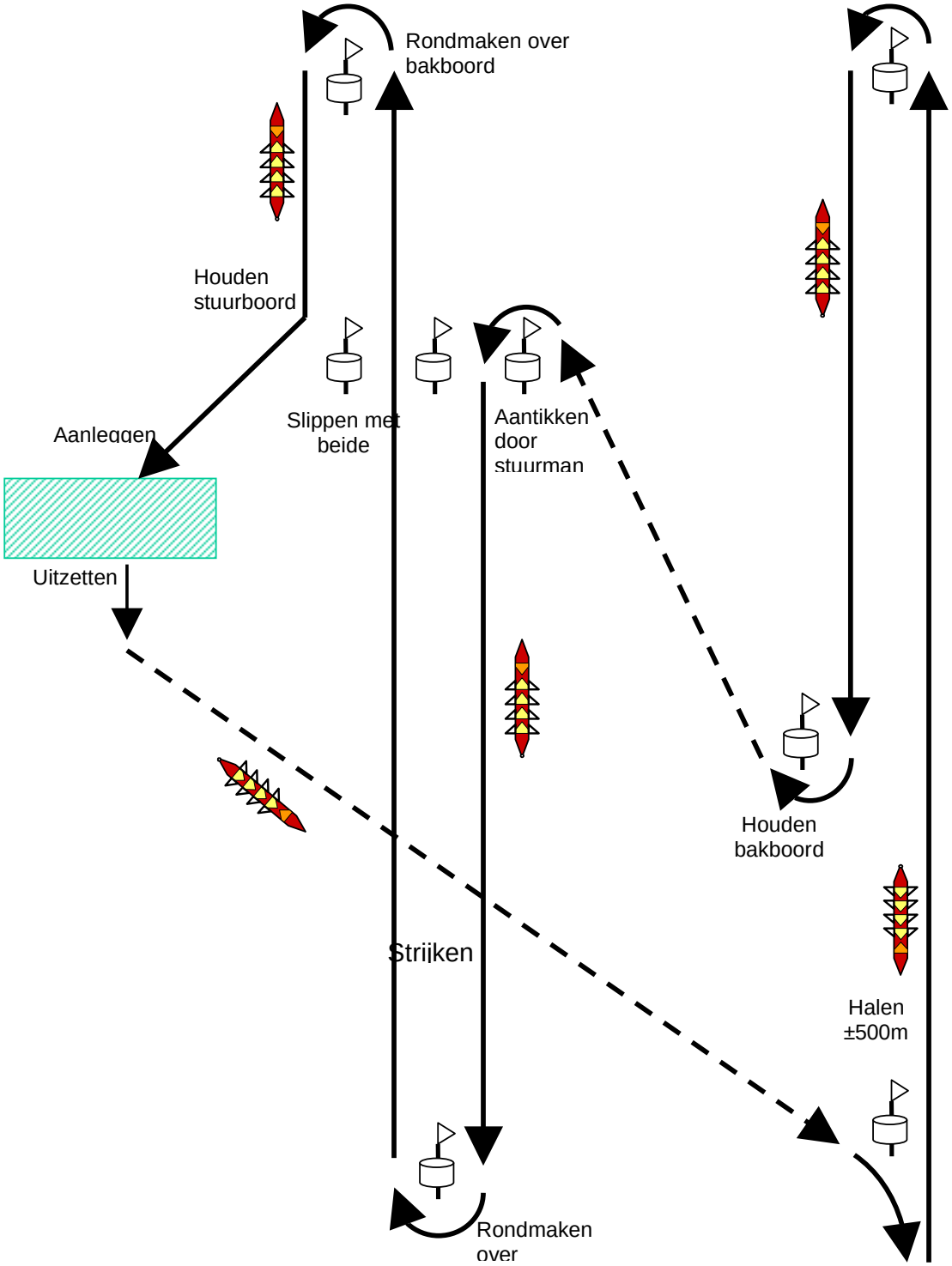
Organisatie:
Met vijf leerlingen in de boot. Vier leerlingen roeien en één leerling stuurt. Wissel de stuurman af. Het oefenen voor Proef D en E kan tegelijk plaatsvinden. Deze stap kan herhaald worden bij meer wind en woelig water.

Tijdsduur:
60 minuten op het water.

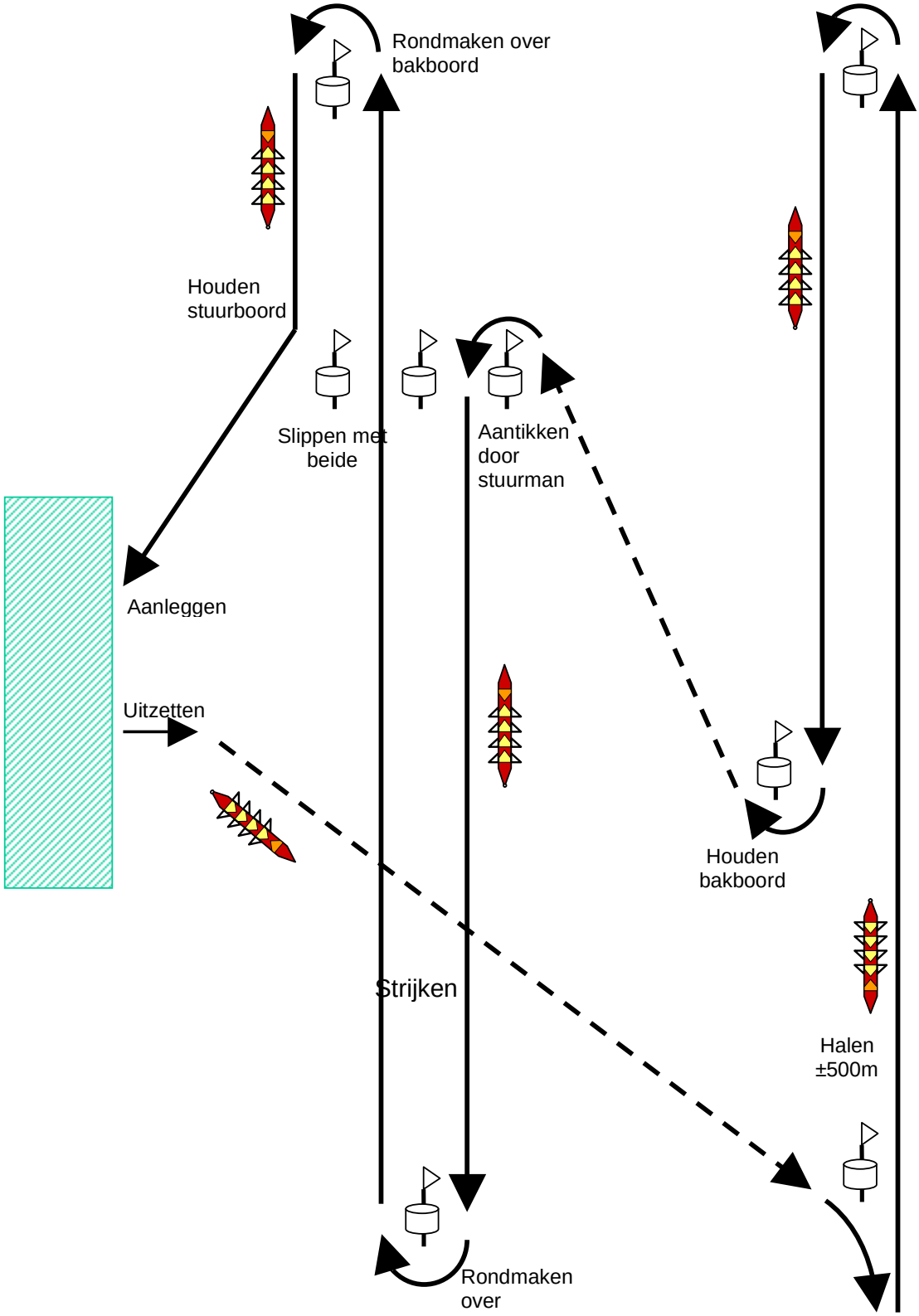
Praktijk:

- Oefen meerdere malen de baan.
  Leg fouten meteen uit en verbeter ze.

Bijlage 6.1 Examenbaan



Bijlage 6.2 Examenbaan



Bijlage 6.3 Oefenkaart Proef E

Stap	Leerling											
1		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6 (geen wind)		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6 (matige wind)		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6 (harde wind)		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7 (geen wind)		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7 (matige wind)		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7 (harde wind)		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

7. Proef F, Skiff 2e niveau

Algemeen

- Proef F bestaat uit 10 stappen (geen lessen).
- Meestal zijn meer lessen nodig om proef F te halen.
- Verenigingen gelegen aan groot open of stromend water moeten tevens het deel Rivierroeien uit Bijlage 11.1 Vanaf pagina 218) behandelen.

Exameneisen

- Afstellen van het voetenbord aan het vlot.
- Wegkomen van het vlot door slippend uit te zetten.
- Koersvast roeien met volledig rijden.
- Roeien in de goede bewegingsvolgorde tijdens de haal en het oprijden.
  De goede volgorde is:
  - Trappen met de benen.
  - Meenemen van de romp.
  - Trekken met de armen.
  - Strekken van de armen.
  - Inbuigen van de romp.
  - Buigen van de benen.
- Roeien in het juiste ritme; dus de haal duurt korter dan de recover.
- Strijken met volledig rijden.
- Rondmaken met volledig rijden.
- Slippen met beide riemen.
- Het stilleggen van de boot.
- Zowel halend als strijkend aanleggen.

Gelet wordt op:

- Toepassen van de belangrijkste regels uit het vaarreglement.
- Regelmatig omkijken.
- Netjes omgaan met het materiaal.

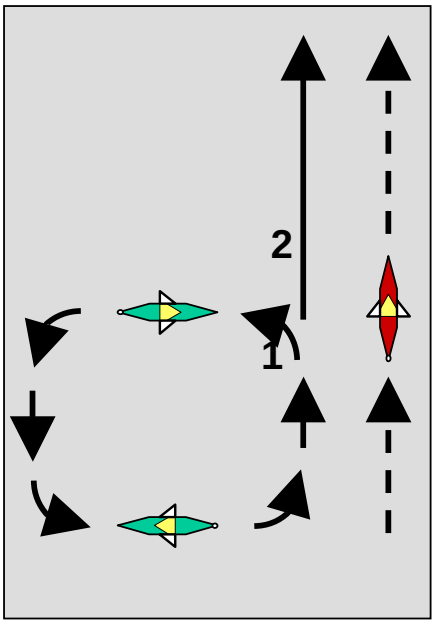
Stap 1

Doelen:
- Roeien met de juiste uitpikhouding.
- Afstellen van het voetenbord op de uitpikhouding. Halend manoeuvreren.
- Strijken met volledig rijden.

Organisatie:
Een ervaren instructeur kan meeroeien (of meefietsen) met drie à vier leerlingen die ongeveer even hard varen. Een onervaren instructeur op twee leerlingen. De leerlingen roeien telkens in dezelfde boot.

Tijdsduur:
60 minuten.

Praktijk:
- Controleer of (onbekende) leerlingen de boot op de goede manier uitbrengen.
- Laat een leerling aan het vlot de juiste uitpikhouding aannemen. Besteed aandacht aan de plaats van de handen ten opzichte van het lichaam en laat het voetenbord op deze houding afstellen. De afstand tussen de uiteinden van de handvatten bedraagt één à twee vuistbreedtes. Let op dat de kraag van de riem goed contact met de dol maakt. Laat de andere leerlingen dit nadoen.
- Spreek een plaats af op het water, binnen het gezichtsveld van de instructeur, waar de leerlingen verzamelen. Laat de leerlingen naar die plaats varen. Als instructeur kun je hulp bieden bij het wegkomen, waarna je de groep volgt.
- Geef de opdracht rustig achter elkaar te roeien. Vaar voor de groep, of fiets mee.
- Geef de opdracht een vaste afstand van de wal of van obstakels te houden en controleer of ieder de koers tijdig herstelt. Wie is het meest koersvast?
- Twee leerlingen gaan strijken (zonder op te rijden) aan stuurboordwal. De andere leerlingen steken het vaarwater over en roeien een afgesproken aantal halen terug voordat ze opnieuw oversteken. Als de "halers" de "strijkers" weer inhalen wordt er gewisseld van functie. Let op het overige vaarverkeer.
- Herhaal de opdracht, nu met gebruikmaking van (een deel van) de sliding met het strijken. Wie durft volledig te rijden bij het strijken?



- Terugroeien naar de vereniging.
  Achter elkaar roeien. De voorste leerling geeft het tempo aan, de rest volgt. Ieder mag een traject voorop roeien. Blijf het sturen begeleiden en zorg dat met name de voorste goed omkijkt.
- De instructeur legt als eerste aan en begeleidt het halend aanleggen van de leerlingen.
- De leerlingen ruimen met elkaar het materiaal op.
- Bespreek het instructieschema.

Stap 2

Doelen:
- Afstellen van het voetenbord op de uitpikhouding.
- Rondmaken met volledig rijden.

Organisatie:
Een ervaren instructeur op vier leerlingen. Een onervaren instructeur op twee leerlingen. Het meeroeien verdient de voorkeur boven het meefietsen. De afstand van de instructeur tot de leerling blijft zo klein. Bovendien kan beter vanaf het water gecorrigeerd worden dan vanaf de kant.

Tijdsduur:
60 minuten.

Praktijk:
- De leerlingen kunnen zelf de boten uitbrengen en vaarklaar maken. Maak de afspraak voortaan op de afgesproken instructietijd te verzamelen op het vlot met de boten vaarklaar, uiteraard als er voldoende ruimte aan het vlot is.
- De instructeur laat een leerling aan het vlot de juiste uitpikhouding herhalen.
  Elke afstelling wordt weer gecontroleerd en zonodig gecorrigeerd. Bij een vaste bootindeling kun je de leerling de plaats van het voetenbord laten onthouden.
- De leerlingen varen naar het verzamelpunt op het water.
- Herhaal het rustig achter elkaar varen.
- Oefening vierkant roeien.
  Ga op rustig vaarwater in het midden liggen en laat de leerlingen een vierkant om je heen varen.
  Het niveau van het rondmaken wordt geobserveerd:
  - Wordt er over beide boorden rondgemaakt?
  - Wordt er volledig gereden bij het rondmaken?
  - Blijven de handen voortdurend bij elkaar, zodat de boot niet valt van boord op boord?

  Ga met deze gegevens aan de slag.
- Geef ook de opdracht een vierkant te strijken of afwisselend een baan te halen en te strijken.
- Oefening samen rondmaken.
  Leg de leerlingen naast elkaar. Laat op commando rondmaken over één boord.
  - Wordt met het juiste blad begonnen met strijken?
  - Wie is het eerste rond?
- Stuk roeien. Let op de juiste uitpikhouding tijdens het roeien en corrigeer zo nodig. Zie hiervoor Bijlage 7.3 (vanaf pagina 162).
- Oefening kiellinie varen.
  Alle boten varen rustig aan stuurboordwal achter elkaar. De achterste boot haalt de rij in en sluit voor aan. Etc.
- Zelf halend laten aanleggen en opruimen.

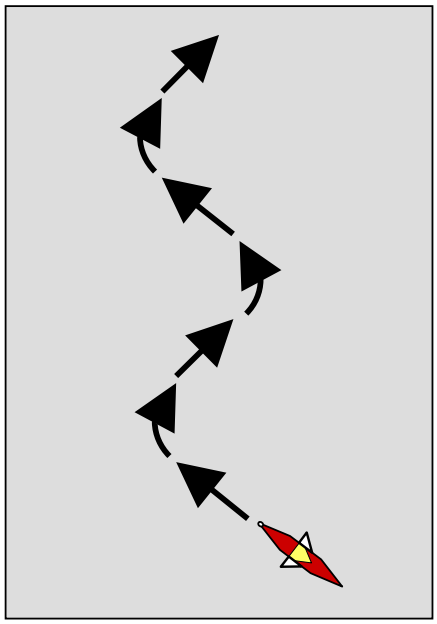
Stap 3

Doelen:
Halend manoeuvreren.

Organisatie:
Een ervaren instructeur op vier leerlingen. Een onervaren instructeur op twee leerlingen. Het meeroeien verdient de voorkeur boven het meefietsen. De afstand van de instructeur tot de leerling blijft zo klein. Bovendien kan beter vanaf het water gecorrigeerd worden dan vanaf de kant.

Tijdsduur:
60 minuten.

Praktijk:
- Controleer of iedereen de afspraak is nagekomen, dus op tijd met de boot vaarklaar aan het vlot.
- Laat de leerlingen verzamelen op het water bij het bekende punt.
- Laat de leerlingen de instructeur volgen en rustig invaren achter elkaar.
- Geef de opdracht slingerend te varen door afwisselend bakboord best en stuurboord best te roeien.
- Varieer de bovenstaande opdracht door minder hard te halen met een boord. Lukt het met minder kracht meer te slingeren?
- Geef de opdracht hoeken te varen aan stuurboordwal door een paar halen te roeien, rond te maken totdat de boot op de juiste koers ligt en weer te roeien.
- Varieer de opdracht door afwisselend te laten halen en strijken. Wordt over het juiste boord rond gemaakt?
- We hebben nu allerlei manieren geoefend om de boot weer op koers te brengen. Laat terugroeien naar de vereniging (zo koersvast mogelijk).
- Zelf laten aankomen en opruimen.



Stap 4

Doelen:
- Slippend uitzetten zonder het vlot aan te raken.
- Halen in een rechte lijn.
- Strijken in een rechte lijn.
- Vergroten van de roeiafstand.

Organisatie:
Een ervaren instructeur op vier leerlingen. Een onervaren instructeur op twee leerlingen. Het meeroeien verdient de voorkeur boven het meefietsen. De afstand van de instructeur tot de leerling blijft zo klein. Bovendien kan beter vanaf het water gecorrigeerd worden dan vanaf de kant.

Tijdsduur:
60 minuten.

Praktijk:
- Doe het slippend uitzetten voor of laat een leerling het voordoen.
- Let op dat:
  - Bij het wegduwen van het vlot de rigger volledig vrij is van het vlot.
  - Krachtig afgezet wordt van het vlot.
  - Na het wegduwen gewacht wordt totdat de boot uitgedreven is.
  - De veilig-boord-houding aan waterzijde goed is en blijft tijdens het slippen.

  Praktische tip:
  - De neiging bestaat bij het strijken aan vlotzijde terug te hellen. Met de steel van een vrije riem of een bezem kan onder de dolpen vanaf het vlot gezekerd worden tegen het terugvallen.
    Laat dit twee aan twee oefenen. Bij een druk vlot de leerlingen elkaar laten aantrekken. Bij een rustig vlot kan tevens het wegstrijken en halend aanleggen herhaald worden.
- Verzamel op het water en vaar naar rustig vaarwater.
- Leg de leerlingen naast elkaar en laat ze een aantal halen kaarsrecht varen. Wie verlaat voortijdig zijn baan? Laat rondmaken. Etc.
- Verander de opdracht door afwisselend te laten halen en strijken. Let op dat de bladen schoon en gelijk uitgezet worden bij het strijken.
- Sluit af met een recordpoging rustig roeien zonder te stoppen. Ieder telt voor zich het aantal halen. De instructeur controleert. Voorkom het uit elkaar vallen van de ploeg door bij grote niveauverschillen een tijdlimiet (bijvoorbeeld 3 minuten) te geven. Daarna verzamelt de ploeg bij de instructeur.

Stap 5

Doelen:
- Slippend uitzetten van het vlot.
- Vergroten van de roeiafstand.

Organisatie:
Een ervaren instructeur op vier leerlingen. Een onervaren instructeur op twee leerlingen. Het meeroeien verdient de voorkeur boven het meefietsen. De afstand van de instructeur tot de leerling blijft zo klein. Bovendien kan beter vanaf het water gecorrigeerd worden dan vanaf de kant.

Tijdsduur:
60 minuten.

Praktijk:
- Herhaal het oefenen van het slippend uitzetten twee aan twee. Corrigeer waar nodig. Oefen tot iedereen het beheerst.
- Laat rustig invaren aan stuurboordwal.
- Roei onafgebroken door naar een punt dat nog niet eerder is bereikt. Observeer de leerlingen.
- Vraag op het keerpunt naar de ervaring tijdens het roeien. Geef iedereen een persoonlijk aandachtspunt. Zie de foutenlijst in Bijlage 7.4
- Roei een deel van het traject terug.
- Herhaal het maken van drie halen en uitdrijven in balans. Oefen dit ook met strijken. Let op het goed verticaal uitpikken van het blad. Wie kan het langst uitdrijven?
- Roei terug naar de vereniging.

Stap 6

Doelen:
- Roeien zonder kracht.
- Roeien in twee tempo's.
- De strijkende aanlegprocedure op het water.

Organisatie:
Een ervaren instructeur op vier leerlingen. Een onervaren instructeur op twee leerlingen. Het meeroeien verdient de voorkeur boven het meefietsen. De afstand van de instructeur tot de leerling blijft zo klein. Bovendien kan beter vanaf het water gecorrigeerd worden dan vanaf de kant. De instructeur heeft een horloge of stopwatch.

Tijdsduur:
60 minuten.

Praktijk:
- Verzamel op het water. Zet iedereen slippend uit?
- Leg uit wat de bedoeling is. Invaren in een rustig tempo. Geef één minuut aan en laat ieder het aantal halen tellen. We gaan nu een aantal variaties geven die een eerste aanzet zijn tot het ontwikkelen van tempogevoel. De hele groep vaart achter elkaar aan stuurboordwal. De instructeur vaart voor de groep, zodat de hele groep overzien wordt. Geef de volgende opdrachten:
  - Probeer 20 halen in een minuut te roeien. Dit wordt tempo 20 genoemd. Wie lukt het?
  - Vaar tempo 25. Let op dat de leerlingen onafgebroken doorroeien, er geen aanvaringen dreigen en al roeiend gekeken wordt.
  - Laat twee aan twee varen. Eerst één minuut in tempo 20, daarna één minuut in tempo 25.
- Leer te roeien met spoelhalen, dit zijn halen zonder kracht. Laat dit zien. De bladen drijven door het water en er is geen enkele kolk te zien. De aanhaalhoogte kan zo goed bepaald worden.
- Herhaal naast elkaar drie halen maken en uitdrijven in balans. Wie drijft het verst uit?
- Herhaal hetzelfde vanuit drie strijkhalen. Let op dat de bladen goed verticaal uitgezet worden.
- Oefen de strijkende aanlegprocedure op het water. De oefening, drie halen maken en uitdrijven in balans, wordt uitgebreid met het houden aan een zijde. Sommige leerlingen vinden het gemakkelijker in opgereden stand uit te drijven en te houden. In principe is deze houding instabieler, maar je hebt wel meer ruimte om je balans te herstellen.
- Wie is het eerste terug op de vereniging.

Stap 7

Doelen:
- Roeien met de juiste aanhaalhoogte.
- Roeien met en zonder kracht.
- Strijkend aankomen.

Organisatie;
Een ervaren instructeur op vier leerlingen. Een onervaren instructeur op twee leerlingen. Het meeroeien verdient de voorkeur boven het meefietsen. De afstand van de instructeur tot de leerling blijft zo klein. Bovendien kan beter vanaf het water gecorrigeerd worden dan vanaf de kant. De instructeur heeft voor elke leerling een drijvend voorwerp. Geschikt zijn plastic afwas/shampooflessen voor de helft gevuld met water of een ballon gevuld met water en lucht.
De instructeur heeft een horloge of stopwatch.

Tijdsduur:
60 minuten.

Praktijk:
- Inroeien achter elkaar aan stuurboordwal.
- Op rustig vaarwater demonstreert de instructeur enkele spoelhalen. Hij vraagt de leerlingen te letten op de hoogte waarop de bladen door het water gaan. De bovenrand van het blad is net zichtbaar. Laat de leerlingen dit nadoen.
- Verzamel opnieuw en vraag nu te letten op de hoogte van aanhalen ten opzichte van het lichaam, terwijl de bladen de hele haal door het water gaan. De leerlingen doen dit weer na. Vaak verbetert dan de balans.
- Achter elkaar varen. De instructeur geeft de opdracht "met kracht" en "zonder". Een bekende variatie op dit thema is: één haal hard, één rustig; twee halen hard, twee rustig; drie halen hard, drie rustig etc. tot en met tien halen hard, tien rustig. Behalve het aantal halen opbouwen kan het aantal ook afgebouwd worden van tien hard, tien rustig naar één hard en één rustig.
- Op rustig vaarwater gaan de drijvende voorwerpen overboord. Laat de leerlingen een voorwerp ophalen. Wie probeert het strijkend?
- Terugvaren in tempo 24. In tien seconden worden vier volledige halen gemaakt. Zie ook Bijlage 7.5 De instructeur klokt herhaaldelijk het tempo en geeft dit door aan de groep. Lukt het om constant te roeien?
- De instructeur legt eerst aan. De groep oefent strijkend aankomen op een denkbeeldige lijn een meter evenwijdig voor het vlot. Na een geslaagde poging mag de leerling het aan het vlot proberen. Voorkom elke aanraking van de achterpunt met het vlot.

Stap 8

Doelen:
- Roeien met de juiste inpikhouding.
- Het inpikken van de bladen vanuit de schouders.
- Halen opbouwend in kracht maken.

Organisatie:
Een ervaren instructeur op vier leerlingen. Een onervaren instructeur op twee leerlingen. Het meeroeien verdient de voorkeur boven het meefietsen. De afstand van de instructeur tot de leerling blijft zo klein. Bovendien kan beter vanaf het water gecorrigeerd worden dan vanaf de kant. Voor deze stap is rustig vaarwater nodig.

Tijdsduur:
60 minuten.

Praktijk:
- Invaren in een rustig tempo.
- De instructeur laat de goede inpikhouding zien en vraagt dit na te doen. Laat de leerlingen elkaar corrigeren. Welke inpikhouding is de beste en waarom?
- Een stuk roeien waarbij gelet wordt op de goede inpikhouding.
- De instructeur verzamelt de leerlingen weer en demonstreert de inpikbeweging alleen vanuit de schouders. Wie kan/durft dit in stilstand na te doen? Laat de leerlingen weer naar elkaar kijken en elkaar corrigeren. Zien ze het goed?
- Laat één haal maken na een aantal inpikbewegingen.
- Afwisselend varen met en zonder kracht. Op teken van de instructeur wordt gewisseld.
- Ga wisselen om de tien halen.
- Idem om de vijf halen.
- Geef nu de opdracht vijf halen zonder kracht af te wisselen met vijf halen opbouwend in kracht. Laat dit een aantal malen oefenen. Demonstreer het op de goede manier. Laat dit nadoen.
- Terugvaren naar de vereniging. Elke leerling mag eenmaal de opdracht "tien halen hard" geven. Als de vereniging nog ver weg is, nadat iedereen geweest is, kun je dit nog een keer doen.

Stap 9

Doelen:
- Goed manoeuvreren met de boot.
- Strijkend aanleggen aan het vlot.

Organisatie:
Een ervaren instructeur op vier leerlingen. Een onervaren instructeur op twee leerlingen.
De instructeur vaart in de reddingsboot mee. Voor deze stap is rustig vaarwater nodig.
Neem vier drijvers en een bal mee.

Tijdsduur:
60 minuten.

Praktijk:
- Leg vooraf het volgende spel uit en zorg dat iedereen het spel aan de kant begrijpt.
  De leerlingen kennen elkaars naam. Eén leerling heeft de bal in de boot en werpt deze weg terwijl hij een naam roept. Als de bal op het water landt mag er niet meer geroeid worden. De aangeroepen leerling krijgt drie halen cadeau om de bal op te halen. Elke haal die hij extra nodig heeft is een strafpunt. Het lukt Timo bijvoorbeeld in vier halen; hij heeft nu één strafpunt. Daarna werpt Timo de bal voor Jan-Willem. Elke aanraking van elkaars riem of boot is een strafpunt extra. Wordt buiten het speelveld geworpen dan moet opnieuw de bal in het spel gebracht worden.
- Leg een vierkant uit met vier drijvers op niet of nauwelijks bevaren water. Elke zijde is ongeveer 20 meter lang. Neem een niet al te licht drijvend voorwerp mee bijvoorbeeld een basketbal.
- Laat alle leerlingen zelfstandig het water op gaan en verzamelen bij het vierkant. Geef verschillende opdrachten gebruikmakend van het vierkant zoals:
  - Roei een vierkant buiten de vier drijvers om.
  - Roei een vierkant en maak rond om alle drijvers.
  - Ga met twee leerlingen naast elkaar liggen. Een aan de binnenzijde van het vierkant, een aan de buitenzijde. Aan de binnenkant wordt gestreken aan de buitenkant gehaald. Probeer precies gelijk op te roeien. Zo zijn er vele variaties te bedenken. Gebruik het vierkant in ieder geval om koersvast te varen.
- Laat elke leerling aan een zijde van het vierkant het strijkend aanleggen oefenen. Wie lukt het om telkens precies naast de lijn uit te komen?
- Start het spel. Als instructeur ben je de scheidsrechter. Stop het spel voordat de lol eraf is. Wie had de minste strafpunten?
- Roei terug naar de vereniging. Laat strijkend aanleggen.

Stap 10

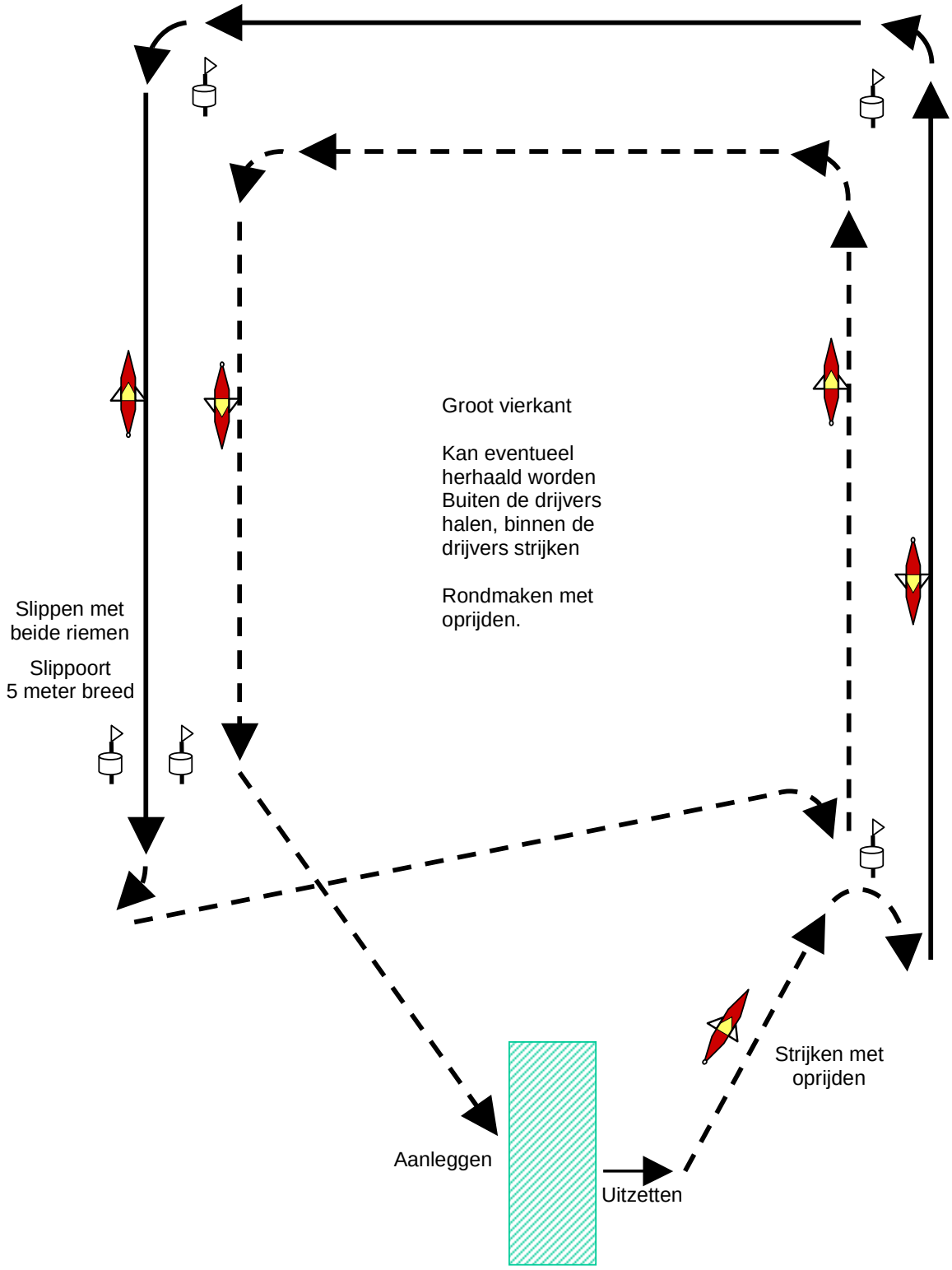
Doelen:
- Het oefenen van de examenbaan.
  Zie Bijlage 7.1 en Bijlage 7.2

Organisatie:
Met vier leerlingen bij het vlot na elkaar oefenen. Maak afspraken met de andere instructeurs zodat het niet te druk wordt bij het vlot. Deze stap kan herhaald worden bij meer wind en woelig water.

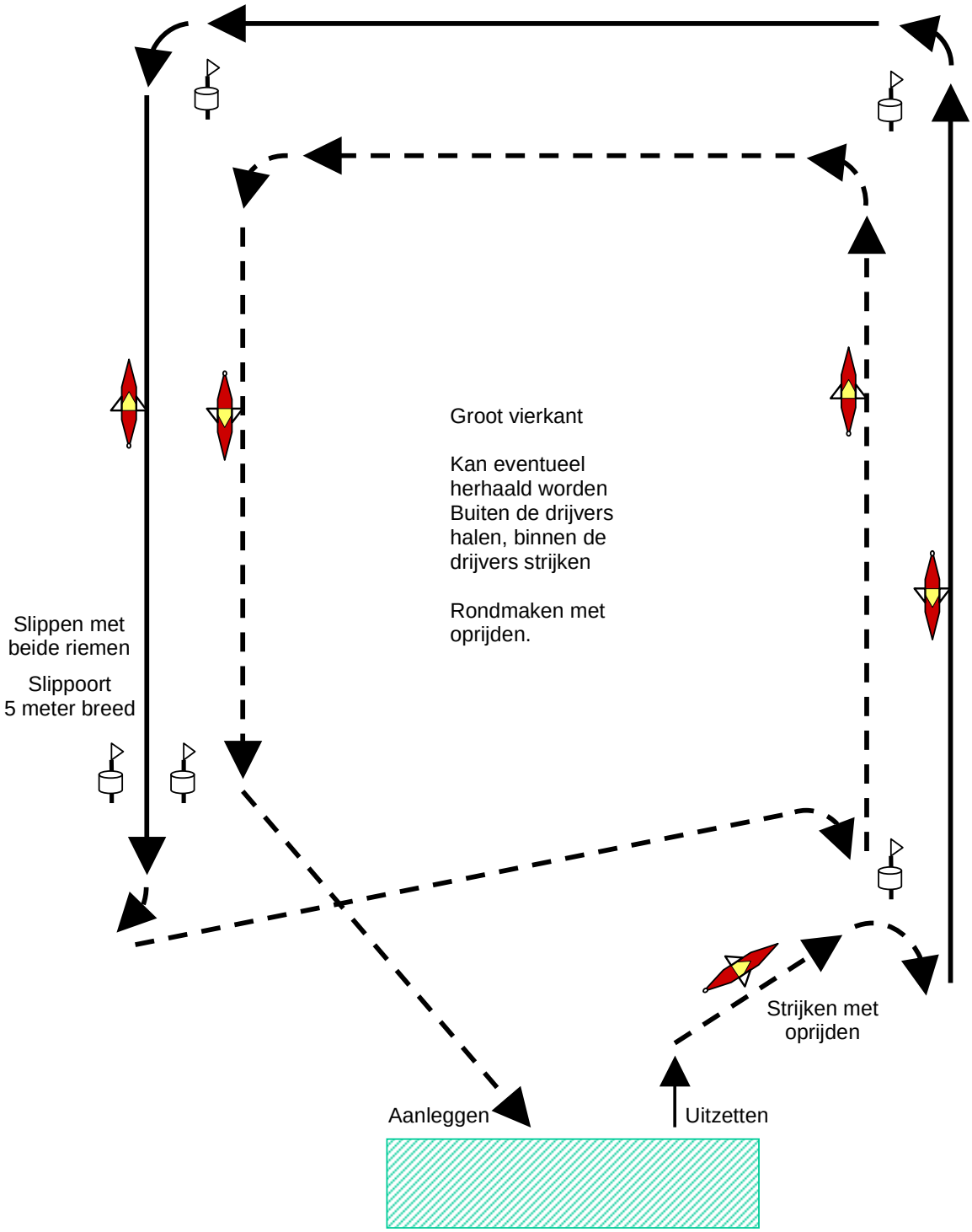
Tijdsduur:
60 minuten

Praktijk:
- Leg de examenbaan uit of doe hem voor. Laat de leerlingen oefenen. Leg dat wat fout ging of beter kan uit of doe het weer voor.

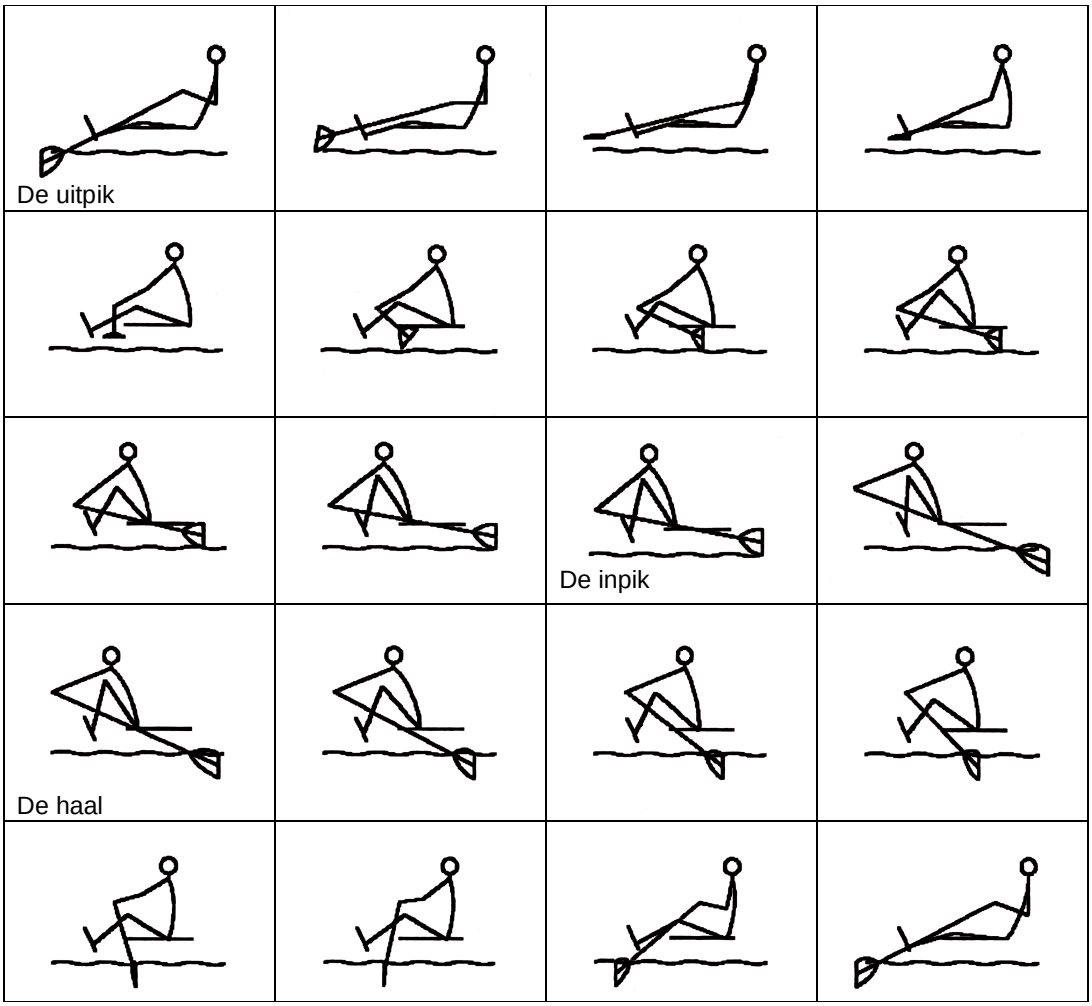
Bijlage 7.1 Examenbaan



Bijlage 7.2 Examenbaan



Bijlage 7.3 Roeibeweging



Bijlage 7.4 Foutenlijst

Deze bijlage geeft een overzicht van de meest voorkomende fouten die door beginnende roeiers gemaakt worden.
De fouten zijn geordend naar de vier fasen van de roeihaal en wel in volgorde van de uitpik, recover, inpik en haal.
Deze volgorde is gekozen omdat het verbeteren van de roeihaal van beginnende roeiers vanuit de uitpik geschiedt. De uitpikhouding is veel stabieler dan de inpikhouding en bovendien komen fouten rondom de inpik meestal voort uit een verkeerde bewegingsvolgorde in de recover. Naast de fouten wordt het gevolg, de oorzaak en de correctie gegeven.

In volgorde wordt aangegeven:
- De **F**out.
- Het **G**evolg.
- De **O**orzaak.
- De **C**orrectie.

Daar waar nodig wordt de fout verduidelijkt met een schets.

Voor de juiste houding gedurende de hele roeibeweging wordt verwezen naar Bijlage 7.3 op pagina 162.

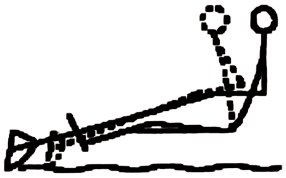
De uitpik

F - **Te rechtop**
- De schouders bevinden zich voor of ter hoogte van de heupen in het zijaanzicht.

G - Te korte haal.
- De omkeerbeweging achter is niet effectief.

O - Onvoldoende meenemen van de schouders/romp.

C - Goede uitpikhouding laten zien en toelichten.
- De schouders bevinden zich net achter de heupen. Laat roeien met vaste bank. Begin vanuit de uitpikhouding met een enkele haal.
- Daarna doorgaande halen.
- Daarna met glijden.

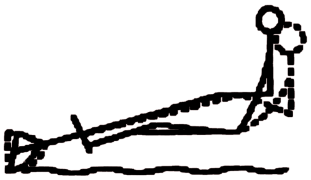


F - **Te ver doorvallen**

G - Het naar voren brengen van de romp na de uitpik wordt hierdoor erg zwaar.
- Bevordert onregelmatig glijden.
- De riemen kunnen voorbij het lichaam gehaald worden.

O - Te veel nadruk op de bijhaal.
- Verkeerde voetenbordafstelling.

C - Zie hierboven.
- Oefenen van de haal met meer nadruk op het begin en midden van de haal.

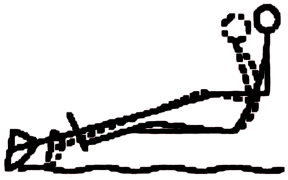


F - Romp over de riem trekken

G - De haal wordt niet afgemaakt.
- De romp wordt tegen de vaarrichting in bewogen wat snelheidsverlies geeft.

O - De romp wordt onvoldoende meegenomen.
- Kijken in de richting van het voetenbord.
- De handen worden te langzaam bijgehaald.
- Te ronde rug.

C - Juist bewegingsbeeld laten zien en toelichten.
- Vaste bank roeien zonder de rug te gebruiken en zonder kracht.
- Laat kijken over de achterpunt heen.
- Oefen een goede rompbeweging.
- Kracht langzaam laten toenemen.
- Langzaam uitlengen naar volledige haal.



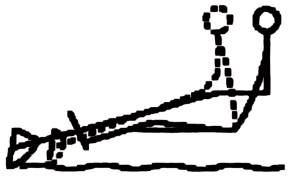
F - Ellebogen te ver van het lichaam

G - Te korte haal.
- Snelheidsverlies.

O - De schouders en vaak ook de romp worden onvoldoende meegenomen.

C - Goede voorbeeld uitleggen en tonen, de punten van de ellebogen geven de trekrichting aan.
- Vaste bank roeien zonder de rug te gebruiken.

- Let op het meenemen van de schouders terwijl de armen langs het lichaam gaan.
- Uitbreiden met rompzwaai.

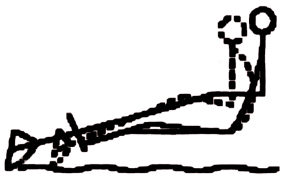


F - Onvoldoende bijhalen van de armen

G - De romp valt over de riem.
- Blijven hangen van de bladen in het water.

O - Onvoldoende bijhaal.
- De riemen bewegen te langzaam.
- De bladen worden uit het water gedraaid.

C - Goede voorbeeld en uitleg.
- Vanuit de uitpikhouding één haal laten maken waarbij gelet wordt dat de uiteinden van de riemen aangehaald worden tot een duimbreedte van de onderste ribbenboog.
- Vanuit de uitpikhouding het uitpikken van de bladen oefenen zonder te draaien.
- Vaste bank roeien zonder kracht zonder draaien naar met draaien.
- Vaste bank roeien met ongedraaid blad in een zo hoog mogelijk tempo.
- Benadrukken van de doorgaande armbeweging
- Starthalen oefenen.



De recover

F - **Onregelmatig rijden**
- Te snel rijden.

G
- Afremmen voor de inpik.
- Naduiken van de romp voor de inpik.
- Snelheidsverlies.
- Ongunstige ontspanningsfase.

O
- Te lang wachten met gaan glijden.
- Te langzaam wegzetten van de handen.
- Te langzaam inbuigen.
- Te langzaam bijhalen.

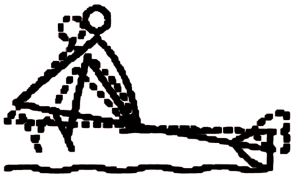
C
- Uitleg en goede voorbeeld.
- Vaste bank roeien zonder de rug te gebruiken waarbij gelet wordt op het snel wegzetten van de handen.
- Vaste bank roeien met rug waarbij gelet wordt op het vloeiend meenemen van de rug na het wegzetten van de handen.
- Tellen met glijden.
- Roeien met een overdreven ritme van versnellend aanhalen en heel rustig glijden.

F - **Naduiken**

G
- Inpikverlies.
- Snelheidsverlies.

O
- Verkeerde voetenbordafstelling.
- Rijden voor het inbuigen.
- Te snel rijden waardoor afgeremd moet worden.

C
- Controle voetenbordafstelling.
- Vanuit de uitpikhouding de romp de handen laten volgen en pas dan te laten rijden als de handen het voetenbord bereikt hebben.

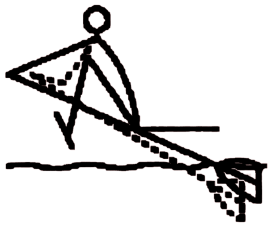


De inpik

F - Met gebogen armen inpikken
G - Te korte haal.
- Te diep inpikken van de bladen.

O - Balansproblemen.
- Verkrampte inpik.

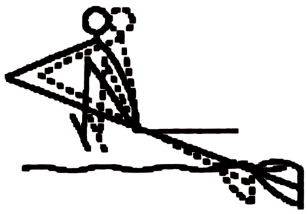
C - Balansoefeningen.
- Spoelhalen.



F - Onvoldoende inbuigen
G - Kortere haal.
- Snelheidsverlies.

O - Verkeerde voetenbordafstelling.
- Romp heeft de handen niet gevolgd na het wegzetten tijdens de recover.

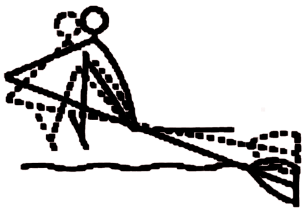
C - Controle voetenbordafstelling.
- Vaste bank roeien met overdreven inbuigen.
- Stopoefening na het inbuigen.



F - Te ver inbuigen
G - Geeft ‘door het bankje trappen’.

O - Verkeerde voetenbordafstelling.
- Hard afremmen voor het water pakken.
- Knieën zijn uit elkaar.

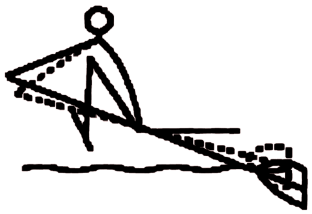
C - Controle voetenbordafstelling.
- Rustig laten glijden met accent op snel water pakken.
- Halve bank roeien met gesloten benen.



F - In de boot drukken van de riemen
G - Inpikverlies.
- Te diep inpikken van de bladen.
- Snelheidsverlies.

O - Verkeerde afstelling.
- Balansproblemen.
- Verkrampte schouderinzet.

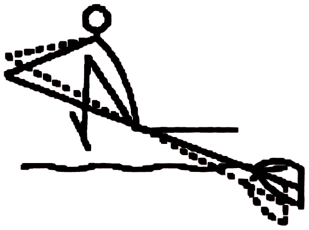
C - Controle afstelling.
- Vaste bank roeien zonder kracht met één riem. Zorg dat bij het draaien van het blad het blad niet van het water weggaat. Aansluitend de haal laten beginnen met het vallen laten van één riem. Dit uitbreiden naar twee riemen en met kracht. Tenslotte vallen en doorhalen laten versmelten



F - Te hoog brengen van de armen bij de inpik
G - Te diep inpikken van de bladen.
- Verticale in plaats van horizontale trekrichting.
- Gevaar voor niet volledig opdraaien van de bladen.

O - Verkeerde afstelling.
- Verkrampte arm/schouderinzet.
- Verkeerde bewegingsvoorstelling.

C - Controle afstelling.
- Spoelhalen met handen op de handvatten leggen.
- Vaste bank roeien met ongedraaid blad.
- Vanuit de inpikhouding de bladen van geringe afstand. van het water laten vallen en aansluitend één haal met natuurlijk gestrekte armen laten maken.

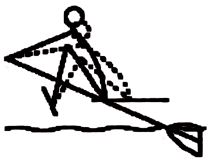


De haal

F - Door het bankje trappen
G - Krachtoverbrenging is niet effectief.
- Te ver inbuigen.
- Balansproblemen.

O - Zwakke rompspieren.
- Angst om druk te zetten.

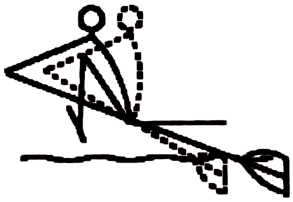
C - Vaste bank roeien met rugzwaai.
- Voetenbord boegwaarts verplaatsen.
- Balansoefeningen.



F - Inpikken met de rug
G - Krachtoverbrenging is niet effectief.
- Onvoldoende gebruik van de spieren die de benen strekken.
- Bevordert het over de riem vallen in de eindhaal.

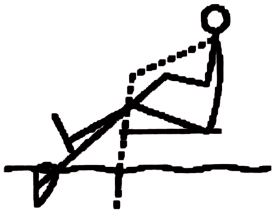
O - Oprichten van de romp voordat de bladen ingezet zijn.
- Hoofd in de nek werpen.

C - Benadrukken van de beentrap.

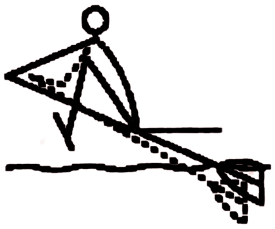


F - Te laat buigen van de armen
G - Zagen van de bladen.
O - Overstrekte armen.
- Zwakke spieren die de armen buigen.

C - Vaste bank roeien met uitlengen met het accent op natuurlijk gestrekte armen.



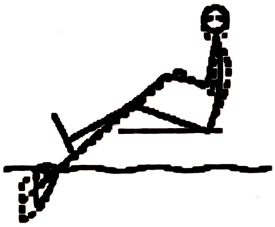
F - Te vroeg buigen van de armen
G - Verkramping van de spieren die de armen buigen.
O - Inpikken met kromme armen/hoge schouders.
C - Goede bewegingsvoorstelling.
- Op lage schouders wijzen.



F - Hoge schouders
G - Verkrampte schouders.
- In een boogje aanhalen.
- Over de riem vallen in de eindhaal.

O - Te sterke arminzet bij verkrampte schouders.
- Verkeerde hoofdhouding.

C - Horizontaal aanhalen oefenen met spoelhalen.



F - Ongelijke beentrap
G - Zagen van de bladen door het water.
- Slechte drukopbouw.

O - Ongelijke krachtinzet op het voetenbord.
- Te vroeg inzetten van de romp.

C - Oefenen van een versnelling over vijf halen.

F - Onrustig aanhalen
- **Ongelijk aanhalen**

G - Balansverstoringen.
- Verkramping van arm/schouderspieren.

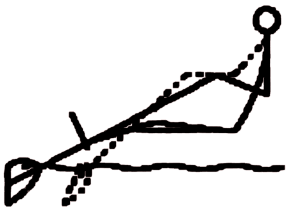
O - Na elkaar aanhalen.
- Te groot hoogteverschil.

C - Vaste bank roeien met luchthaal aan de zijde die te traag is.
- Roeien met aangeven van het goede hoogteverschil.

F - Te vroeg afbreken van de eindhaal
G - Uitlopen van de bladen.
- Snelheidsverlies.

O - Haal wordt te ver voor het lichaam afgebroken.
- Onvoldoende schouderbeweging.
- Bladen worden in het water gedraaid.

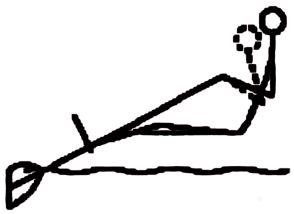
C - Uitpikhouding demonstreren met de handen een duimbreedte van de onderste ribbenboog.
- Vaste bank roeien met volledig aanhalen.
- Roeien met ongedraaid blad.



F - Te ver doorvallen
G - Romp valt over de riem.
- Snelheidsverlies.

O - Te zwak begin- en middengedeelte van de haal.
- Door het bankje trappen in het begin- en middengedeelte.

C - Goede uitpikhouding laten zien en toelichten.
- Oefenen met meer nadruk op het begin en midden van de haal.



F - Scheef zitten
G - Ongelijke drukopbouw aan stuurboord- en bakboordzijde.
O - Verschillende krachtinzet.
- Scheve hoofdhouding.

C - Hand aan die zijde waarvan afgeheld wordt dichter bij de dol laten vasthouden.
- Roeien met slifferende bladen.
- Inpikhoek op de boorden marker.
- Rechte hoofdhouding.

Bijlage 7.5 Tempotabel

Het tempo geeft het aantal halen per minuut. In de praktijk wordt dit met een stopwatch gemeten. Klok vier volledige halen, dat wil zeggen: begin te tellen met nul op (bijvoorbeeld) de inpik, tel 1-2-3 en eindig bij de vierde inpik. Kijk in de hieronder staande tabel wat het bijbehorend tempo is. Bij een duur van 10 seconden hoort tempo 24.

Tempo	Tijd voor vier halen (in seconden)
16	15.0
18	13.3
20	12.0
22	10.9
24	10.0
26	9.2
28	8.6
30	8.0
32	7.5
34	7.1
36	6.7
38	6.3
40	6.0

Er zijn ook slagentellers in de handel die direct het aantal halen per minuut (=het tempo) geven. Hiervan kan de roeier (in meermansboten: de slag) het nauwkeurig berekende tempo direct aflezen.

8. Proef G Vaardigheidsproef (KNRB)

Algemeen

- Proef G bestaat uit 5 stappen (geen lessen).
- Afhankelijk van de leeftijd zullen meer of minder stappen te nemen zijn.
- De proef dient op een door de KNRB goedgekeurde baan te worden gevaren.
- Naast de sticker G kan je ook een KNRB-diploma halen.
- Zie hiervoor ook het evenementennummer van het blad Roeien.
- Niet alle KNRB-proeven zijn geldig voor proef G. Alleen de geldige zijn hier afgedrukt.

Indeling:

KNRB categorie nummer	Geslacht	Leeftijd	Afstand in Km	Boottype	Toegestane maximum tijd in minuten
1	j/m	10/11	4	Skiff	40
2	j/m	12	6	Skiff	55
3	j/m	13	8	Skiff	75
4	j/m	14	12	Skiff	100
5	j	15/16	16	Skiff	120
6	j	17/18	18	Skiff	120
7	m	15/16	14	Skiff	120
8	m	17/18	16	Skiff	120

Exameneisen

Deze komen overeen met de KNRB-normen.

- Het binnen de toegestane tijd afleggen van de te varen afstand.
- De boot kunnen in/uitbrengen.
- De namen van de onderdelen en van de uitrusting van de boot kennen.
- De roeicommando's kennen.
- De regels van het vaarreglement die voor roeiers gelden kunnen toepassen tijdens het varen.

Stap 1 t/m 5

Doelen:
- Een lange afstand roeien binnen een vastgestelde tijd.

Organisatie:
De instructeur begeleidt maximaal drie leerlingen die voor dezelfde vaardigheidsproef oefenen.
Hij vaart mee in een skiff of C1x voor de proeven 1, 2 of 3. Hij fietst mee voor de proeven 4, 5 of 6.
Neem een stopwatch, de vaardigheidsbaan en de tijdstabel mee. Zie Bijlage 8.1 .

Tijdsduur:
Stap 1: 18 tot 60 minuten afhankelijk van de vaardigheidsproef.
Stap 2: 36 tot 75 minuten afhankelijk van de vaardigheidsproef.
Stap 3: 80 tot 90 minuten afhankelijk van de vaardigheidsproef.
Stap 4: 93 tot 105 minuten afhankelijk van de vaardigheidsproef.
Stap 5: 106 minuten.

Praktijk:
- De tabel op de volgende pagina laat per stap zien hoeveel kilometer binnen welke tijd moet worden afgelegd.
  De eerste stap begint met de helft van de voorgeschreven afstand voor de betrokken vaardigheidsproef. Elke volgende stap wordt steeds twee kilometer langer.
- Bespreek met de leerlingen welke afstand geroeid gaat worden. Laat de tekening van de vaardigheidsbaan zien.
  Geef vooraf een duidelijk keerpunt aan. Bijvoorbeeld: "We gaan vlak voor de tweede brug draaien".
- Tijdens het oefenen moet ook gelet worden op:
  - Voldoende omkijken.
  - Niet onverantwoord afsnijden van de bochten.
- Laat de leerling zich vaarklaar maken en gaan liggen op de startlijn.
- Geef het startsein en druk de stopwatch in.
- Geef iedere kilometer aan de leerling door hoeveel minuten hij vóór of achter ligt op het schema uit de tabel van Bijlage 8.1 .
- Herhaal de stap als de leerling de afgelegde afstand niet binnen de tijd haalt.

Stappentabel:

KNRB categorie nummer	Stap 1	Stap 2	Stap 3	Stap 4	Stap 5
1	2 km 20 min				
2	2 km 18 min	4 km 36 min			
3	4 km 37 min	6km 56 min			
4	6 km 50 min	8 min 66 min	10 km 83 min		
5	8 km 60 min	10 km 75 min	12 km 90 min	14 km 105 min	
6	8 km 53 min	10 km 66 min	12 km 80 min	14 km 93 min	16 km 106 min
7	6 km 51 min	8 km 68 min	10 km 85 min	12 km 102 min	
8	8 km 60 min	10 km 75 min	12 km 90 min	14 km 105 min	

Bijlage 8.1 Tijdstabel

Vaardigheids proef KNRB	Categorie							
	1	2	3	4	5	6	7	8
afstand in km.	4	6	8	12	16	18	14	16
maximum tijd in minuten	40	55	75	100	120	120	120	120
tijd na 1 km.	10	9	9	8	7.5	6.5	8.5	7.5
tijd na 2 km.	20	18	18.5	16.5	15	13	17	15
tijd na 3 km.	30	27.5	28	25	22.5	20	25.5	22.5
tijd na 4 km.	40	36.5	37.5	33	30	26.5	34	30
tijd na 5 km.		45.5	46.5	41.5	37.5	33	42.5	37.5
tijd na 6 km.		55	56	50	45	40	51	45
tijd na 7 km.			65.5	58	52.5	46.5	60	52.5
tijd na 8 km.			75	66.5	60	53	68.5	60
tijd na 9 km.				75	67.5	60	77	67.5
tijd na 10 km.				83	75	66.5	85.5	75
tijd na 11 km.				91.5	82.5	73	94	82.5
tijd na 12 km.				100	90	80	102.5	90
tijd na 13 km.					97.5	86.5	111	97.5
tijd na 14 km.					105	93	120	105
tijd na 15 km.					112.5	100		112.5
tijd na 16 km.					120	106.5		120
tijd na 17 km.						113		
tijd na 18 km.						120		

9. Proef H, Ploegroeien 2e niveau

Algemeen

- Proef H bestaat uit 10 stappen (geen lessen).
- Meestal zijn meer lessen nodig om Proef H te halen.

Exameneisen

In boottype 4x+/2x

- Wegkomen van het vlot door staand uit te zetten met de vlotvoet.
- Afstellen van het voetenbord op het water buiten de vlotdrukte.
- Watervrij roeien.
- Roeien in de goede bewegingsvolgorde tijdens de haal en de recover.
  De goede volgorde is:
  - Trappen met de benen.
  - Meenemen van de romp.
  - Trekken met de armen.
  - Strekken van de armen.
  - Inbuigen van de romp.
  - Buigen van de benen.
- Roeien in verschillende tempo's.
- Roeien in het juiste ritme ook tijdens tempowisselingen.
- Strijken met volledig rijden.
- Rondmaken.
- Slippen met beide riemen.
- Halend en strijkend aanleggen.

Gelet wordt op:

- Het opvolgen van de commando's.
- Het volgen van de slag.
- Gelijke in- en uitpik.
- Gelijk strekken van de benen, meenemen van de romp en het buigen van de armen tijdens de haal.
- Gelijk wegzetten van de armen, inbuigen van de romp en naar voren glijden tijdens de recover.
- Zorgvuldig omgaan met het materiaal, met name bij het in/uitbrengen van een 4x+/2x met meerdere roeiers.

Stap 1

Doelen:
- Het in/uitbrengen van een 4x+ of 2x.
- Roeien in een balansgevoelige meermansboot.

Organisatie:
Zorg dat er duidelijke afspraken gemaakt zijn binnen de vereniging wie mag oefenen in welk materiaal en onder wiens verantwoordelijkheid. Een ervaren instructeur heeft de leiding. Het is raadzaam elke ploeg een hulpinstructeur te geven die gelijktijdig opgeleid wordt. Plan de wisseling van ploegen niet binnen de anderhalf uur.
Voor het ploegroeien in vieren worden vier/vijftallen gevormd. Bij het samenstellen van de ploegen wordt gelet op het bereikte roeiniveau, de leeftijd/lengte, vrienden of vriendinnen. De indeling bestaat uit vaste koppels leerlingen-boot-instructeur. Laat een van de leerlingen sturen of regel een stuurman. De instructeur(s) fietsen mee met de ploeg.

Tijdsduur:
60 minuten.

Praktijk:
- Kent iedereen elkaar? Maak weer de afspraak in roeikleding te verzamelen bij het vlot op de afgesproken tijd.
- Wie weet het verschil tussen het uitbrengen van een gladde boot en een C-boot? Kan iemand anders dit aanvullen? Neem in ieder geval van te voren door hoe en waaraan getild mag worden en wat de bijbehorende commando's zijn.
- Is de boot afgeschreven en liggen de riemen buiten?
- Vraag minimaal twee extra personen die ervaring hebben met het tillen van glad materiaal om de boot uit te brengen. Plaats deze personen bij de slag- en de boegplaats. Laat bij het tillen van ongestuurd materiaal altijd iemand het puntje vasthouden voor het richten van de boot. Als instructeur til je niet. Je geeft de commando's en corrigeert de roeiers.
- Geef ieder een roeiplaats.
- Stuk roeien. Ga geen nieuwe dingen aanleren.
- Laat ze dat wat ze beheersen voor Proef D oefenen in deze boot, dus:
  - Slippend uitzetten.
  - Strijken zonder rijden.
  - Rondmaken zonder rijden.
- Zorg dat het aankomen onder toezicht gebeurt. Voorkom risico's.
- Hoe ging het?

Stap 2

Doelen:
- Het in/uitbrengen van glad materiaal.
- Een goede zithouding tijdens het roeien.
- Het uitlengen van de haal.

Organisatie:
Zorg dat je de beschikking hebt over een roei-ergometer of bak tijdens het eerste kwartier van de les. Als de ploeg uit vijf roeiers bestaat wissel dan elke les van stuurman. Ga je uit van een viertal regel dan een stuurman. Zorg dat je ruimschoots voor de ploeg op het vlot aanwezig bent. De instructeur(s) fietsen mee met de ploeg.

Tijdsduur:
15 minuten aan de kant. 60 minuten op het water.

Praktijk:
- Houdt iedereen zich aan de afspraak? Liggen de riemen buiten?
- Ga naar de bak of de roei-ergometer en demonstreer de juiste zit tijdens het roeien. Laat ieder het proberen en corrigeer elk individu in de juiste krachtige houding. De meeste junioren zitten te rond en verdienen opmerkingen als "laat je maar zien" of "maak je eens groot".
- Demonstreer het uitlengen in de bak of op de roei-ergometer. Laat het uitlengen zien met de bijbehorende termen vaste bank vaste rug, vaste bank met rug, 1/4 sliding, 1/2 sliding, 3/4 sliding en hele sliding. Demonstreer het nogmaals met de bijbehorende commando's. "Over drie halen met rug ... 1, ...2, ...3 let op ...".
- Breng de boot met een overtal uit onder streng toezicht. Verdeel de roeiplaatsen.
- Stuk inroeien.
- Oefenen van het uitlengen. Ga door tot daar waar het gaat rommelen. Start de oefening opnieuw. Wissel de oefening af met gewoon roeien. Lukt het de ploeg de wisseling van het ritme van het uitlengen te volgen gedurende de hele oefening?
- Stuk varen met aandacht voor de individuele zit. De instructeur fietst naast de ploeg en corrigeert.
- Het aankomen en inbrengen van de boot onder streng toezicht. Het napraten begint pas als alles opgeruimd is.

Stap 3

Doelen;
- Ploegafstelling innemen op het water.
- Watervrij roeien.

Organisatie:
De instructeur(s) fietsen mee met de ploeg.

Tijdsduur:
75 minuten.

Praktijk:
- Laat eerst de riemen en daarna de boot op de juiste wijze uitbrengen. Blijf voorlopig tillen met een overtal.
- Wissel de opstelling. Je kunt bijvoorbeeld elke les de roeiers een plaats naar voren schuiven; de slag wordt dan boeg.
- Laat één roeier instappen en de inpikhouding innemen. Let op dat - van opzij gezien:
  - De schouders duidelijk voor de heupen zijn oftewel er is romp/bovenbeencontact.
  - De onderbenen verticaal zijn.
  - Het hoofd recht vooruit kijkt.
- Laat de hele ploeg instappen en uitzetten op commando en corrigeer de ploegafstelling in de inpikhouding. Zijn alle riemen evenwijdig?
- Stuk inroeien.
- Geef op een punt waar de afstand roeiers-instructeur klein is de opdracht te soppen in de uitpikhouding. Let op dat het blad een bladbreedte uit het water getild wordt. Breid de oefening uit met het wegzetten van de armen. De slagroeier geeft heel rustig het tempo aan van:
  - Uitduwen van de bladen.
  - Draaien van de polsen.
  - Strekken van de armen.
- Lukt het niet met de hele ploeg dan kun je twee aan twee oefenen.
- Watervrij roeien. Laat de boeg en de slag de riemen licht op het water houden, terwijl het middenschip probeert watervrij te roeien. Dit is niet moeilijk als de boot in balans gehouden wordt. Wissel. Lukt het met de hele ploeg?
- Stuk roeien in een rustig tempo. Blijven de bladen van het water?
- Stuk roeien met kracht in een rustig tempo.
- Stuk rustig terugroeien.
- Aankomen onder begeleiding, opruimen en napraten. Vraag hoe het ging. Gaat de boot ook werkelijk harder bij het stuk hard varen? Leg uit dat het verhogen van het tempo in het sneller wegzetten en niet in het sneller rijden zit.

Stap 4

Doelen:
- Wegkomen van het vlot door staand uit te zetten met de vlotvoet.
- Gelijke arm-, romp- en beenbeweging tijdens de recover.
- Het volgen van de slag.

Organisatie:
Op dit roeiniveau is het lastig een standaardpakket van oefeningen te geven. Kies een zinvolle technische oefening voor elke leerling die in ploegverband uit te voeren is. Gebruik hierbij de foutenlijst van Proef F uit Bijlage 7.4 (vanaf pagina 163).
De instructeur(s) fietsen mee met de ploeg.

Tijdsduur:
75 minuten.

Praktijk:
- Leg uit wat in deze stap de aandacht krijgt. De roeiers krijgen ook een persoonlijk aandachtspunt mee. Is bij iedereen de zithouding goed?
- Laat het instappen zien met uitzetten van de vlotvoet. Laat de hele ploeg dit heel beheerst oefenen op commando. De instructeurs trekken de boot een paar maal aan en laten de roeiers weer uitstappen. Lukt het zover uit te zetten dat slippend uitgezet kan worden? Let op dat niemand zich optrekt aan de riemen bij het gaan zitten als de overslag nog niet gesloten is.
- Stuk inroeien met volledige haal. De stuurman geeft de uitpik aan. Daarna wordt het uitlengen van de haal geoefend. Wordt er watervrij geroeid? Benadruk het voldoende diep wegzetten.
- Stopoefening. Geef de opdracht te roeien met twee stopjes tijdens de recover: één na het wegzetten van de armen en één na het inbuigen vanuit de heupen. Benadruk het vlot wegzetten tegenover het rustig rijden.
- Stuk roeien met een stop voor het glijden.
- Besteed aandacht aan de persoonlijke aandachtspunten van de leerlingen en corrigeer daar waar nodig is.
- De slagroeier krijgt de vrijheid tempowisselingen aan te geven maar wel zo dat alle roeiers het kunnen volgen. Wordt het voldoende duidelijk aangegeven?
- Geef de opdracht heel snel weg te zetten en heel rustig te rijden. Loopt de boot onder de roeiers door?
- Terugvaren zonder opdracht. De instructeur observeert.
- Opruimen en napraten.

Stap 5

Doelen:
- Het inpikken van de bladen in het water vanuit de schouders.
- Roeien in tempo 24 en 30.

Organisatie:
Voor de oefeningen in deze stap heb je niet te koud weer en glad water nodig. Verplaats zo nodig deze stap naar een ander moment. Verder heb je een stopwatch of een horloge nodig. Zie voor de tempotabel Bijlage 7.5 op pagina 171. De instructeur(s) fietsen mee met de ploeg.

Tijdsduur:
75 minuten op het water.

Praktijk:
- Leg vooraf uit wat in deze stap geoefend wordt.
- Laat de ploeg met stuurman de boot uitbrengen op jouw commando.
- Invaren met uitlengen gevolgd door inkorten. Dit betekent dat je na het roeien met de volledige haallengte de haal weer gaat inkorten van 3/4, 1/2, 1/4, naar vaste bank. Bouw nog een keer op naar hele haal. Observeer goed hoe het gaat.
- Inpik-haal. Laat de ploeg stilliggen op een punt waar je dicht bij de roeiers bent. Laat twee roeiers de inpikhouding innemen terwijl de andere twee de bladen op het water houden, waarbij ze een stukje opgereden zijn om de oefening niet te hinderen. In de inpikhouding gaan de twee roeiers de bladen in/uitpikken. Let op dat de beweging in het schoudergewricht plaatsvindt door met gestrekte armen de handen omhoog te bewegen. De schouders blijven laag en de romp blijft stil. Wissel van functie. Breid de oefening uit door na drie sopbewegingen een haal te laten maken en uit te drijven met de benen en armen recht. Wissel van functie. Lukt het met de hele ploeg?
- Het roeien in tempo 24. De roeiers krijgen de opdracht in tempo 24 te roeien. De instructeur klokt vier volledige halen. Komen de roeiers in de buurt van de 10 seconden dat dit moet duren? Let op dat je begint te tellen met nul op de inpik, 1, 2, 3 en weer eindigt bij de vierde inpik. Geef terug aan je roeiers of ze in tempo te hoog of te laag zitten.
- Het roeien in tempo 30. Ging het goed dan kun je met de ploeg proberen tempo 30 te roeien. Nu duren 4 halen 8 seconden. Geef het tempo weer regelmatig terug.
- Op de terugweg ga je spelen met deze twee tempo's. Wissel het tempo niet te snel. Lukt het de ploeg het tempo te vinden en vast te houden?
- Opruimen en napraten.

Stap 6

Doelen:
- Uitbrengen van de boot op commando van de stuurman.
- Roeien met de juiste bewegingsvolgorde tijdens de haal.
- Strijken met gebruik van de hele sliding.

Organisatie:
Bij deze stap heb je een stopwatch of een horloge nodig. De instructeur(s) fietsen mee met de ploeg.

Tijdsduur:
75 minuten.

Praktijk:
- Het uitbrengen van de boot op commando van de stuurman. Blijf het overzicht houden en grijp in zodra gevaar voor het materiaal dreigt.
- Inroeien in volledige haal rustig roeiend.
- Ga terug naar vaste bank roeien en laat weer een of twee keer uitlengen. Herhaal de oefening inpik-haal van stap 5 eerst met de halve en daarna met de hele ploeg. Blijf benadrukken dat de romp stil blijft en in eerste instantie alleen de benen zich strekken.
- Stuk strijken met volledig rijden. Geef de opdracht te gaan strijken. De meeste roeiers kunnen strijken met volledige haallengte maar zullen moeite hebben dit gelijk met de mederoeiers in glad materiaal te doen. Behalve dat het strijken geoefend wordt verbetert hierdoor ook de haalvolgorde.
- Rechte lijn strijken. Geef een richtpunt of mikpunt en laat de ploeg er naartoe strijken. Lukt het zonder te slingeren?
- Herhaal het roeien in tempo 24 en 30. Gaat het goed dan kun je sneller van tempo wisselen.
- Opruimen en napraten.

Stap 7

Doelen:
- Roeien met de juiste bewegingsvolgorde tijdens de recover.
- Strijkend aanleggen op een drijvend voorwerp.
- Slippen met één riem in glad materiaal.

Organisatie:
Neem een drijvend voorwerp mee. De instructeur(s) fietsen mee met de ploeg.

Tijdsduur:
75 minuten.

Praktijk:
- Laat de boot weer uitbrengen onder leiding van de stuurman. Is er voldoende overwicht?
- Hoe gaat het staand uitzetten en zelfstandig afstellen op het water? Blijf er als instructeur aandacht aan besteden.
- Eerst weer rustig invaren met een volledige haal voordat er ingekort en uitgelengd wordt.
- Herhalen van de dubbele stopoefening, dus een stop na het wegzetten en een stop na het inbuigen.
- Herhalen van de enkele stopoefening, dus alleen een stop voor het glijden.
- Laat de ploeg stil gaan liggen op een plaats waar je dicht bij de groep bent. De helft van de ploeg krijgt de opdracht vanuit de stophouding met de armen en de benen gestrekt de bladen te gaan uit/inpikken en soppend in te buigen en op te rijden totdat de volledige inpikhouding bereikt is. De stuurman of instructeur geeft dan het moment van het maken van een haal aan. Wissel van functie. Lukt het met de hele ploeg? Let weer op het plaatsen vanuit de schouders en niet vanuit de romp.
- Ga een stuk roeien. Het slippen met één riem op commando wordt herhaald. Oefen over beide boorden. Gaat het goed, oefen dan het ontwijken van een drijvend voorwerp.
- Oefen het ophalen van dit zelfde voorwerp als voorbereiding op het strijkend aanleggen. Lukt het om in een rechte lijn te strijken?
- Ga op de terugweg na hoe lang de ploeg tempo 30 goed roeiend kan volhouden. Breek de opdracht af als de ploeg uit elkaar valt en laat de ploeg weer rustig roeiend herstellen.
- Laat halend aanleggen op een mikpunt bijvoorbeeld je voet. Lukt het?
- Opruimen en napraten.

Stap 8

Doelen:
- Rondmaken.
- Strijkend aanleggen.
- Roeien in één tempo maar met wisselende krachtsinzet.

Organisatie:
Voor het aanleren van het strijkend aanleggen heb je rustig weer nodig. Zorg dat je ruimschoots voor de ploeg op het vlot aanwezig bent. Bij deze stap heb je een stopwatch en een horloge nodig. De instructeur(s) fietsen mee met de ploeg.

Tijdsduur:
60 minuten op het water. 15 minuten bij het vlot.

Praktijk:
- Leg uit wat de bedoeling is.
- Geef de stuurman de opdracht bij het wegvaren over het 'verkeerde' boord rond te maken. Volgt de ploeg dit commando goed op?
- Stuk invaren.
- Rondmaken met gebruik van de hele sliding. Laat een rechthoek varen waarbij gelet wordt op het volledig oprijden tijdens het rondmaken. De meeste roeiers zullen dit inmiddels doen. Laat nogmaals een rechthoek varen waarbij weer niet automatisch de kortste bocht genomen wordt. Laat ook stukken strijken. Let op:
  - Het opvolgen van het commando.
  - In rechte lijn strijken.
  - Het in balans blijven van de boot.
- Vaak lukt het laatste als de handen tijdens het rondmaken bij elkaar blijven en er recht in de boot gezeten wordt. Laat niet overhellen van boord op boord.
- Stuk varen in tempo 24 met wisselende krachtsinzet. Markeer een traject A/B. Laat in één richting varen. Geef de opdracht het traject drie keer af te leggen met weinig, middelmatig en veel kracht. Klok regelmatig het tempo en geef dit terug. Klok ook de tijd. Lukt het het tempo constant te houden? Lukt het de tijdsduur A/B te verminderen?
- Strijkend aanleggen. Vaar terug naar de vereniging en geef de opdracht een meter van het vlot strijkend aan te leggen. Laat de ploeg weer wegstrijken en geef opnieuw een mikpunt. Let op de kwetsbare achterpunt en grijp op tijd in als een aanvaring dreigt.
- Opruimen en napraten.

Stap 9

Doelen:
- Slippen met twee riemen.
- Roeien met veel kracht in een rustig tempo met behoud van techniek.

Organisatie:
Als je gedurende alle stappen van deze proef gewerkt hebt met een vaste hulpinstructeur is het misschien aardig de leiding een keer te wisselen. De hulpinstructeur krijgt zo nog wat extra persoonlijke aandachtspunten voordat hij zelfstandig een ploeg in glad materiaal gaat begeleiden. De instructeur(s) fietsen mee met de ploeg.

Tijdsduur:
75 minuten.

Praktijk:
- Bespreek vooraf wat je gaat doen.
- Laat de ploeg zelfstandig de boot uitbrengen onder leiding van de stuurman.
- Wordt er nog staand uitgezet en goed afgesteld op het water?
- Invaren rustig roeiend met volledige haal voordat ingekort en weer uitgelengd wordt.
- Herhalen van de stop voor het glijden. Wordt er precies tegelijk weggegleden? Wordt er alleen gegleden zonder dat de stand van de rug wijzigt? Geeft de hulpinstructeur goede aanwijzingen? Ondermijn zijn gezag niet en bewaar opmerkingen tot na de les.
- Slippen met twee riemen. Oefen het slippen met twee riemen telkens na tien krachtige halen. De stuurman telt op de inpik. Bouw de moeilijkheidsgraad op door achtereenvolgens de volgende opdrachten te geven:
  - Zittend met beide riemen voorbij je lichaam en de bladen op het water gedrukt.
  - Liggend met beide bladen op het water.
  - Zittend met beide bladen los van het water.
  - Liggend met beide bladen los van het water.
- Het slippen met beide riemen in een gladde boot kan heel instabiel zijn. Het is toch handig de vaardigheid te oefenen omdat voor bepaalde trajecten bruggen slippend gepasseerd moeten worden. Is dit het geval oefen dan het nemen van die bruggen.
- Varen met weinig en veel kracht in een rustig tempo. Laat de ploeg rustig terug roeien in maximaal tempo 20. Blijft iedereen aandachtig varen en wordt er goed gevolgd? Geef zo nodig een persoonlijk aandachtspunt. Laat op teken in vijf halen de kracht toenemen tot maximaal en observeer de roeiers nauwkeurig. Let op:
  - Dat de rug niet opgegooid wordt na de inpik.
  - Dat er niet verder ingebogen wordt vlak voor de inpik.
- De ploeg laten opruimen terwijl je de les met de hulpinstructeur doorneemt.
- Napraten met de ploeg. Hoe vonden zij de wisseling van leiding?

Stap 10

Doelen:
- De exameneisen van Proef H kennen.
- De exameneisen van Proef H uitvoeren.

Organisatie:
Spreek ditmaal niet op het vlot af maar op een rustige plaats in de kantine of ergens in een loods. Leg uit dat iemand van de examencommissie binnenkort zal meefietsen om de roeiers te beoordelen.

Tijdsduur:
75 minuten.

Praktijk:
- Neem de exameneisen met de ploeg door. Vraag of er onduidelijkheden zijn.
- Bepaal in samenspraak met de ploeg hoe en wat er gevaren gaat worden. Denk aan zaken als:
  - Wie slaat de ploeg goed voor.
  - Wie heeft nog extra aandacht nodig voor een onderdeel.
  - Wat is zinvol om als ploeg extra te oefenen.
- Laat zoveel mogelijk door de ploeg geregeld worden en grijp alleen in als het mis gaat.
- Vaar de afgesproken les.
- Eindig met een speels slot. Bijvoorbeeld: Wie denkt de boot in zijn eentje te kunnen varen? Of: Stel dat het stuurtouw breekt en de boeg en slag loodsen de ploeg nu veilig naar de thuishaven.
- Zelfstandig laten opruimen en napraten. Moet er nog geoefend worden of kan de examencommissie komen?

10.Proef I, skiff 3e niveau

Algemeen

- Proef I bestaat uit 10 stappen (geen lessen).
  Meestal zijn meer lessen nodig om de Proef I te halen.
- Om te voorkomen dat fouten inslijpen wordt in de eerste stappen gewerkt met een persoonlijk aandachtspunt. Vanaf stap 4 werken we met hetzelfde thema binnen de groep.

Exameneisen

- Wegkomen van het vlot door staand uit te zetten met de vlotvoet.
- Afstellen op het water buiten de vlotdrukte.
- Roeien met een krachtige haal.
- Watervrij roeien.
- Roeien in verschillende tempo's.
- Roeien in het juiste ritme tussen haal en herstel ook tijdens tempowisselingen.
- Watervrij strijken in een rechte lijn.
- Rondmaken met watervrij strijken en halen.
- Halend of strijkend aanleggen tussen twee boten of op een dwarsvlot.

Gelet wordt op:

- Toepassen van het vaarreglement tijdens het roeien met doorgaande haal.
- Goed manoeuvreren tijdens roeien met kracht.
- Vlotte en zorgvuldige omgang met het materiaal.

Stap 1

Doelen:
- Opnieuw wennen aan de skiff.
- Staand uitzetten door af te duwen met de vlotvoet.
- Voor elke roeier een technisch aandachtspunt bepalen.

Organisatie:
De instructeur vaart of fietst mee met een groepje van twee à drie leerlingen die even hard varen. Het is ook mogelijk een groep van vier à vijf roeiers te laten begeleiden door twee instructeurs. Een ervaren instructeur kan daarbij een onervaren instructeur opleiden. In deze en alle volgende stappen heb je een stopwatch of een horloge nodig.

Tijdsduur:
90 minuten.

Praktijk:
- Kennismaken met elkaar. Controle bootindeling. Zijn de slidings lang genoeg? Ligt de boot niet te diep of te hoog?
- Invaren. Laat een kwartier rustig invaren, keren en terugvaren. De instructeur geeft geen opdracht mee. Wel observeert hij nauwkeurig van elke roeier wat verbeterd kan worden.
- Verzamelen voor het vlot. Herhaal opdrachten zoals:
  - Staan in de boot.
  - Staan op één been. Met welk been gaat het beter?
- Ga verder oefenen met dat been.
- Aanleggen. De instructeur herhaalt het instappen. Gelet wordt op het overbrengen van het gewicht boven de instapvoet terwijl de rigger vrij van het vlot blijft. Gaat dit goed dan kun je het afzetten van het vlot met je andere voet eerst voorzichtig en daarna steeds krachtiger oefenen. Het is de bedoeling zover uit te duwen dat het uiteinde van de rigger vrij is van het vlot. Daarna kun je gaan zitten en slippend uitzetten. De meeste leerlingen hebben hier wel enkele lessen voor nodig.
- Opdracht "Interval roeien". Stuk varen in twee tempo's. Het is de bedoeling in een rustig tempo te starten en op een teken van de instructeur te versnellen. Het hogere tempo moet makkelijk vol te houden zijn. Herhaal dit zo'n tien keer. Vaak versterken fouten of komen ze aan het licht bij harder varen. De instructeur kijkt weer naar alle roeiers.
- Terugvaren naar de vereniging. Opruimen van de boten en verzamelen. Vraag elke roeier hoe het roeien ging. Vertel aansluitend hoe het er uit zag en hoe het beter kan.

Stap 2

Doelen:
- Staand uitzetten door af te duwen met de vlotvoet.
- Verbeteren van de roeitechniek.
- Varen in twee tempo's.

Organisatie:
Op dit roeiniveau is het lastig een standaardpakket van oefeningen te geven. Kies een zinvolle technische oefening voor elke leerling. Gebruik hierbij de foutenlijst van Proef F uit Bijlage 7.4 (vanaf pagina 163).

Tijdsduur:
90 minuten.

Praktijk:
- De leerlingen maken de boten vaarklaar.
  Herhaal het uitzetten met de vlotvoet. Wie durft het zonder vooraf zijn overslag te sluiten?
- Invaren voor de vereniging. De instructeur roept de leerlingen één voor één bij zich voor de persoonlijke opdracht. Terwijl de een uitleg krijgt kan de ander oefenen.
- Stuk varen met het persoonlijk aandachtspunt. Vaak zie je als instructeur andere fouten ontstaan. Breng de leerling niet in verwarring en blijf bij het oefenen van het gekozen thema.
- Herhaal de opdracht "interval roeien". Lukt het ditmaal beter beide tempo's vast te houden? Je kan de tempo's klokken.
- Terugvaren en opruimen.
- Laat je roeiers weer vertellen hoe het aanvoelde en vertel ze hoe het eruit zag. Als je tempo's geklokt hebt kun je ze vragen te raden naar de twee gevaren tempo's.

Stap 3

Doelen:
- Staand uitzetten door af te duwen met de vlotvoet.
- Drie verschillende tempo's varen.
- Verbeteren van de roeitechniek.

Organisatie:
Bereid zo mogelijk een andere technische oefening voor ter verbetering van de hoofdfout. Raadpleeg de foutenlijst uit Bijlage 7.4 (vanaf pagina 163) of vraag een andere instructeur om advies.

Tijdsduur:
90 minuten.

Praktijk:
- De leerlingen maken de boten vaarklaar.
- Herhaal het staand uitzetten. De roeiers die het beheersen kunnen het eens met hun andere been proberen. Lukt het nog steeds niet laat dan uitduwen met de hand in zittende positie. Voordeel van het staand uitzetten is dat de boot maar een hele korte tijd aan het vlot ligt.
- Invaren voor de vereniging.
- De roeiers krijgen één voor één de voorbereide oefening. Geef oefentijd en corrigeer de uitvoering.
- Stuk varen met aandacht voor de persoonlijke hoofdfout. Begeleid weer individueel. Verwacht niet dat de fout ineens zal verdwijnen maar blijf elke verbetering terug geven en stimuleer zo het aandachtig varen van de leerling.
- Opdracht 'piramide roeien'. Het varen in drie tempo's met gelijk blijvende kracht:
  - Laag.
  - Middelmatig.
  - Hoog.

  Vaak is het eerste tempo te hoog. Vraag om duidelijke verschillen. Gaat het goed dan kun je het tempo op- en afbouwen en hebben ze hun eerste piramide geroeid. Je kan de leerlingen ook zelf van tempo laten wisselen door te laten tellen bijvoorbeeld 30 halen heel rustig, 20 halen in een makkelijk tempo en 10 halen sprinten. Deze opdracht houdt de aandacht bij het roeien.
- Als variatie kan je ook nog met wisseling van kracht laten roeien. De krachtsinzet neemt toe met het stijgen van het tempo.
- Opruimen en napraten. Bij wie ging het sprintje lekker?

Stap 4

Doelen:
- Roeien met de goede uitpikhouding.
- Roeien met de goede uitpikbeweging.
- Drie verschillende tempo's varen.

Organisatie:
Blijft de groep roeiend redelijk bij elkaar? Vaart iemand telkens ver voor of achter, dan kun je overleggen met de coördinator en de leerling of een andere groep geschikter is.

Tijdsduur:
90 minuten.

Praktijk:
- Invaren naar een verzamelpunt waar de afstand tussen roeier en instructeur klein is.
- Verbeteren van de uitpikhouding. Laat de roeiers in stilstand in de uitpikhouding gaan zitten en corrigeer ieder tot de perfecte positie. Let op:
  - Vrij rechtop, actief zitten.
  - Mee naar achteren genomen schouders.
  - Zijn de schouders in zijaanzicht net achter de heupen.
  - De blikrichting recht vooruit.
  - De ellebogen wijzend in de vaarrichting.
- Opdracht 'vaste bank roeien'. De leerlingen varen nu zonder in te buigen en te rijden en concentreren zich op de uitpikhouding. Wissel dit af met stukken gewoon varen.
- Opdracht 'uitpikken van de bladen'. Verzamel op een overzichtelijk punt. Vraag in de uitpikhouding te gaan zitten en uit te zetten. Let op dat de beweging alleen in de ellebogen zit. Als variatie kun je de uitpikbeweging, ook wel 'soppen' genoemd, op elk moment tijdens de haal laten oefenen. Begin telkens vanuit de stabiele uitpikpositie en laat in/uit-zetten met de handen steeds gestrekter, vervolgens met inbuigen, rijden tot in de inpikhouding. Deze opdracht vraagt veel oefening. Als de balans verloren is gegaan weer laten beginnen in de uitpikhouding.
- Herhaal de opdracht 'vaste bank roeien'. Bijvoorbeeld drie maal 30 halen. Gaat het nu beter?
- Herhalen 'piramide varen'. Zijn de verschillen tussen de tempo's duidelijk merkbaar? Gaat het hard roeien ook technisch goed? Eventueel kun je de tempo's klokken. Zie voor de tempotabel Bijlage 7.5 van Proef F op pagina 171.
- Terugvaren, opruimen en napraten.

Stap 5

Doelen:
- Verbeteren van de volgorde van het wegzetten van de armen, het inbuigen van de rug en het oprijden.
- Roeien in een heel hoog tempo.

Organisatie:
Observeer de leerlingen op andere persoonlijke fouten die in de volgende stappen aandacht zullen krijgen.

Tijdsduur:
90 minuten.

Praktijk;
- Vaarklaar maken en invaren op een teken van de instructeur.
- Op verzamelpunt in stilstand het telkens uitpikken van de bladen vanuit de uitpikhouding tot in de inpikhouding herhalen. Wie haalt de inpikhouding 'soppend' in balans? Let op het inbuigen vanuit de heupen zonder dat daarbij de rug van vorm verandert.
- Opdracht 'uitpikken, wegzetten, inbuigen'. Laat vanuit de uitpikhouding de armen volledig strekken en daarna de rug inbuigen. Doe dit in stilstand en oefen het een paar maal. Let op dat de beweging vloeiend verloopt.
- Opdracht 'stopoefening voor het rijden'. De roeiers gaan varen met de opdracht elke derde haal even te stoppen voordat ze gaan rijden. Door dit elke derde haal te laten doen is er voldoende vaart voor balans. Gaat het goed dan kun je de opdracht verzwaren door het om de haal te laten proberen. De bladen zijn in de stoppositie nog niet gedraaid.
- Stuk varen zonder stop. Blijft de volgorde van bewegen goed; vindt het inbuigen niet tijdens of zelfs na het rijden plaats?
- Op de terugweg gaan we proberen de roeiers een heel hoog tempo te laten varen. Laat ze maar overdrijven en naar voren racen over de slidings. Klok het tempo. Bij wie gaat dit ook werkelijk harder? Wissel dit af met lange stukken heel rustig varen.
- Zelfstandig opruimen en napraten. Wist je dat wedstrijdroeiers tijdens de start wel tempo 40 halen?

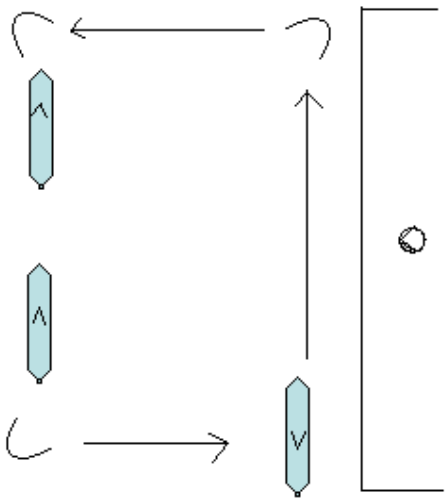
Stap 6

Doelen:
- Roeien met de goede inpikhouding.
- Roeien met de goede inpikbeweging.
- Goed manoeuvreren tijdens het roeien.

Organisatie:
Richt je aandacht op een andere persoonlijke fout van je leerlingen en bepaal de bijbehorende technische oefening uit Bijlage 7.4 (vanaf pagina 163).

Tijdsduur:
90 minuten.

Praktijk:
- Invaren naar verzamelpunt.
- Laat de roeiers de inpikhouding innemen. Let op dat:
  - van opzij gezien de schouders duidelijk voor de heupen zijn oftewel er is romp/bovenbeencontact;
  - de onderbenen verticaal zijn;
  - het hoofd recht vooruit kijkt.
- Opdracht 'soppen' vanuit de inpikhouding. Laat nu de inpikbeweging in stilstand oefenen. De beweging zit alleen in de armen vanuit de schouders, dus de rug blijft stil. Deze oefening is moeilijk.
- Bouw deze oefening uit door vanuit de uitpikhouding te starten tot in de inpik. Let weer op dat de rug gedurende het rijden niet van positie verandert en dat de inpik in het schoudergewricht plaatsvindt door met gestrekte armen de handen omhoog te bewegen. De schouders blijven laag en de romp blijft stil. Wie doet het goed? Laat de anderen dit voorbeeld zien en nog even oefenen.
- Stuk rustig varen waarbij gelet wordt op de inpikbeweging.
- Rechthoek varen met persoonlijk aandachtspunt en behandeling van de technische oefeningen. Als instructeur blijf je op een vast punt en laat je de leerlingen aan je voorbij roeien.



- Na een hele periode van zeer aandachtig varen wat speelse opdrachten.
  Verzin zelf wat of kies een of enkele van onderstaande vormen:
  - Inhaalrace. Alle roeiers roeien aan stuurboordwal achter elkaar. Op een teken haalt de achterste de hele groep in en sluit voor aan.
  - Naast elkaar varen. De roeiers gaan twee aan twee naast elkaar liggen. De een bepaalt het

tempo; de ander volgt. Laat van tempo wisselen. Let op dat de variatie te volgen is. Wissel van functie. Wissel van roeier.

- Slalomvaren. De roeiers varen weer achter elkaar enkele meters uit de kant. Op een teken gaat de achterste roeier slalommen tussen alle boten door naar voren. Zorg voor voldoende afstand tussen de boten en dat het tempo in de rij heel laag blijft.

- Opruimen en napraten. Wie weet wat leuks voor de volgende keer?

Stap 7

Doelen:
- Roeien met de goede inpikbeweging.
- Lang stuk in een hoog tempo varen.

Organisatie:
Bereid zo mogelijk een andere technische oefening voor ter verbetering van de hoofdfout. Raadpleeg de foutenlijst uit Bijlage 7.4 (vanaf pagina 163) of vraag een andere instructeur om advies.

Tijdsduur:
90 minuten.

Praktijk:
- Invaren naar verzamelpunt.
- Herhalen van de inpikoefeningen van stap 6 dus inpikken vanuit de inpikhouding in stilstand.
- Stuk varen en opnieuw letten op de inpikbeweging. Bij velen is de inpikbeweging veel te groot. Een stuk steel van de riem verdwijnt onder water.
- Roeien met de handen niet op het uiteinde maar iets richting dol. De roeier wordt gedwongen de beweging wat fijner te doseren en dat geeft vaak een verbetering als de handen weer op de handvatten rusten.
- Voer de verzonnen oefening(en) van de vorige stap uit.
- Piramide varen. We gaan 10-20-30-40-50-40-30-20-10 halen hard varen met het dubbele aantal halen heel rustig ertussen. De opbouw zit in de aangegeven halen. Druk het tempo aanvankelijk. Het is de bedoeling ook de vijftig halen in dat tempo te kunnen roeien. Waarschijnlijk zal dit de eerste keer niet lukken. Dit is een zware opdracht.
- Rustig uitroeien, opruimen en napraten.

Stap 8

Doelen:
- Roeien met het goede ritme tijdens het roeien.
- Halend aankomen tussen twee boten aan het vlot.

Organisatie:
In deze stap wordt het aankomen beschreven na het roeien. In de praktijk moet bepaald worden wat het geschiktste moment is.

Tijdsduur:
90 minuten.

Praktijk:
- Vaarklaar maken en verzamelen.
- Herhaal het vaste bank roeien zonder inbuigen. Let op het fixeren van de rug en het volledig naar het lichaam aanhalen. Oefen dit korte stukken afgewisseld met gewoon rustig roeien. Vaak gaat het bij de derde/vierde keer beter.
- Verzamel opnieuw. Herhaal in stilstand de inbuigbeweging vanuit de heupen. Geef ook aan hoever er ingebogen moet worden zonder dat de vorm van de rug verandert.
- 'Vaste bank roeien met inbuigen'. Doe dit weer drie à vier keer 20 halen afgewisseld met gewoon roeien. Let op dat het inbuigen niet overdreven wordt.
- 'Roeien met een stop voor het rijden'. Nu komen we bij de eigenlijke ritmescholing. De oefening is bekend. Geef de opdracht vlot weg te zetten en in te buigen en daarna heel rustig te glijden. Wie voelt de boot onder zich doorlopen?
- Geef de opdracht het glijden in een rustig tempo te doen zonder dat er ergens gewacht of versneld wordt. Geef aan wie wat doet.
- Opdracht 'naast elkaar varen'. Laat de roeiers naast elkaar gaan liggen twee aan twee. Laat degene die een goed ritme heeft het ritme aangeven, de ander volgt. Lukt het na een periode van oefenen de rollen om te keren?
- Na al de geconcentreerde oefeningen wat anders. De roeiers varen nog steeds naast elkaar. Een heeft de leiding en mag telkens vijf halen ontsnappen. De ander probeert in de buurt te blijven. Wissel.
- Verzamelen bij het vlot. Ieder herhaalt het halend aankomen. Dit moet zo langzamerhand goed gaan. Laat eerst een leerling aanleggen en daarna de ander er precies achter. Wie lukt het?
- Plaats twee merktekens ergens op het vlot waar precies een boot tussen past. Wie lukt het om tussen de twee merktekens te komen?
- De roeiers die klaar zijn ruimen hun boot op en helpen de anderen.
- De rest ruimt op. Napraten.

Stap 9

Doelen:
- Versnellen van de boot.
- Strijkend aanleggen tussen twee boten aan het vlot.
- Aanleggen aan een dwarsvlot.

Organisatie:
De aanlegvormen zullen niet op elke vereniging te oefenen zijn. Ze hebben dan ook geen functie en kunnen overgeslagen worden. Wil je ze toch oefenen dan kun je met piketten en lijnen een lang en een dwarsvlot maken. Eenvoudiger is een soortgelijk vlot in de omgeving op te sporen en te vragen of je er even gebruik van mag maken.

Tijdsduur:
90 minuten.

Praktijk:
- Invaren naar verzamelpunt.
- Varen met tempowisselingen. De instructeur roept "laag", "middel(matig)", of "hoog". Het spreekt voor zich dat de snelle stukken kort duren.
- Verzamel opnieuw. Blijft de techniek nog behouden met sneller varen? Herhaal de opdracht maar voeg voor de eerste twee tempo's de opdracht watervrij varen toe.
- Op de terugweg geeft de instructeur op mooie rechte stukken "5 keer 10 halen hard". Zorg voor 20 à 30 halen rust. De opbouw zit in de 10 halen. Wie versnelt het best?
- Oefen de diverse aanlegvormen.
  Let op dat bij het strijkend aanleggen iemand de achterpunt afhoudt.
  Let op dat bij het aanleggen aan een kort dwarsvlot één krachtige haal voldoende moet zijn om aan te komen.

Stap 10

Doelen:
- De exameneisen van Proef I kennen.
- De exameneisen van Proef I uitvoeren.

Organisatie:
Deze proef wordt niet alleen getoetst vanaf het vlot. Beoordeel lange stukken roeien in doorgaande haal. Twijfel je aan je oordeel vraag dan een andere instructeur mee.

Tijdsduur:
90 minuten.

Praktijk:
- Neem de exameneisen voor de les met je leerlingen door. Vraag of er onduidelijkheden zijn. Ga varen en verwerk alle eisen in opdrachten zoals:
  - Vaar tot de bocht in een rustig tempo volledig watervrij.
  - Tot de molen gaan we twee wisselende tempo's varen; je mag zelf bepalen om de hoeveel halen je wisselt als de variatie maar goed zichtbaar is.
- Geef elke roeier een beoordeling mee.
- Sluit af met een kleine onderlinge competitie. Indien de vereniging een duidelijk gemarkeerde wedstrijdbaan heeft kun je die gebruiken, anders spreek je een begin- en eindpunt af. De baan is dus zo'n 400 à 500 meter lang. Wie daagt wie uit? Als je een viertal hebt kunnen daarna de winnaars en de verliezers tegen elkaar roeien.
- Leg strijkend aan aan het vlot.

11.Proef J, Aspirant instructeur

Algemeen

- Deze proef bestaat uit minimaal twee delen, een theoriedeel en een praktijkdeel.
  Daarna moet de aspirant-instructeur in staat zijn nieuwe leden van de vereniging voor Proef A op te leiden.

Bijlagen

- Dit deel bevat naast de inhoud van de cursus een aantal bijlagen met extra informatie.

  Bijlage 11.1 Rivierroeien
  Bijlage 11.2 Prijslijst materiaal
  Bijlage 11.3 Afstellen materiaal
  Bijlage 11.4 Maken video-opnames

Exameneisen

- Het volgen van de instructiecursus van de MDB-functionaris van de KNRB.
- Een nieuw juniorlid opleiden en laten slagen voor Proef A.

Stap 1 en 2

Doelen:
- De aspirant-instructeur voorbereiden op het instructie geven.

Organisatie:
Het eerste cursusdeel bestaat voornamelijk uit theorie die in het praktijkdeel wordt toegepast.

Tijdsduur:
2½ uur theorie en 2½ uur praktijk

Inhoud

Doel

Theorie

- Inleiding
- Techniek
- Observatie
- Leerplan
- Opbouw lessen

Praktijk

Aantekeningen:

Doel

- Nieuwelingen leren roeien
- Fouten zien
- Fouten verbeteren

Door:

Instructie te geven met behulp van het leerplan

Aantekeningen:

Inleiding

Leren roeien is moeilijk omdat:

- Roeien een technische sport is
- Niet iedereen zomaar in een boot kan stappen (zoals bij hardlopen, zwemmen)
- Roeien in een smalle boot eng is
- De kans op omslaan groot is
- De afstand van instructeur – leerling groot is
- Er andere boten in de buurt zijn

Aantekeningen:

Techniek

- Uitpik
- Herstel
- Inpik
- Haal

Aantekeningen:

- De roeibeweging is een cyclische beweging die in vier delen (fasen) wordt opgesplitst:
  - Uitpik
  - Herstel
  - Inpik
  - Haal

Uitpik

- Schouders achter de heupen
- Ellebogen laag
- Vanuit ellebogen
- Kijken naar de horizon

Aantekeningen:

- De uitpik:
  - De schouders zijn net achter de heupen van opzij gezien.
  - De schouders zijn laag (ontspannen).
  - De bladen worden uit het water gedrukt met de handen vanuit de ellebogen. De punten van de ellebogen wijzen naar beneden.
  - Het hoofd is rechtop en de ogen zijn gericht op de horizon.

Herstel

- Armen strekken
- Romp inbuigen
- Benen buigen

Aantekeningen:

- De recover:
  - De armen worden eerst weggezet.
  - Daarna wordt de romp vanuit de heupen naar voren gebracht en in die stand vastgehouden.
  - Tot slot worden alleen de benen langzaam gebogen.

Inpik

- Rechtop
- Romp/bovenbeen contact
- Onderbeen verticaal
- Schouders laag
- Armen recht
- Kijken naar de horizon
- Handen omhoog vanuit de schouders

Aantekeningen:

- De inpik:
  - De rug is gestrekt en blijft ‘op slot’.
  - De borst en het bovenbeen raken elkaar.
  - Het onderbeen is verticaal.
  - De schouders zijn laag en de armen zijn recht.
  - Het hoofd is rechtop en de ogen zijn gericht op de horizon.
  - De bladen worden in het water gezet door de handen omhoog te bewegen vanuit de schouders.

Haal

- Benen strekken
- Romp meenemen
- Armen buigen

Aantekeningen:

- De haal:
- De benen worden gestrekt terwijl de rug ‘op slot’ blijft.
  - Vervolgens wordt de romp naar achteren gebracht.
  - Tot slot worden de armen gebogen
- De linkerhand is boven de rechterhand.
- De polsen zijn recht.
- De duimen zitten op de kopse kant van de riemen.

Observatie

- Blad
- Dol
- Handen
- Ellebogen
- Schouders
- Hoofd
- Rug
- Heup
- Benen
- Knieën
- Voeten

Aantekeningen:

- Blad: Tijdens de haal is het blad helemaal recht in het water; tijdens de recover is het blad los van het water.
- Dol: De kraag blijft voortdurend tegen de dol gedrukt.
- Handen: De handen houden de handvatten niet krampachtig vast; de handen zijn ‘haken’; de duimen zitten op de kopse kant van de handvatten; de polsen zijn recht.
- Ellebogen: De ellebogen blijven tijdens de haal laag en wijzen naar achteren: de uitpik vindt plaats vanuit de ellebogen.
- Schouders: De schouders blijven laag en ontspannen hangen.
- Hoofd: het hoofd blijft rechtop; er wordt naar de horizon gekeken.
- Rug: tijdens de inpik en het begin van de haal blijft de rug vast in dezelfde positie staan.
- Heupen: De rug scharniert vanuit de heupen.
- Benen: Bij de inpik is het onderbeen verticaal en het bovenbeen heeft contact met de borst.
- Knieën: de knieën blijven bij elkaar.
- Voeten: Het trappen met druk van de voet.

Leerplan

- Algemeen
- Exameneisen

Per stap:

- Doelen
- Organisatie
- Tijdsduur
- Praktijk

Aantekeningen:

- Het leerplan is in stappen opgedeeld. Een stap is niet altijd een les. Afhankelijk van de leersnelheid van de leerling en de situatie zal minder/meer/precies één stap in een les passen.

Opbouw lessen

- **Gewenning**
  - Stabiele houding
  - Balans
  - Veilig-boord
  - Oefeningen

- **Roeien**
  - Met één riem
  - Met beide riemen
  - Met oprijden

Aantekeningen:

Opbouw lessen (vervolg)

- **Strijken**
  - Met één riem
  - Met beide riemen
  - (Met oprijden)

- **Wegkomen**
  - Wegduwen
  - Afzetten met bladtip

Aantekeningen:

Opbouw lessen (vervolg)

- **Rondmaken**
  - Halen met veilig-boord
  - Strijken met veilig-boord
  - 5x halen/strijken om en om
  - 1x halen/strijken om en om
  - Zonder veilig-boord (met oprijden)

- **Houden**
  - Met één riem
  - Met beide riemen

Aantekeningen:

Opbouw lessen (vervolg)

- **Slippen**
  - Zonder vaart met één riem
  - Met vaart met één riem

- **Aanleggen**
  - Aantrekken
  - Kijken \
  - Overhellen op het water
  - Houden /
  - Aankomen aan vlot

Aantekeningen:

Praktijk

- **Voorbereiden les**

- **Uitleggen**
  - Gebruik geen roeitermen
  - Praat luid en duidelijk
  - Geef opdrachten
  - Noem naam leerling voor opdracht

- **Voordoen**

- **Let goed op:**
  - Wind
  - Overig verkeer

Aantekeningen:

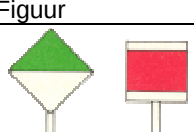
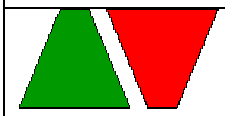
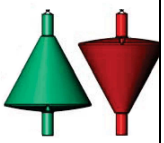
- Voorbereiden les. Lees altijd de stap door die in de les behandeld wordt.
  Lees ook altijd de volgende stap door, misschien heb je die ook nodig.
- Uitleggen. Gebruik nooit meteen de roeitermen. We hebben het dus over rood of rechts in plaats van bakboord. Praat altijd luid en duidelijk en noem de naam van de leerling voordat je iets tegen hem of haar zegt. Houdt het kort en ga geen lange verhalen afsteken.
- Voordoen. Als je iets moeilijk kan uitleggen moet je het voordoen.
- Veiligheid. Houdt altijd de reddingsboot bij de hand, ook als je een stuk van de vereniging weggaat. Vraag dan aan iemand anders of hij met de reddingsboot wil meevaren. Let goed op de windrichting, windsterkte en het overige vaarverkeer.

Bijlage 11.1 Rivierroeien

Inleiding:

- Deze bijlage is bestemd voor verenigingen die aan groot open of stromend water liggen en is een aanvulling op:
  - Proef C – Theorie
  - Proef E – Sturen
  - Proef F – Skiff 2e niveau
- Roeiers die deze wateren regelmatig bezoeken wordt aangeraden deze bijlage te bestuderen. Ook is het raadzaam de cursus “roeien op stromend water” te volgen die o.a. door de roeiverenigingen De Maas en Nautilus jaarlijks wordt georganiseerd.
- Roeiers die af en toe op stromend, breed of open water varen worden, naast bestudering van deze bijlage, geadviseerd de instructies van de ter plaatse aanwezige roeiverenigingen te raadplegen.
- Deze bijlage behandelt een tweetal onderwerpen:
  - Varen op een rivier.
  - Veiligheid op open water

Verklaring tekens

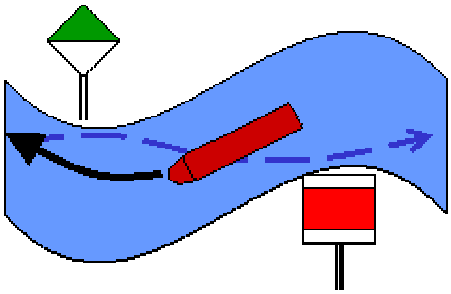
Figuur	Beschrijving		In het echt
	Dieptebaken	Stroomafwaarts varend aan de linkerkant: vierkant met groene punt. Stroomafwaarts varend aan de rechter kant: Rood bord met witte onder- en bovenrand.	
	Kribbakens	Deze bakens staan op uit uiteinde van de kribben op een hoge paal, zodat ze ook bij hoog water zichtbaar zijn.	
	Groot schip		
	Vaarrichting		
	Stroom-richting		

Varen op een rivier

Doelen:
- Kennen van de begrippen, specifieke voorrangsregels en tekens.
- Kennen van de verschillende stromingen en snelheden.
- Veilig varen op stromende rivieren.

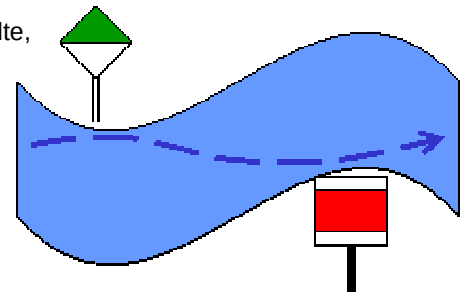
Begrippen, regels en tekens:
- Begrippen
  - Krib.
    Een krib is een haaks op de oever aangebrachte dam die vanuit de oever een eind de rivier is ingebouwd met als doel de rivier op diepte te houden en het uitslijten van de oever te voorkomen.
  - Linker- en rechteroever
    Hieronder wordt verstaan de oever gelegen links dan wel rechts van de waarnemer die kijkt in de stroomafwaartse richting.

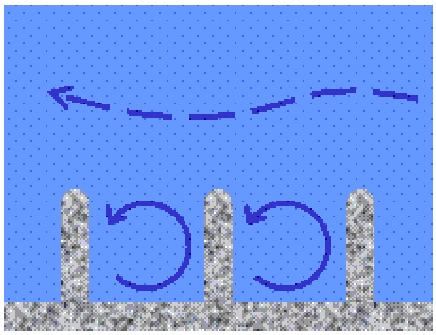
- Voorrangsregels.
  De regels uit Proef C zijn ook op rivieren toepasbaar.
  Aanvullend geldt:
  - Een stroomafwaarts varend schip heeft voorrang op een stroomopwaarts varend schip.
  - Een stroomopwaarts varend groot schip dat voor een stroomafwaarts varend schip de weg aan stuurboord vrijlaat moet tijdig aan stuurboord een blauw bord met een wit helder flikkerlicht tonen.
  - Een klein schip mag als daar voldoende ruimte voor is bij nadering van een groot schip met ‘blauw bord’ aan stuurboordwal blijven varen.



- Tekens.
  - Markering van de loop van de vaargeul.
    Deze tekens zijn geplaatst op die oever van een rivier waarlangs (het diepste gedeelte van) de vaargeul loopt. Ze worden dieptebakens genoemd. Hier is de stroomsnelheid van het water het grootst.
  - Markering gevaarlijke punten en obstakels.
    Deze tekens staan op de punt van de kribben. Ze worden kribbakens genoemd.
  - Betonning.
    Tonnen geven de vaargeul aan. In tegenstelling tot de kribbakens liggen tonnen alleen bij ondiepten en op moeilijke plaatsen, bijvoorbeeld havenmonden.

Stromingen:
- Hoofdstroom.
  Het verloop van de rivierstroom is afhankelijk van de breedte, diepte en bochten van de bedding. In principe (op het rechte stuk) neemt de stroming af naarmate men dichter bij de oever komt. Bij bochten ligt de sterkste stroming van de rivier in de buitenbocht. Daardoor ontstaat in een rivierbocht aan de buitenkant een stroomversnelling en aan de binnenkant een vertraging. De weg van de grootste stroomsnelheid op een rivier noemen we de ‘hoofdstroom’.





- Kribstroom.
  In de ruime tussen de kribben ontstaat een ‘tegenstroom’. Door een klein beetje tussen de kribben te varen, kan een stroomopwaarts varende boot voordeel hebben van deze ‘stroom mee’.

Varen:

- Sturen op een stromende rivier.
  Volg bij stroomafwaarts varen globaal de ‘hoofdstroom’ en vaar zo mogelijk midden op de rivier. In geval van scheepvaart stuurboordwal houden. Bij stroomopwaarts varen de binnenbocht volgen. Dus tegenover de dieptebakens blijven. De meer ervaren roeier kan gebruik maken van de tegenstroom tussen de kribben maar kom nooit te dicht onder de walen stuur tijdig uit de krib.
  LET OP: menig roeier heeft met ‘kribben-bijten’ de boot op een krib gezet met alle vervelende gevolgen van dien!
- Vrachtschepen op de rivier.
  De zwaarbeladen vrachtschepen die tegen de stroom invaren kunnen er veel voordeel van hebben om zo te varen dat zij het minst last hebben van de ‘stroom tegen’. Zij zullen dan niet voortdurend stuurboordwal houden maar steeds de hoofdstroom kruisen. Ze maken dit kenbaar doordat ze een blauw bord met wit helder flikkerlicht voeren.
- Nemen van hoge golven.
  Wanneer je als roeier door een vrachtschip wordt gepasseerd, is het belangrijk dat je evenwijdig aan de golven gaat liggen en overhelt van de golven af. Op deze manier komt er (bijna) geen water in de boot.

Veiligheid op open water

Doel:
- Voorkomen van situaties die gevaar voor de roeiers, de boot of de omgeving kunnen opleveren.

Omstandigheden:
- Vaar niet uit als:
  - De weersvoorspellingen slecht zijn.
  - De weersomstandigheden niet voldoen aan de regels van de vereniging om veilig uit te varen.
- Vaar alleen uit:
  - Als op de vereniging het tijdstip van terugkomst bekend is.
  - Met meer boten tegelijk en houd elkaar in de gaten.

Roeiers en stuurlieden:
- De roeiers en stuurlieden moeten op de hoogte zijn van:
  - De verenigingsregels.
  - De omgeving.
- De roeiers moeten bij sterkte stroming of harde wind voldoende kracht en ervaring bezitten om de boot op snelheid te houden.
- Draag nooit een regenpak zonder zwemvest.
- Ga bij het te water geraken op de boot zitten en trek de aandacht van de omgeving.
- Zwem alleen naar de kant als de oever vlakbij is. Doe dit met de boot zodat bij kramp of vermoeidheid de boot als drijver kan dienen.

Materiaal:
- De boten moeten:
  - Geschikt zijn voor gebruik op het betrokken water.
  - Onzinkbaar zijn.
  - Voorzien zijn van extra drijflichamen.
- Eventueel kan het voor- en achterschip afgedekt en kunnen de boorden verhoogd zijn.

Bijlage 11.2 Prijslijst materiaal

Deze lijsten geven richtprijzen. Er is een grote spreiding die afhankelijk is van het merk en de kwaliteit

Boot	Prijs recreatiemateriaal	Prijs wedstrijdmateriaal
1x	€ 3,500	€ 10,000
C1x	€ 4,500	
2x/2-	€ 6,000	€ 14,000
2+	€ 6,000	€ 14,000
C2x	€ 7,000	
C2x+/C2+	€ 7,500	
4x-/4-	€ 12,000	€ 20,000
4x+/4+	€ 12,500	€ 20,500
C4x+/C4+	€ 14,000	
8+	€ 18,000	€ 32,000
Wherry	€ 8,000	

Onderdeel	Prijs
Scullriemen (sculls, set van 2)	€ 700
Boordroei-riem (oars)	€ 400
Rigger	€ 120
Dol + dolpen	€ 27
Rolbankje	€ 40
Roerpen	€ 16
Voetenbord compleet	€ 35

Bijlage 11.3 Afstellen materiaal

Inleiding:

- Het afstellen van materiaal is niet moeilijk, maar wel precies werk. Na het een paar keer gedaan te hebben heb je de methode onder de knie. Lastiger is het vaak de verschillende waarden voor de afstelling te onthouden.
- Deze bijlage behandelt de basisprincipes van het afstellen op de vier essentiële punten van de riem en boot:
  - Binnenhefboom riemen.
  - Afstand dollen.
  - Hoogte dollen.
  - Dolhoeken.
- Bij elk punt worden de waarden aangegeven die gehanteerd kunnen worden. Ze geven de orde van grootte aan. De precieze waarden worden in de praktijk bepaald.
- Instructiemateriaal wordt afgesteld op de doelgroep van de boot. Een boot voor bijvoorbeeld lichte roeiers wordt daarop afgesteld. Een zwaardere roeier kan niet in die boot roeien.
- Ga nooit zomaar de afstelling van een boot wijzigen maar vraag eerst toestemming aan de materiaal- of roeicommissaris.

Binnenhefboom riemen

Doel:
- De haal lichter of zwaarder maken door de afstelling van de riem te veranderen.

Toelichting:
De binnenhefboom van de riem bepaalt:
- De kracht die nodig is om de riem door het water te halen.
- De afstand die de boot per haal verplaatst.

Door de kraag van de riem richting blad te bewegen maak je de haal lichter. Bij het bewegen van de kraag richting handvat heb je meer kracht nodig om een haal te maken. Bij een lichtere afstelling leg je per haal minder meters af dus moet je een hoger tempo roeien om net zo hard te gaan.

Hulpmiddelen:
- Een grote schroevendraaier.
- Een meetlint van drie meter.

Methode:
- Bepaal de waarde van de binnenhefboom.
- Meet de binnenhefboom.
  Dit is de afstand vanaf het handvat tot en met de bladzijde van de kraag.
- Maak de beide schroeven in de kraag zover los dat de beide kraaghelften over de manchet geschoven kunnen worden.
- Beweeg de beide kraaghelften naar het blad of naar het handvat.
- Meet de afstand.
- Als de afstand goed is worden de beide kraaghelften weer vastgeschroefd.
- Zit de kraag niet scheef?
- Meet voor controle nogmaals de afstand

Waarden:

Lengte riem [1]	Binnenhefboom
285 cm [2]	84-87 cm
296 cm [3]	86-90 cm
298 cm	86-90 cm
300 cm	87-90 cm

[1] Het is aan te bevelen de riemlengte aan te roeier aan te passen. Grote zware roeiers gebruiken langere riemen en kleine lichte roeiers kortere riemen.
[2] Voor skiffs met 50/55 kg draaggewicht (jeugdskiffs)
[3] Voor skiffs met 60/65 kg draaggewicht (jeugdskiffs)

Afstand dollen (span)

Doel:
De haal lichter of zwaarder maken door de dolafstand te veranderen.

Toelichting:
- De afstand van de dollen bepaalt de lengte van de haal. Hoe verder de dollen uit elkaar staan des te korter en lichter is de haal. In een snelle dubbelvier wordt dan ook met een kleiner span (zwaarder roeien) dan in de skiff gevaren. De kracht die nodig is om een haal te maken wordt ook gesteld door de kraag op de riem te verplaatsen. Daarnaast is de overlap, de afstand dat de beide handvatten over elkaar heen gaan, van belang.
- Het bepalen van de juiste maten is daarom niet makkelijk en wordt dus bepaald door:
  - De kracht van de roeier.
  - Het boottype.
  - De lengte van de riem.
  - De afstelling van de riem.
  - De overlap.

Hulpmiddelen:
- twee singels
- steek/ringsleutel 16/17 en 18/19
- set inbussleutels
- bahco
- meetlint

Methode:
- Leg de boot in twee singels.
- Meet het span door het meetlint op het midden van de dolpen vlak boven de rigger te houden en aan de andere kant in het midden van de dolpen af te lezen.
- Maak de dolpen van de rigger los. Bestudeer eerst de bevestiging van de dolpen op de rigger alvorens je begint los te draaien.
- Verstel de pennen tot de juiste afstand.
- Controleer of de beide dolpennen even ver van de boot af staan. Dit meet je door:
  - De afstand van het midden van de onderkant van de dolpen tot het (tegenoverliggende) spant te vergelijken met de andere kant.
  - De afstand van het midden van de onderkant van de dolpen tot het midden van het rolbankje te vergelijken met de andere kant.
- Draai de dolpennen vast.
- Meet voor controle het span en de afstand tot het midden nogmaals.

Waarden:

Lengte riem	Binnenhefboom	Span	Overlap
285 cm [1)]	84–87 cm	153-155 cm	20-24 cm
296 cm [2)]	86-90 cm	155-159 cm	22-26 cm
298 cm	85-90 cm	156-159 cm [3)]	21-26 cm
		157-160 cm [4)]	20-23 cm
300 cm	87-90 cm	157-160 cm [4)]	22-25 cm
		158-161 cm [5)]	21-24 cm

[1)] Voor skiffs met 50/55 kg draaggewicht (jeugdskiffs)
[2)] Voor skiffs met 60/65 kg draaggewicht (jeugdskiffs)
[3)] Voor dubbelvier
[4)] Voor dubbeltwee
[5)] Voor skiff

De waarden zijn met de volgende formules te berekenen:

Binnenhefboom	= (Span + Overlap – dikte v/d dol) / 2
Span	= 2 x Binnenhefboom + dikte v/d dol - Overlap
Overlap	= 2 x Binnenhefboom + dikte v/d/ dol - Span

Bigblade riemen:

Bigblade riemen zijn korter maar hebben een groter bladoppervlak. De afstelling is gelijk aan houten riemen die ongeveer 10 cm langer zijn. Bijvoorbeeld bigblade riemen van 291 cm worden behandeld als houten riemen van 300 cm.

Hoogte dollen

Doel:
- De boot afstellen met de goede aanhaalhoogte en voldoende ruimte voor de uitpik.

Toelichting:
De dolhoogte bepaalt de aanhaalhoogte en de ruimte die de roeier heeft om de bladen uit het water te drukken en over de knieën weg te zetten. Bij te hoog afgestelde boten zullen de roeiers teveel richting kin bijhalen en de bladen uit het water lopen.
Voor het 'links boven rechts roeien' is er een hoogteverschil in de dollen tussen de beide boorden. De gemiddelde roeiers hebben, als zij de handvatten op de dijen drukken, ongeveer een bladruimte tussen het water en het blad. Het blad staat hierbij in de haalstand.

Hulpmiddelen:
- twee singels
- steek/ringsleutel 10/11 en 12/13
- meetlint
- rechte lat of hoogtemeter

Methode:
- Leg de boot in de twee singels.
- Meet de hoogte van de dollen aan de beide boorden.
  - Leg de rechte lat op de boorden loodrecht op de boot.
  - Meet de afstand van het diepste deel van het rolbankje tot de onderkant van de lat.
  - Tel daarbij op de afstand van de onderkant van de lat tot het deel van de dol waar de riem in ligt.

  Bij het meten van de hoogte over de boorden moet eerst nagegaan worden of de boorden even hoog zijn. Meet dit door de waterpas eerst loodrecht op de slidings te leggen en vervolgens op de lat.
  Volg bij gebruik van een hoogtemeter de betreffende instructies.
- Voor het omhoog/omlaag stellen van de dollen zijn er drie mogelijkheden:
  - Door de rigger hoger of lager op de boot vast te zetten. De bouwer van de rigger heeft hiervoor in de grondplaat van de rigger meerdere gaatjes geboord.
  - Door de dol hoger of lager te zetten door ringetjes onder of boven de dol te verplaatsen. Maak hiervoor de bout bovenop de dolpen los.
  - Door ringetjes tussen de rigger en de boot te plaatsen of weg te nemen. Een ringetje van 1mm geeft op de dol een hoogteverschil van 1cm én een verandering van de buitenwaardse hoek van 1 graad. Deze manier van stellen kan schade aan de boot veroorzaken. Alleen toepassen in uiterste nood.
- Maak alles weer vast.
- Meet voor controle nogmaals de hoogte van de dollen.
- De definitieve controle vindt op het water plaats. Laat de helft van de ploeg de boot in balans houden terwijl de andere helft in de uitpikhouding de handvatten op de dij legt. Controleer of er een bladruimte tussen het water en het blad bestaat. Controleer het hoogteverschil met de boot in het water. Bij een skiff houdt de coach de boot aan het vlot in balans.

Waarden:
Gemiddelde hoogte: 18-20cm Hoogteverschil: 1½-2 cm

Dolhoeken

Doel:
- De boot afstellen zodat het blad goed door het water gaat.

Toelichting:
De dolhoeken bepalen de stand van de bladen in het water.
Is de hoek te groot dan zal het blad over het water slaan en als de hoek te klein is zal het blad diepen.
Er is sprake van een tweetal soorten hoeken:
De voorwaartse hoek. Dit is de hoek die het verticale blad voorover staat met de riem loodrecht op de boot. Deze hoek wordt bepaald door het optellen van de afzonderlijke hoeken in:
- De dolpen.
- De dol.
- De riem.
- De buitenwaartse hoek. Dit is de hoek van de dol als deze naar buiten wijst. Deze hoek wordt bepaald door het optellen van de afzonderlijke hoeken in:
- De dolpen.
- De dol.

Deze hoek moet afgesteld worden als de dolpen een voorwaartse hoek bevat.

De hoeken aan stuur- en bakboordzijde moeten gelijk zijn.

Hulpmiddelen:
- Twee singels
- Steek/ringsleutel 16/17 en 18/19
- Set inbussleutels
- Bahco
- Kleine schroevendraaier
- Hoekmeter
- Waterpas
- Twee lijmtangen
- Twee latten

Methode:
- Leg de boot in de twee singels.
- IJk de hoekmeter op de lengterichting van de boot. De wijzer van de meter wordt op nul gezet. De meter wordt op een horizontaal vlak, de lijfhouten of de kiel, geplaatst. Het waterpasje wordt zo gedraaid dat het belletje tussen de streepjes valt. De hoeken worden dan ten opzichte van dit horizontale vlak gemeten.
- Meet de voorwaartse dolhoek. Dit kan op twee manieren:

- De directe methode.
  Leg de riem in de dol loodrecht op de boot en horizontaal. Druk de riem stevig met verticaal blad strak tegen de dol. Plaats de hoekmeter op het blad, ongeveer drie centimeter van het einde. Verdraai de wijzer totdat het belletje in de waterpas tussen de streepjes valt. Lees de wijzer af.
- De deelmethode.
  Dit is de meest nauwkeurige methode. Hierbij wordt de hoek in de dolpen+dol en de hoek in het blad apart gemeten. Meet de hoek in de dol door de hoekmeter op het platte vlak van de naar de achterpunt wijzende dol te plaatsen. Verdraai de wijzer totdat het belletje in de waterpas tussen de streepjes valt. Lees de wijzer af.
  Vervolgens wordt de hoek in de riem gemeten. Leg hiervoor de riem plat op de grond met de bolle kant naar boven. IJk de hoekmeter als in de boot. Leg een rechte lat of waterpas onder het blad ongeveer twee cm achter de bladtip. Gebruik nu deze lat of waterpas als een horizontaal vlak, het ijkpunt. Meet nu de hoek op de manchet door de wijzer te verdraaien totdat het belletje in de waterpas tussen de streepjes valt. Lees de wijzer af.

Tel de beide waarden op.

- Meet de buitenwaartse dolhoek.
  Zet hiervoor de boot in de dwarsrichting waterpas en vast door de twee latten rustend op de grond aan de beide zijden met de lijmtangen te klemmen aan de rigger. IJk de hoekmeter op dit nieuwe horizontale dwarsvlak.
  Meet de hoek in de dol door de hoekmeter op het platte vlak van de naar buiten wijzende dol te plaatsen. Verdraai de wijzer totdat het belletje in de waterpas tussen de streepjes valt. Lees de wijzer af.
- Verander de hoek door:
- De voorwaartse hoek in de verstelbare dol te wijzigen, hierbij staat de dolpen zelf precies rechtop. Verwissel hiervoor de hoekplaatjes in de dol. Deze plaatjes zitten vast door middel van schroefjes aan de achterkant van de dol. Er zijn ook dollen waarbij een inwendig conisch buisje vervangen moet worden door één met een andere hoek.
- Het verstellen van de dolpen. Hierbij gaat het om zowel de voorwaartse als de buitenwaartse hoek. Hiervoor moet de bevestiging van de pen op de rigger worden losgedraaid. Bestudeer eerst deze bevestiging alvorens je begint met los te draaien.
- Bij veel riggers kan alleen met een buigijzer de hoek iets worden veranderd. Voer dit alleen uit in overleg met de materiaalcommissaris.
- Maak alles weer vast.
- Meet voor controle nogmaals de hoeken van de dollen.
- Eventueel kan de uitkomst van de directe methode met de deelmethode worden vergeleken

Waarden:

Voorwaartse hoek: 5-7 graden	Buitenwaartse hoek: 0-1 graad Bij kunststofriemen: 0 graad

Bijlage 11.4 Maken video-opnames

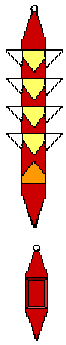
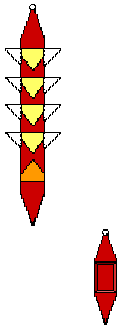
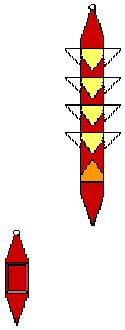
Doel:
- Het verbeteren van de roeibeweging.
- De roeiers de eigen beweging laten zien.
- Met hulp van de beelden de roeibeweging analyseren.
- Ondersteuning van de instructeur.

Hulpmiddelen:
- Open boot met motor met voldoende snelheid.
- Videocamera.
- Bestuurder motorboot.
- Persoon voor bediening camera.

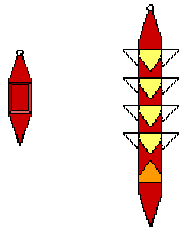
Laat bij voorkeur een MDB-functionaris de camera bedienen. Beroepshalve is hij regelmatig betrokken bij het opnemen van de beelden van een roeiende ploeg. Bovendien kan hij bij de behandeling van de beelden de instructeur/coach en ploeg behulpzaam zijn met doelgerichte adviezen. Eventueel kan gekozen worden een “vrijwilliger” opnames te laten maken, waarbij een ervaren instructeur/coach de beelden met een onervaren instructeur en ploeg bespreekt.

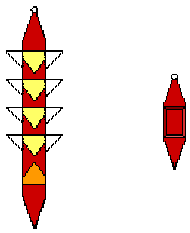
Methode:
Kies voor het maken van de opnames een deel van het vaarwater uit waarbij andere watergebruikers, afgemeerde boten en de walkant zo min mogelijk hinder ondervinden van de golven van de motorboot.
Hierna volgen de verschillende posities voor het opnemen van de ploeg en/of roeiers.
Hierbij geldt altijd:
- Laat de ploeg tijdens de opname in een doorgaande haal met 80% kracht roeien.
- Stel de camera altijd met de hand scherp (gebruik niet de automatische infrarood scherpstelling).
- Starten van de opnames:
  - Beweeg de camera met de beweging van de roeiers en de riemen om het ritme te pakken te krijgen.
  - Stel het beeld scherp.
  - Start vervolgens de opname
- Stop bij beeldwisseling altijd eerst de camera.
- Neem van elke situatie altijd 5 à 8 halen. (Ervaren roeiers 5 halen; beginnende roeiers 8 halen.).

- Achteraanzicht:

- Totaal de roeiers + riemen - Inzoomen op lichaamswerk	
- Bladen aan stuurboord	
- Bladen aan bakboord	

- Zijaanzicht bakboord:

Boeg: - Totaal roeier + riem - Inzoomen op blad - Inzoomen op lichaamswerk (details) - Totaal roeier + riem “2”: - Totaal roeier + riem - Inzoomen op blad - Inzoomen op lichaamswerk (details) - Totaal roeier + riem Slag: - Totaal roeier + riem - Inzoomen op blad - Inzoomen op lichaamswerk (details) - Totaal roeier + riem Alle roeiers of per twee: - Totaal de roeiers + riem - Inzoomen op bladen - Inzoomen op lichaamswerk (details) - Totaal de roeiers + riemen	

- Zijaanzicht stuurboord:

Gelijk aan bakboord