

Theorie

De roeier...

- kan de onderdelen van een roeiboot benoemen
- kan de onderdelen van een riem benoemen
- kent de verschillende boottypes
- kent de veiligheids- en vaarregels



Praktijk

De roeier kan, in opleidingsboot...

- de boot buiten en binnen dragen
- **de boot vertrekkenklaar maken (riemen, alles vast,...)**
- correct in- en uitstappen
- aanleggen voor- en achterwaarts
- enkele slagen roeien en boot houden
- draaien over bak- en stuurboord
- 50m tegenroeien (rechtblijven) + stoppen
- ter plaatse draaien
- slalom varen
- 500m technisch verantwoord roeien in een initiatieboot
- 500m technisch verantwoord roeien in een ploegboot
- de boot afdrogen na het roeien



Naam: _____

Plaats evaluatie: _____

Datum evaluatie: _____

Trainer: _____

Handtekening trainer:

Boottype: _____

Opmerkingen:

