

# Vaardigheden voor behalen niveau SS2

## Toelichting bij Vaardigheden 1 t/m 12 van ommezijde

- De aan ommezijde vermelde vaardigheden 1 t/m 12 worden tijdens de les door de instructeur en supervisor beoordeeld en bij voldoende resultaat afgetekend. Wanneer alle punten zijn afgetekend door de supervisor, is de roeibevoegdheid SS2 behaald.
- De vaardigheden 13 en 14 worden uitsluitend door de supervisor afgetekend.
- 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 bij Vaardigheid 13: het theorie-examen

Het theorie-examen wordt schriftelijk afgenomen. De leerling geeft zichzelf daarvoor op bij een lid van de examencommissie. In principe wordt het theorie-examen op elke roei-examendag afgenomen; in overleg kan het examen ook op andere momenten worden afgelegd.

De examenstof is te vinden in "Aan de Boorden" en op de website van de vereniging. De examenvragen staan ook op de website.

Wanneer voor het afgelegde theorie-examen meer dan 2 fouten gemaakt zijn, is het examen niet behaald en dient het opnieuw te worden gemaakt tijdens een volgend examenmoment.

## Toelichting bij Vaardigheid 14: de vaardigheidsproef

Voordat de kaart volledig kan worden afgetekend, dient een vaardigheidsproef te worden afgelegd. Daarbij roeit de leerling een bepaalde afstand binnen een bepaalde tijd. De exacte eisen hiervoor zijn te vinden op de website, bij het kopje Examen.

## Extra informatie

De volledige eisen voor het behalen van SS2, alsmede de procedure voor het aftekenen van deze aftekenkaarten en het aanvragen van toetsingsmomenten staan in het boekje "Aan de Boorden" en zijn te vinden op de website:

<http://bwwdeem.nl/roeien/roeixamens/>

---

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

.....

.....

.....

.....

# Aftekenlijst vaardigheden SS2 (C1 2<sup>e</sup> niveau)

Naam: .....

Instructeur 1: .....

2: .....

Vaardigheid (z.o.z. voor uitleg)	Afgetekend door Instructeur		Afgetekend door Supervisor	Op Datum
1) Zelfstandig afstellen van het voetenbord				
2) Zelfstandig wegekomen van het vlot				
3) Volgorde recover: armen, romp, benen				
4) Volgorde tijdens haal: benen, romp, armen				
5) Veilig roeien door toepassen vaarreglement en regelmatig over beide schouders kijken				
6) Strijken met beide riemen, met volledig oprijden				
7) Rondmaken, met volledig oprijden				
8) Halend aanleggen, geheel zelfstandig				
9) Strijkend aanleggen, geheel zelfstandig				
10) Ontspannen roeien met handles losjes vast				
11) Roeien met krachtige halen				
12) Zorgvuldig omgaan met het materiaal				
13) Slagen voor theorie-examen	N.V.T.			
14) Slagen voor vaardigheidsproef	N.V.T.		Tijd:	

Zodra volledig afgetekend:

Naam supervisor: ..... Datum: .....