

23-2-2017

Beginnerscursus Roei- en Zeilvereniging Daventria In 10 weken op weg naar '3^e klas havenbevoegdheid C'

Inleiding

Nieuwe roeileden zonder (of met minimale) roei-ervaring krijgen bij Daventria een roeicursus aangeboden van 10 weken.

Tweemaal per jaar start een beginnerscursus, in het voor- en in het najaar. De voorjaarscursus start eind maart en eindigt met een examen eind mei. De najaarscursus start eind augustus en eindigt met een examen eind oktober.

De cursussen worden gegeven op verschillende tijdstippen en verschillende dagen in de week. Er wordt een cursus aangeboden op zaterdagmiddag en woensdagavond. Parallel wordt een cursus aangeboden op 2 middagen/ochtenden door-de-week.

De nieuwe leden volgen twee lessen per week. In deze periode leren zij de basisvaardigheden van het roeien, het sturen en basale kennis van het materiaal. De cursus wordt gegeven door ervaren roeileden van de vereniging. Doel van de cursus is nieuwe leden op het niveau van 3xC te krijgen. Hiervoor wordt de cursus gegeven wordt door beginnende RI-2 instructeurs onder begeleiding van ervaren RI-2/RI-3 instructeurs. Afhankelijk van het aantal aanmeldingen kunnen er maximaal 16 deelnemers per cursus deelnemen en maximaal 3 beginnerscursussen tegelijkertijd plaatsvinden.

Programma

Instructeursavond:

Voorafgaand aan de start van de beginnerscursus organiseren we een instructeursavond. Op deze avond wordt het programma van de beginnerscursus doorgesproken met beginnende RI-2 instructeurs. De ervaren instructeurs worden aan beginnende instructeurs voorgesteld en afspraken gemaakt over de wijze waarop begeleiding plaatsvindt.

Kennismakingsavond:

In de week voorafgaand aan de start van de beginnerscursus organiseren we een kennismakingsavond. Op deze avond ontmoeten alle deelnemers en instructeurs elkaar. Er wordt uitleg gegeven over de vereniging en de opzet van de beginnerscursus. De avond wordt ondersteund met een video over de Nederlandse roeihaal. De deelnemers krijgen kledingadvies en er wordt besproken hoe ze zich kunnen afmelden.

Beginnerscursus:

We starten de beginnerscursus met minimaal 1 beginnende RI-2 instructeur per 4 deelnemers en minimaal 2 ervaren instructeurs op de hele groep. Er wordt geroeid in C-materiaal.

Elke les is er één ervaren instructeur op het vlot aanwezig (= 'vlothond') om te zorgen dat de boten veilig vertrekken en weer aanleggen.

Indien de groepssamenstelling hierom vraagt, kan er veiligheidshalve ook gerekend worden met 1 instructeur en 1 hulproeier (op boeg) per boot. Dit in geval bij te grote onkundigheid van de roeiers in combinatie met slechtere weersomstandigheden. Voor deze oplossing kan ook gekozen worden als de beginnende instructeur behoefte heeft aan meer begeleiding van de ervaren instructeur. In dat geval roeit de ervaren instructeur mee op boeg en kan feedback geven tijdens de les. Let op! Maak hierover samen goede afspraken! Als het vaardigheidsniveau van de roeiers/beginnend instructeur het eerder toe laat EN de water- en weersomstandigheden laten het toe kunnen de hulproeiers achterwege blijven. Deze beslissing wordt steeds op de avond zelf genomen. De organisator van de beginnerscursus maakt een indeling van de boten en zorgt dat de juiste c-boten tijdig worden afgeschreven.

Om zoveel mogelijk eenheid te brengen in de cursussen hebben we een programma opgesteld. Volg dit programma zo goed mogelijk. Met dit lesprogramma worden de aspirant roeiers gefaseerd ingewijd in de roeicommando's, de techniek van het roeien en in de kennis van het materiaal.

In de loods ligt een exemplaar met een presentielijst. Gebruik dit exemplaar om aan te kruisen wat je gedaan hebt en eventueel opmerkingen en aandachtspunten voor de volgende les te noteren. Hierdoor kunnen de instructeurs van de volgende les daarop aansluiten. In de kantlijn van elke les staat wat in die les nieuwe stof is. Al het andere mag dus als bekend verondersteld worden bij de cursisten.

Verder: basisvaardigheden sturen

Gebruikelijk is dat de deelnemers ook kennis maken met het sturen. De instructeur maakt de afweging of het gegeven de omstandigheden en vaardigheid van de deelnemer verantwoord is om te laten sturen.

Het is de bedoeling dat de deelnemers na de beginnerscursus, met een ervaren stuur verder ervaring opdoen met het roeien en sturen, zodat zij later hun stuurexamen havenbevoegdheid (en IJsselbevoegd sturen) kunnen behalen.

Enkele tips

1. Voorkom verwarring en gebruik de commando's uit het Gele Boekje.
2. Stel vragen over het vorige week opgegeven huiswerk, zodat de deelnemers gemotiveerd blijven het Gele Boekje te lezen.
3. Vraag bij aanvang van de les aan de deelnemers of ze nog vragen hebben naar aanleiding van de vorige les en behandel die vragen eerst.
4. Vraag naar eventuele blessures die ze bij het roeien hebben opgelopen. Geef speciaal aandacht aan

23-2-2017

roeifouten die tot die blessure (kunnen) leiden.

5. Bespreek vooraf wat je in jouw les met hen gaat doen en waarom.
6. Bespreek elke les na.
7. Attendeer hen op het nieuwe huiswerk. (Ze hebben allemaal het lesprogramma ontvangen, maar het kan geen kwaad om ze er nog even aan te helpen herinneren).

Veel plezier met de instructie!

23-2-2017

Kennismakingsavond Instructeurs	<ul style="list-style-type: none"> - Aandacht programma, - afspraken maken. - Video bespreken van de Nederlandse Roeihaal
Kennismakingsavond	<ul style="list-style-type: none"> - Kennismaking met elkaar en de coaches. Bespreken van de verwachtingen van de roeiers en hun vragen. - Uitleg over de vereniging en deze cursus - Uitleg rooster, hoe afmelden en kledingadviezen. - De roeibeweging: Bekijken video Nederlandse roeihaal en korte uitleg - Botenloods - Veiligheid reflecterende kleding en reddingmateriaal - blessurevrij roeien
Huiswerk	Aanmeldformulier invullen en ondertekend meenemen naar de 1 ^e les
Week 1	Lesinhoud: les 1 en les 2
Toetsen	Check kleding, EHBO/AED en
Ergometer	Voordoelen en nadoen op de ergometer en de bak. Let op houding (rug) en volgorde van beweging. Tijdens de recover: wegzetten, inbuigen, oprijden. Tijdens de haal: benen, rug armen. Goed inbuigen, 2 gestrekte armen bij inpik, en 3. Eerst benentrap (zonder rug of armen in 1e deel vd haal in te zetten). Als ze dit meteen goed aanleren hoef je fouten op dit front later niet meer af te leren. Cf. NL roeihaal. Deze punten bij les 1 en les 2 weer herhalen.
Materiaal	Indien het weer het toelaat gaan we roeien. Alternatief is gebruik om de 1 ^e les te gebruiken om de roeibeweging te ervaren op de ergometer in combinatie met de video: 'Nederlandse roeihaal'
Materiaal	<p>Boot naar het water brengen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De do's en dont's bij het tillen van de boten • Vaargereed maken van de boot. • De do's en dont's bij het instappen en uitstappen
Oefenen les 1	<p>Eventueel de hulproeier op boeg bij slechtere weersomstandigheden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Instappen en uitstappen • Evenwichtsoefeningen: bladen plat op het water, rondjes draaien met de handen, veilig boord maken door licht leunen op één kant (riem op been drukken). Aan beide kanten veilig boord maken. • Aandacht voor het vasthouden van de riemen: losjes, polsen recht, duimen aan buitenkant handle, riem in dollen drukken (doldruk) • Tubben met 2 roeiers. De andere 2 roeiers oefenen de volgorde van de 'haal' vanuit de uitpik: <ul style="list-style-type: none"> 1) uitpikhouding (ietsje hangen aan buik), riemen verticaal uit water drukken, 2) idem + armen strekken (let op: niet inbuigen), 3) idem + inbuigen van onderuit rug (let op: niet te ver), 4) idem + rustig oprijden en blad in het water plaatsen (vanuit schouders). <p>Bij te harde of verkeerde wind kan deze oefening niet worden uitgevoerd i.v.m. verwaaien van de boot.</p>
Oefenen les 2	Kort roeien, tubben, bladen niet draaien, bladen naar je toe laten drijven, handen ontspannen op riem, aanhaalhoogte bepalen.
Materiaal	<p>Boten opbergen</p> <ul style="list-style-type: none"> • uitleg schoonmaken
Huiswerk	Lezen in Gele Boekje paragrafen 4.2 en 4.3 (roeimateriaal)
	Opmerkingen les 1:
	Opmerkingen les 2:

23-2-2017

Week 2	Lesinhoud: les 3 en les 4
Toetsen	Lezen in Gele Boekje paragrafen 4.2 en 4.3 (roeimateriaal)
Herhalen / ergometer	Voordoelen en nadoelen op de ergometer cq bak. Let op houding (rug) volgorde van de roeibeweging <ul style="list-style-type: none"> ▪ tijdens de recover: wegzetten, inbuigen, oprijden. ▪ tijdens haal: benen, rug, armen en ▪ de wijze van riem vasthouden.
Toetsen materiaal	Boten en riemen naar buiten brengen en benoemen materiaal. Huiswerk materiaal.
herhalen	Tillen en instappen,
Nieuw	<ul style="list-style-type: none"> - Bakboord en stuurboord uitleggen - Stoppen (vast roeien, houden) en strijken uitleggen en doen (bij strijken bladen draaien. Bolle kant naar achteren). - Eerst oefenen door middel van tubben en 2 roeiers oefening uitvoeren. - Zonder oprijden, halen met een boord, balans houden met ander boord - Zonder oprijden, strijken met een boord, balans houden met ander boord <p>Oefenen met hele boot.</p>
Nieuw:	
Nieuw	
oefenen	Roeien, tubben, (ongeklipt blad): let op bladen gelijk in en uit het water
herhalen	Boten correct uit het water halen en opbergen in de loods
Nieuw	
TIP instructeur	Niet teveel aanwijzingen en correcties
Huiswerk	Gele Boekje hoofdstuk 11, Commando's
	Opmerkingen les 3:
	Opmerkingen les 4:

23-2-2017

Week 3	Lesprogramma: les 5 en les 6
Toetsen theorie en vragen	Gele Boekje hoofdstuk 11, Commando's
Aandachtspunten	<p>Let op houding (rug) volgorde van de roeibeweging</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ tijdens de recover: wegzetten, inbuigen, oprijden. ▪ tijdens haal: benen, rug armen en de wijze van riem vasthouden. ▪ De wijze van riem vasthouden. <p>Let op druk zetten op voetenbord vanuit benen en niet vanuit armen.</p>
herhalen	Indien nodig: oefenen op de ergometer cq bak voordat men instapt in de boot
Toetsen materiaal	Benoemen van onderdelen van de boot
	Roeien, tubben, instructeur als slag, bladen ongeklipt
Herhalen	Herhalen oefeningen les 1 t/m 4
Nieuw	Elke haal kort derde stop, Aandacht voor snel wegzetten, rustig rijden.
Optie	Roeien in halve kracht stuwende haal (inpik light paddle, contact maken met voetenbord, rug fixeren, beheerst kracht zetten tegen voetenbord, rug mee, armen mee, rustig rijden)
Optie	Na de training opnieuw op de ergometer of in de bak wanneer de roeier de beweging nog niet goed door heeft of een bepaalde fout maakt
Nieuw	<p>Aandacht voor sturen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bespreken de rol van de stuurman/vrouw (= kapitein) • Pupillen afwisselend stuurman/vrouw laten zijn • Boot in/uit de stelling leggen • Wegvaren vanuit stilstand • Stuurboordwal houden • Recht uit sturen • Boot stil leggen • Keren • Aanleggen • Schoonmaken
Huiswerk	Gele Boekje hoofdstuk 11, Commando's
	Opmerkingen les 5:
	Opmerkingen les 6:

23-2-2017

Week 4	Lesprogramma: les 7 en les 8
Toetsen theorie en vragen	Gele Boekje hoofdstuk 11 (Commando's)
Aandachts punten	Let op houding (rug) volgorde van de roeibeweging, snelle wegzet, rustig oprijden. Let op: druk zetten op voetenbord vanuit benen en niet vanuit armen
herhalen	Eventueel oefenen op ergometer of bak
Nieuw	Roeien, instructeur als slag, bladen draaien doel: voordoen, timing tijdig clippen, blad moet verticaal staan boven de enkels en ritme haal.
herhalen	Herhalen oefening 'Uitzet' van les 1 en 2, eerst tubbend maar nu mét draaien van de bladen (bewust verticaal uitzetten, dan pas blad draaien en armen strekken, inbuigen, rijden)
nieuw	Elke haal derde stop: direct na de stop bladen draaien (let op gelijkheid)
Nieuw	Krachtwisselingen: 5 licht, 5 half, 5 hard (let op stuwende haal vanuit druk op voetenbord en niet uit de armen); oefening: in zo min mogelijk halen x meter roeien.
Optie	Afwisselend 10 clippen en 10 niet clippen
Nieuw	Balansoefening: Derde stop op commando en dan lang balanceren
Nieuw	Stuur wisselen (eventueel op het water)
Nieuw	Aandacht voor sturen: <ul style="list-style-type: none"> • Bespreken de rol van de stuurman/vrouw (= kapitein) • deelnemers afwisselend stuurman/vrouw laten zijn • Boot in/uit de stelling leggen • Wegvaren vanuit stilstand • Stuurboordwal houden • Recht uit sturen • Boot stil leggen • Keren • Maken van een noodstop • Aanleggen • Schoonmaken
sturen	Sturen: herhalen voorgaande lessen
Huiswerk	Gele Boekje hoofdstuk 5 Roeitechniek
	Opmerkingen les 7:
	Opmerkingen les 8:

23-2-2017

Week 5	Lesprogramma: les 9 en les 10 Inplannen theorieavond Sturen en materiaal
Toetsen theorie en vragen	Gele Boekje hoofdstuk 5 (Roeitechniek)
Aandachts-punten	Let op houding (rug) volgorde van de roeibeweging Let op: druk zetten op voetenbord vanuit benen en niet vanuit armen Let op: kleine bewegingen handen
herhalen	Eventueel speciale correcties op ergometer
sturen	Oefenen met commando's, deelnemers sturen en instructeur roeit mee op slag
Nieuw	Rondmaken oefenen
Nieuw	afwisselen 10 clippen en 10 niet clippen
	Derde stop let op gelijk bladen draaien na de stop en met armen omhoog bewegen (blad naar water toe) J Haal
nieuw	Slifferen met de bladen: handen recht door de boot, rechtop zitten, buik en rugspieren gebruiken, hoofd recht, inpik vanuit kleine schouderbeweging (-> let op: niet met handen de boot in)
	Afwisselen 10 slifferen en 10 gewoon
sturen	Aandacht voor sturen: <ul style="list-style-type: none"> • Bespreken de rol van de stuurman/vrouw (= kapitein) • Pupillen afwisselend stuurman/vrouw laten zijn • Boot in/uit de stelling leggen • Wegvaren vanuit stilstand • Stuurboordwal houden • Recht uit sturen • Boot stil leggen • Keren • Rondmaken • Maken van een noodstop • Aanleggen • Schoonmaken
Nieuw	
Huiswerk	Gele Boekje hoofdstuk 8 (Veilig roeien)
	Opmerkingen les 9:
	Opmerkingen les 10:

23-2-2017

Week 6	Lesinhoud: les 11 en les 12 In deze periode ook theorieavond Sturen en materiaal in te lassen. Checken of examendatum nog klopt Aandacht theorieexamen.
Toetsen theorie en vragen	Gele Boekje hoofdstuk 8 (Veilig roeien) Refelecterende kleding en zwemvest voor de stuur Blessurevrij roeien Daventria veiligheidsregels: <ul style="list-style-type: none"> - Mist - Vorst - Hoogwater - IJssel Afschrijfsysteem <ul style="list-style-type: none"> - Beschikbare boten voor ploegen - Schademelden - Forum
	Let op houding (rug) volgorde van de roeibeweging: Let op: druk zetten op voetenbord vanuit benen en niet vanuit armen Let op: kleine bewegingen handen
	Video kijken van Nederlandse Roeihaal
	Instructeur roeit zodat deelnemers ook kunnen oefenen met stuurcommando's.
Toetsen materiaal	Roeiers materiaal laten benoemen
herhalen	Stop 3: aandacht op snelle wegzet gevolgd door rustig rijden na de stop en ontspannen schouders/armen Eventueel oefening uitbreiden met slifferen (echt ontspannen zitten, handen recht door de boot, blad plaatsen, kracht zetten voetenbord, actief keren achter, rust en ontspannen in stop 3.)
herhalen	10 slifferen en 10 niet
herhalen	Afwisselen in kracht: 10 licht, 10 middel, 10 hard, pyramide
Optie	Onderling wedstrijdje
sturen	Sturen: Zijn alle roeiers een keer stuurman/vrouw geweest? Zie voorgaande lessen.
Nieuw	Slippen halen en slippend strijken. Om van het vlot of een object weg te komen of er juist dichterbij te komen
Huiswerk	Gele boekje: paragraaf 9.4 (aanleggen)
	Opmerkingen les 11:
	Opmerkingen les 12:

23-2-2017

Week 7	Lesinhoud: les 13 en les 14 In deze periode ook theorieavond Sturen en materiaal in te lassen.
Toetsen theorie en vragen	Gele boekje: paragraaf 9.4 (aanleggen)
	Oefeningen herhalen afhankelijk van hoe het gaat en wat nodig is!
	Instructeur roeit zodat cursisten ook kunnen oefenen met stuurcommando's.
nieuw	Tubben: vaste bank en vaste rug (verticaal uitzetten van het blad, alleen armen wegzetten en aanhalen, rug fixeren), rug meenemen (onderuit rug inbuigen en halen) uitlengen naar halve bank en hele bank. Alles met ongedraaid blad en tubbend!! (Let op: volgorde, houding en bladwerk)
herhalen	Elke haal 3e stop: aandacht op gelijk rijden Let hier ook op gecontroleerd en langzaam rijden, met name in laatste deel van oprijden (bij veel roeiers vloeien inpikproblemen direct voort uit te snel oprijden (laatste stukje voor inpik)., gelijk clippen, water naderen
nieuw	Uitbreiding: 2e stop (let op juiste eindhouding en eerst inbuigen daarna rijden) Uitbreiding: 2e en 3e stop in één haal (gelijkheid in keren achter)
Herhalen eventueel	Afwisselen 10 clippen en 10 niet clippen
Herhalen eventueel	Afwisselen 10 slifferen en 10 niet
nieuw	Krachtwisselingen: 10 licht, 10 half, 10 hard Aandacht op druk opbouwen op het voetenbord : - 10 lichte halen - Vanuit lichte inpik druk opbouwen naar halve kracht (alleen vanuit benen!!) - Daarna vanuit halve kracht inpik druk opbouwen naar volle kracht eindhaal (aandacht op druk voelen op voetenbord en dus niet rukken met armen en rug).
Nieuw	Sturen uitbreiden met zelfstandig vertrekken en aanleggen terwijl instructeur meeroeit.
Huiswerk	Gele boekje hoofdstuk 10 (vaarreglement)
	Opmerkingen les 13:
	Opmerkingen les 14:

23-2-2017

Week 8	Lesinhoud: les 15 en les 16
Toetsen theorie en vragen	Gele boekje hoofdstuk 10 (vaarreglement)
Aandacht s-punten	Let op houding (rug) volgorde van de roeibeweging: Let op: druk zetten op voetenbord vanuit benen en niet vanuit armen Let op: kleine bewegingen handen
	Oefeningen herhalen (zie les 13 en 14)
nieuw	Variatie op krachtwisseling: - 10 halen licht - In 5 halen iedere haal meer kracht tot volle kracht (maar laag tempo!) - 10 halen door - In 5 halen iedere haal tempo omhoog - 10 halen door.
Nieuw	Aandacht voor materiaal . Informatie van materiaalcommissie. Groep in 2 splitsen en beiden roeien een halve les.
sturen	Aandacht voor sturen: zie voorgaande lessen
Huiswerk	Gele boekje paragraaf 9.1 / 9.2 / 9.3 (IJsselroeien en -sturen)
	Opmerkingen les 15:
	Opmerkingen les 16:

23-2-2017

Week 9	Lesinhoud: les 17 en les 18
Toetsen theorie en vragen	Gele boekje paragraaf 9.1 / 9.2 / 9.3 (IJsselroeien en -sturen)
Aandacht s-punten	Let op houding (rug) volgorde van de roeibeweging: Let op: druk zetten op voetenbord vanuit benen en niet vanuit armen Let op: kleine bewegingen handen
herhalen	Oefeningen herhalen (zie les 13 en 14)
herhalen	Aandacht voor sturen: zie voorgaande lessen
Examen- training	Zie bijgevoegde checklist
Huiswerk	Gele boekje doornemen en onduidelijkheden benoemen.
	Sturen: Heeft iedereen gestuurd en geoefend met aanleggen?
	Opmerkingen les 17:
	Opmerkingen les 18:

23-2-2017

Week 10	Lesinhoud: les 19 en les 20
Toetsen theorie en vragen	Vragen over het gele boekje beantwoorden
	Let op houding (rug) volgorde van de roeibeweging: Let op: druk zetten op voetenbord vanuit benen en niet vanuit armen Let op: kleine bewegingen handen
herhalen	Oefeningen herhalen (zie les 13 en 14)
sturen	Aandacht voor sturen: zie voorgaande lessen (heeft iedereen evenveel gestuurd?)
Examen- training	Zie bijgevoegde checklist examinatoren
Verenigings zaken	innemen volledig ingevuld aanmeldformulier.
	Opmerkingen les 19:
	Opmerkingen les 20: Examen is 13.30 . Af te stemmen met de examencommissie.

23-2-2017

Oefeningen

Inzet/inpik	Doorhalen	Uitzet/uitpik
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Slifferen ▪ Spoelhalen (icm handlevoering) ▪ 1 haal maken (variabele kracht) ▪ Zwelhalen: haal zacht beginnen en krachtig eindigen ▪ Choppen (vanuit inpikhouding blad in en uit het water plaats) ▪ Pimenov (alleen benen, geen inzet rug / armen) ▪ Hoog spoelen (heel snel rijden + spoelhaal) – evt. gevolgd door 10 hard. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vaste bank en rug mee ▪ Achter de riem zitten (buik en rugspieren aanspannen en ietsje aan buik hangen) ▪ Druk op voetenbord voelen tot einde haal ▪ Halve bank roeien 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vaste bank/vaste rug ▪ Uitzetjes (vanuit uitzethouding blad uit en in het water doen, uitbreiden met armen strekken etc) ▪ Ongeclipd roeien ▪ Riemen los vasthouden ▪ Cadans meetellen ▪ Blad verticaal, dan polsen recht ▪ Overdreven snel wegzetten
Wegzetten	Inbuigen	Haalritme
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vaste bank/vaste rug – rug mee (tubbend) ▪ 2^e stop en 3^e stop 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Roeien met vaste bank met rugbeweging ▪ 3^e stop 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 3^e stop (rustig rijden) ▪ In zo min mogelijk halen x meter roeien. ▪ Afwisselen in tempo (ook variaties in 'lengte' van recover (om echt rustig te leren rijden)
Gelijkheid	Balans	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ PyramideOpbouwen kracht haal van 0% naar 100% in twintig halen ▪ Ritme hardop meetellen ▪ Met ogen dicht roeien ▪ Uittlengen: 1. Vaste bank (zonder rug), 2. Vaste bank (met rug), 3. Roeien met ¼ haal, 4. ½ haal, 5. ¾ haal, 6. Hele haal, 7. 1^e / 2^e stop, 8. 3^e stop, 9. Hele haal. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tubben ▪ Met ongekanteld blad roeien 	

Checklist eisen basis roeiexamen				
Namen kandidaten				
Kennis van onderdelen van de boot:				
Bankje				
Voetenbord				
Riggers (niet aan tillen)				
Dolklep				
Spanten (tillen)				
Huid (niet op staan)				
Slidings				
Boeg				
Riem (handle, kraag, etc)				
Behandelen materiaal				
Boot en riemen correct naar buiten brengen				
Boot en riemen afdrogen				
Boot en riemen correct naar binnen brengen				
Correct in- en uitstappen				
Veiligheid				
Instaprocedure				
Bladen plat op water				
Veilig sturen aan SB wal (met zwemvest)				
Commando's:				
In-/uitstappen				
Slagklaar maken, etc.				
Light Peddel				
Strijken				
Rond maken over SB/BB				
Spoelhalen				
Laat lopen, bedankt				
Noodstop: houden beide boorden, gelijk nu				
Tubben slag/boeg				
Commando's bij tillen boot				
Techniek:				
Bladen vertikaal				
Polsen recht				
Voldoende trappen				
Rug recht				
Gewenste roeibeweging in aanleg aanwezig (juiste koppeling rug/benen, wegzet oprijden)				
Gelijkheid in- en uitpik, oprijden				
Watervrij roeien (7 van de 10 watervrij)				

V = voldoende O= onvoldoende