



De roeier kan...

- | | | |
|---|---|---|
| • de skiff buiten en binnen dragen | ☺ | ☹ |
| • de boot vertrekkenklaar maken (riemen, alles vast,...) | ☺ | ☹ |
| • correct in- en uitstappen | ☺ | ☹ |
| • het voetenbord correct afstellen | ☺ | ☹ |
| • voor- en achterwaarts aanleggen | ☺ | ☹ |
| • enkele slagen roeien en riemen van het water houden | ☺ | ☹ |
| • draaien over bak- en stuurboord | ☺ | ☹ |
| • 100m tegenroeien (rechtblijven) + stoppen | ☺ | ☹ |
| • ter plaatse draaien | ☺ | ☹ |
| • slalom varen | ☺ | ☹ |
| • inklimmen na omslaan | ☺ | ☹ |
| • een correcte bladvoering hanteren | ☺ | ☹ |
| • 2000m technisch verantwoord roeien | ☺ | ☹ |

Naam: _____

Plaats evaluatie: _____

Datum evaluatie: _____

Trainer: _____

Handtekening trainer:

Boortype: 1x _____

Opmerkingen:

