



### A • Skiff/C1 1e niveau

- Veilig roeien voor jezelf, materiaal en omgeving.
- Weg te komen van het vlot door uit te duwen met het blad.
- Roeien met de juiste bewegingsvolgorde benen/armen.
- Strijken met twee riemen zonder op te rijden.
- Rondmaken zonder op te rijden.
- Slippen met één riem.
- Houden met beide riemen.
- Halend aanleggen.



### B • Behendigheid

- Veilig handelen na omslaan.
- Vertrouwd zijn in de skiff.
- Diverse vormen van balanceren.
- Varen van behendigheidsbanen.



### C • Theorie

- Kennis van het vaarreglement, commando's, het materiaal en de verenigingsregels.



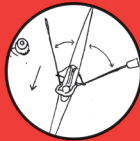
### D • Ploegroeien 1e niveau

- Gelijk roeien en manoeuvreren op commando van de stuur.
- Vaardigheden van proef A in ploegverband uitvoeren.
- Zorgvuldig en juist uit/inbrengen van de boot met de ploeg.



### E • Sturen

- Luid, duidelijk en met overwicht de ploeg commanderen.
- Leiden van het uit/inbrengen van de boot.
- Juiste stuurtechniek.
- Slippen bij smalle doorgangen.
- Aanleggen aan vlot en hoge wal.



### F • Skiff 2e niveau

- Veilig roeien door toepassen vaarreglement, voldoende kijken en zorg voor het materiaal.
- Zelfstandig afstellen van het voetenbord en uitzetten van het vlot.
- Roeien met de juiste bewegingsvolgorde benen/rug/armen.
- Strijken en rondmaken met volledig rijden.
- Slippen met beide riemen.
- Zelfstandig halend en strijkend aanleggen.



### G • Vaardigheidsproef KNRB

- Het binnen de toegestane tijd roeien van de leeftijdsgebonden afstand.



### H • Ploegroeien 2e niveau

- Gelijk roeien en manoeuvreren op commando van de stuur of slag.
- Vaardigheden van proef F in ploegverband uitvoeren.



### I • Skiff 3e niveau

- Veilig en juist manoeuvreren tijdens roeien met kracht.
- Vlotte en goede omgang met het materiaal.
- Roeien met goede versnelling van de boot.
- Rechte lijn en watervrij strijken.
- Aanleggen tussen twee boten of op een dwarsvlot.



### J • Aspirant instructeur

- Volgen van een cursus van de combinatie-functionaris roeien.
- Jeuglid laten slagen voor proef A.

