

Vaardigheden voor behalen niveau SS1

Toelichting

- De aan ommezijde vermelde vaardigheden worden tijdens de instructie door de instructeur en supervisor beoordeeld en bij voldoende resultaat afgetekend. Wanneer alle punten zijn afgetekend door de supervisor, is roeibevoegdheid SS1 behaald en kan worden gestart met SS2.
- Er kunnen meerdere punten tegelijk worden beoordeeld en afgetekend.
- De leerling doet er goed aan de eigen aftekenkaart altijd mee te nemen naar de les.

Toelichting van punten aan ommezijde

- 1) Goed veilig boord kunnen houden bij manoeuvreren
- 2) Kunnen weggomen van het vlot door af te duwen en tegelijk veilig boord te houden aan de waterzijde. Vervolgens de riem aan de vlotkant intrekken en met de tip van het blad afduwen
- 3) De roeibeweging kunnen maken:
 - tijdens de recover: armen strekken, romp inbuigen en oprijden
 - tijdens de haal: benen strekken, romp laten doorvallen, armen bijhalen
- 4) Strijken met 2 riemen tegelijk, met sliffen tijdens de recover (oprijden hoeft niet)
- 5) Kunnen ronden door afwisselend te strijken en te halen met vaste bank
- 6) Kunnen slippen met één riem in volle vaart - 7) Kunnen houden met beide riemen tegelijk
- 8) Kunnen aanleggen, halend, zonder het vlot te raken
- 9) Een aantal proeven van bootbeheersing zoals
 - o Een drijvend voorwerp uit het water kunnen halen
 - o Voor het bankje gaan zitten en weer terug erop gaan zitten
 - o Elkaar passeren met één riem geslipt
 - o Een bepaalde letter of figuur kunnen roeien
 - o Riemen loslaten en in de handen klappen tijdens stilliggen
- 10) en 11) Zorgvuldig omgaan met het materiaal en de regels kennen van het afschrijfsysteem en het melden van schade
- 12) Zelfstandig roeien, binnen zicht van het vlot, waarbij wordt gelet op het:
 - o stuurboordwal houden, en
 - o regelmatig omkijken over beide schouders

Opmerkingen en aandachtspunten n.a.v. instructie of supervisie:

Aftekenlijst vaardigheden SS1 (C1 1^e niveau)

Naam:

Instructeur 1:

2:

| Vaardigheid (z.o.z. voor uitleg) | Afgetekend door Instructeur | | Afgetekend door Supervisor | Op Datum |
|---|-----------------------------|--|----------------------------|----------|
| 1) Goed veilig boord kunnen houden | | | | |
| 2) Zelfstandig weggkomen van het vlot | | | | |
| 3) De roeibeweging kunnen maken | | | | |
| 4) Strijken met twee riemen | | | | |
| 5) Ronden met afwisselend strijken en halen | | | | |
| 6) Slippen met één riem | | | | |
| 7) Houden met twee riemen | | | | |
| 8) Halend aanleggen | | | | |
| 9) Proeven van bootbeheersing <ul style="list-style-type: none"> a- een drijvend voorwerp uit water halen b- voor het bankje zitten en weer erop c- elkaar passeren met één riem geslipt d- een figuur of letter roeien e- riemen loslaten en in handen klappen tijdens stilliggen | | | | |
| 10) Zorgvuldig omgaan met het materiaal | | | | |
| 11) Boot afschrijven en regels schademelding | | | | |

Zodra volledig afgetekend:

Naam supervisor: Datum: