

INHOUDSOPGAVE

Inleiding	2
Hoe dit logboekje te gebruiken	3
Vaardigheden per klasse: afgetekend door instructeur	4
Behaalde klassen	25

INLEIDING

In dit boekje worden de vaardigheden omschreven die voor de diverse klassen vereist zijn. Uitgangspunten zijn in de eerste plaats: veiligheid, dan natuurlijk de roeibeweging, omgang met het materiaal en naleven van de (vaar)regels. Bij alle afroeklassen worden ook de bootbehandeling ofwel het in en uit de loods brengen van de boot, het in- en uitstappen en het aflappen van de boot beoordeeld.

Dit logboekje kan helpen om deze vaardigheden naast de eigen vaardigheden te leggen. Zo kan de roeier bijhouden welke vaardigheden hij al wel voldoende in zijn mars heeft en waar nog werk aan de winkel is. Samen met de instructeur kunnen doelen worden gesteld en in brokken worden opgedeeld. Elke keer als een roeier een vaardigheid onder de knie heeft tekent zijn instructeur deze af.

Het boekje wordt ook gebruikt om de behaalde roeiproeven af te laten tekenen door een lid van de afroecommissie. Dus als aan iemand een bepaalde klasse is toegekend, dan komt achterin het boekje een handtekening. Ook de nog te verbeteren punten worden opgeschreven zodat een doel voor de volgende klasse (in het licht van de daarbij behorende vaardigheden) kan worden gesteld.

Is het boekje vol dan kan de roeier met alle boten het water op. Dit zal voor de meeste volwassen roeiers, die vroeger niet geroeid hebben, niet haalbaar zijn. Elke eerdere klasse kan een einddoel zijn. Hopelijk helpt dit boekje om de progressie te volgen en kan de roeier in overleg met zijn instructeur passende doelen stellen.

Vanzelfsprekend kunnen ook mensen die elders hebben leren roeien en lid worden van Willem III, - de zij- instromers -, gebruik maken van het logboekje. In dat geval worden direct (na de kennismakingsles), na beoordeling door de afroecommissie, een aantal vaardigheden afgetekend.

Veel roeiplezier gewenst!

HOE DIT LOGBOEKJE TE GEBRUIKEN

- ◆ De roeier stelt zichzelf een *doel* in samenspraak met de instructeur. Dit doel is vaak een bepaalde klasse maar kan ook een serie vaardigheden zijn
- ◆ Lees de *vaardigheden* passend bij het gestelde doel aandachtig door. Roeier en instructeur verdelen de vaardigheden over de tijd en komen tot een plan voor meerdere lessen
- ◆ Na elke les kijkt de roeier of hij zijn vaardigheden heeft kunnen oefenen. Zodra hij de vaardigheden onder de knie heeft vraagt hij de instructeur deze *af te tekenen*.
- ◆ Zodra de vaardigheden passend bij het doel voldoende zijn geoefend maakt de instructeur een afspraak voor een *roeiproef*
- ◆ De *resultaten* van de roeiproef worden achterin het boekje vermeld. Zowel goede als verbeterpunten worden vermeld, ongeacht of de roeier is geslaagd of niet.
- ◆ Als de roeier de behoefte heeft kan hij een *nieuw doel* stellen en weer beginnen bij 1).

KLASSE 1

WHERRY OF GESTUURDE C-BOOT

Voor klasse 1 moet de roeier de basis van de roeibeweging in redelijke mate beheersen. Eenmaal verkeerd aangeleerde bewegingen zijn moeilijk te verbeteren of kunnen leiden tot blessures. De basisvolgordes van haal en recover zijn aanwezig. De uitzet moet redelijk zijn en er wordt behoorlijk watervrij geroeid.

DOEL

gesteld door roeier in samenspraak met zijn instructeur:

VAARDIGHEID KLASSE 1 ♦ AFGETEKEND DOOR INSTRUCTEUR

VOLDOENDE

De roeiboot en de riemen gecontroleerd in- en uitbrengen.	
Beheerst in- en uitstappen en voetenbord afstellen.	
Weten waar je wel en niet op mag staan.	
De roeibeweging in de juiste volgorde kunnen uitvoeren.	
De roeibeweging is opgebouwd uit stappen. De roeier kent de bijbehorende begrippen en kan de stappen in de praktijk brengen.	
De stappen van de roeibeweging gaan in een doorgaande beweging.	
Kunnen volgen als boeg, kunnen voelen als slag wat de roeier achter je doet.	
Het begrijpen en uitvoeren van de commando's die horen bij het rondem.	
Na het roeien de roeiboot en riemen droogmaken.	
Dolkleppen dicht en naar binnen gedraaid. Schoonmaken indien vies.	
Onjuiste bewegingen in het haalbeeld waarbij blessures zouden kunnen ontstaan, dienen te ontbreken.	
Gedisciplineerd opvolgen van de commando's van de stuur.	

KLASSE 2

STUREN EN THEORIE

Voor de toekenning van klasse 2 moet de roeier correct leiding kunnen geven aan de bemanning van een dubbelwherry. Ook moet men kennis hebben van enkele theoretische zaken. Deze omvat kennis van bootonderdelen, regels op Willem III en elementaire vaarregels. In de praktijk moet men een wherry overal en onder alle omstandigheden in de haven kunnen aanleggen, halend, met en zonder gebruikmaking van het roer. Dit moet in meer dan driekwart van de keren. Men moet ook een drijvende bal uit het water kunnen oppikken. Ook wordt van de stuurman of -vrouw verwacht dat deze correct leiding geeft aan het uit de loods halen van de boot en het later weer terugleggen van de boot. Het stuurexamen wordt afgelegd in een dubbel-wherry. Na het praktische gedeelte worden theoretische vragen gesteld.

Belangrijke aspecten zijn:

- de gegeven commando's: luid, duidelijk en adequaat
- de juistheid van het moment waarop de commando's gegeven worden.
- de hoek waarmee men komt aanvaren; aanvaren moet onder een hoek van $\pm 30^\circ$.
- de snelheid van aankomen; niet te hard zodat risico ontstaat, maar ook niet te langzaam zodat niet echt wordt aangelegd.
- de uiteindelijke afstand tot de kant: te ver van de kant is als de stuur de kant niet kan pakken om de boot wat dichterbij te trekken; te dichtbij betekent dat de kant geraakt wordt met de huid, de punt of de riggers.

De stuurman/vrouw (hierna: de stuur) heeft overtuigend de regie over:	
1. Inbrengen en uitbrengen van het materiaal	
Reserveren en bevestigen van de roeiboot.	
In- en uit de loods halen van de roeiboot. Wherry, C4.	
In de handen: commando's, positie en lichaamshouding roeiers. S2, S3 en S4.	
Boven de hoofden: commando's, positie en lichaamshouding roeiers. S3 en S4.	
Materiaal omgang: afdrogen en schoonmaken van de roeiboot, tennisballen.	
2. Ploeg laten in- en uitstappen	
De roeiboot iets van het vlot houden.	
De stuur houdt het boord in het midden van de boot vast.	
Voetenbord en flexheels laten stellen.	
De stuur zorgt dat de ploeg gelijk in- en uitstapt; Klaarmaken om in te stappen, instappen gelijk 1,2,3	
3. Wegvaren en aanleggen	
Commando's voor uitzetten en wegvaren van het vlot.	
Commando's voor aanleggen aan het vlot.	
Commando's voor halend- en strijkend aanleggen.	

KLASSE 2

DOEL

gesteld door roeier in samenspraak met zijn instructeur:

VAARDIGHEID KLASSE 2 ◆ AFGETEKEND DOOR INSTRUCTEUR

VOLDOENDE

4. Manoeuvreren & bruggen

Commando's zijn kort, duidelijk en goed te verstaan voor de boeg en instructeur op de kant.

Commando's: aankondigings-, uitvoerings- (nu) en beëindigingscommando's (bedankt).

Roeiboot wordt beheerst gestuurd, inclusief rondan.

Roeiboot wordt behendig gestuurd (oppikken bal).

5. Goed zeemanschap

Situationeel bewust zijn betekent: het voorkomen van aanvaringen

6. Theorievragen

De theorievragen kunnen beantwoorden.

Voor de vragen en antwoorden zie bijlage proevenboek.

KLASSE 3A

ROEIEN IN EEN C1

Voor het behalen van klasse 3A (skullen) dient de roeier te laten zien dat hij of zij in een wat smallere boot de basisroei- beweging redelijk goed beheerst. De bladbeweging ziet er goed uit. In het algemeen houdt de roeier goed balans. Incidentele balansverstoringen zijn nog toegestaan. Ook wordt er op gelet dat de roeier, die ditmaal voor het eerst in een ongestuurde boot roeit, ook goed kan sturen: regelmatig omkijken en stuurboordwal houden.

DOEL

gesteld door roeier in samenspraak met zijn instructeur:

VAARDIGHEID KLASSE 3A ◆ AFGETEKEND DOOR INSTRUCTEUR

VOLDOENDE

Vaardigheden als in klasse 1, uitgezonderd: C1: leerdoelen die slag- en boeg posities aangaan vervallen.	
In- en uitbrengen van materiaal.	
Roeiboot buiten op schragen afdrogen. Schoonmaken indien vies, zo nodig afspuiten.	
Beschermballen op de dollen.	
Instappen zowel aan SB als aan BB	
Voetenbord en flexheels aan het vlot en op het water afstellen.	
Dolklep zonder hulp dichtmaken en open doen	
Halend aanleggen op een aangegeven punt zonder het vlot met rigger, roeiboot of bladen te raken.	
Zelfstandig uitzetten hetzij door slippend te strijken hetzij door het afduwen met de riem.	
Ronden zonder en met oprijden door halen en strijken om-en-om.	
Watervrij roeien in balans: cadans en gelijkmatig ritme laten zien.	
Verschil kunnen laten zien tussen een 'light' haal en een 'normale' haal.	
Over beide schouders kunnen omkijken. Om de maximaal vijf halen.	
Roeiend kunnen bijsturen.	
Rechte lijn houden. Aan stuurboordwal roeien.	
Strijken in een rechte lijn, met vaste bank, met oprijden.	

Een noodstop kunnen maken, met een of twee riemen, eventueel gevolgd door rondmaken of slippen.

Veilig boord kunnen houden. Een kwart oprijden. Aan het veilig boord ligt de handle op het bovenbeen. Blad van het veilig boord ligt plat op het water.

Leunen naar veilig boord. De roeier kan met de andere riem roeien.

Fouten in het haalbeeld waarbij blessures zouden kunnen ontstaan, dienen te ontbreken.

KLASSE 3B

BOORDROEIEN IN EEN GESTUURDE C-BOOT

De roeier heeft de proeven klasse 1 en 2 behaald. Voor deze klasse wordt afgeroeid in C2+ of C4+. Bij het afroeien in deze eerste boordroei klasse toont men de basishaal van het boordroeien. Er wordt van de roeiers verwacht dat er geen fouten in de beweging aanwezig zijn die blessures kunnen veroorzaken, de bladbeweging er redelijk uitziet, er in een redelijk ritme geroeid wordt en dat men samenwerkt voor de balans. Bij boordroeien is er asymmetrie in de beweging. De arm met de hand aan het uiteinde van de riem wordt buitenarm/hand genoemd, de andere is de binnenarm/hand. De bewegingen zijn verschillend: de binnenarm is voor het draaien van de riem; de buitenarm is er voor de uitzet. Er wordt aan beide armen gehangen om de haal te maken. De romp wordt megedraaid met de riem (bij boordroeien soms oar genoemd), zowel bij de haal als de recover.

DOEL

gesteld door roeier in samenspraak met zijn instructeur:

VAARDIGHEID KLASSE 3B ◆ AFGETEKEND DOOR INSTRUCTEUR

VOLDOENDE

Idem klasse 1 en 2, behalve de eisen die van toepassing zijn op het roeien in een ongestuurde roeiboot (C1 en C2).	
Gedisciplineerd opvolgen van de commando's van de stuur.	
De balans kunnen verbeteren door de hoogte van de riemen aan te passen, en daarmee de juiste aanhaalhoogte vinden. Strakke horizontale lijn in haal en recover.	
De roeibeweging is opgebouwd uit stappen. De roeier kent de bijbehorende begrippen en kan de stappen voldoende in de praktijk brengen.	
Als ploeg kunnen roeien: de roeibeweging als ploeg synchroon uitvoeren	
De slag dient een juist tempo te hanteren zodat dit door de ploeg gevolgd kan worden.	
Kunnen roeien met een 'light' haal en een 'normale' haal.	
Fouten in het haalbeeld waarbij blessures zouden kunnen ontstaan, dienen te ontbreken.	

KLASSE 4A

ROEIEN IN EEN SKIFF

De cursist heeft de proeven 1, 2 en 3A behaald. Klasse 4A wordt afgeroeid in een smalle skiff. In deze categorie toont de roeier een duidelijk 'bootbeheersing' en zekerheid tijdens het roeien. Toch hoeft niet elke haal perfect te zijn en ook de balans mag incidenteel nog wel eens verstoord zijn. Het ritme, de coördinatie en een vloeiende beweging moeten als basis aanwezig zijn. Ook bij klasse 4A wordt er op gelet dat de roeier aan stuurboordwal vaart en regelmatig omkijkt.

DOEL

gesteld door roeier in samenspraak met zijn instructeur:

VAARDIGHEID KLASSE 4A ◆ AFGETEKEND DOOR INSTRUCTEUR

VOLDOENDE

Idem klasse 1, 2, en 3A behalve de eisen die van toepassing zijn op ploegroeien.	
De stappen in vloeiende volgorde kunnen laten zien, waarbij haallengte, rompstabiliteit en watervrij roeien over een langere afstand kernelementen zijn.	
Langere stukken, acht- tien halen, watervrij roeien.	
Vijf halen kunnen strijken in een rechte lijn.	
Aanleggen op een aangegeven punt zonder het vlot met rigger, roeiboot of bladen te raken.	
Ontspannen de skiff beheersen; de riemen ontspannen vasthouden.	
Op een rustige manier naar voren glijden. Voorin gemakkelijk en ontspannen zitten.	
Met behendigheid de skiff beheersen: makkelijk en op het juiste moment kunnen ronden.	
Onderscheid kunnen maken tussen een 'light' haal, een 'normale' haal en een 'sterke' haal.	
Fouten in het haalbeeld waarbij blessures zouden kunnen ontstaan dienen te ontbreken. Andere fouten slechts in minimale mate.	

KLASSE 4B

PROEF BOORDROEIEN IN EEN GLADDE BOORDVIER GESTUURD

Klasse 4B wordt afgeroeid in een gestuurde B-vier of gladde vier. Het roeiniveau in deze klasse van het boordroeien is vergelijkbaar met dat van klasse 4 bij het scullen. Het 'bladwerk' moet er goed uit zien. Ook wordt in deze klasse gelijkheid, samenwerking en balans gevraagd.

DOEL

gesteld door roeier in samenspraak met zijn instructeur:

VAARDIGHEID KLASSE 4B ◆ AFGETEKEND DOOR INSTRUCTEUR

VOLDOENDE

Idem 3B.	
Langere stukken, tien halen (of meer) achter elkaar watervrij in een rechte lijn kunnen varen. Als ploeg kunnen balanceren.	
Als ploeg kunnen roeien: de roeibeweging als ploeg synchroon uitvoeren.	
De stappen in vloeiende volgorde kunnen laten zien, waarbij haallengte, rompstabiliteit en watervrij roeien over een langere afstand kernelementen zijn.	
De slag dient een regelmatig tempo te hanteren zodat dit door de ploeg gevolgd kan worden.	
Kunnen roeien met een 'light' haal en 'normale' haal, en een 'sterke' haal.	
Ontspannen kunnen roeien; niet knijpen in de riemen, soepel meebewegen tijdens het volgen van de slag.	
Fouten in het haalbeeld waarbij blessures zouden kunnen ontstaan, dienen te ontbreken.	

KLASSE 5A

ROEIEN IN EEN SMALLE SKIFF

Klasse 5A wordt afgeroeid in een smalle skiff. Bij het afroeien in klasse 5 is de roeier in staat de roebeweging gecoördineerd, vloeiend, met zekerheid, in balans en in een goed ritme uit te voeren. Van belang zijn snelle keerpunten, een duidelijke afwisseling tussen snelheid bij de haal en rust bij het oprijden. Het aanleggen moet goed worden uitgevoerd.

DOEL

gesteld door roeier in samenspraak met zijn instructeur:

VAARDIGHEID KLASSE 5A ◆ AFGETEKEND DOOR INSTRUCTEUR

VOLDOENDE

Zie vereisten klasse 4A	
Duidelijke bootbeheersing, waardoor hoofdzakelijk watervrij roeien	
Ontspannen roeien	
Geen fouten in het roeibeeld	
Een duidelijk onderscheid in de bewegingen in de haal tussen beentrap, wegzetten en oprijden	
Duidelijke inpik	
Onderscheid kunnen laten zien tussen lichte haal (20 halen), normale haal (20 halen) en sterke haal (20 halen).	
Met variatie in tempo en kracht kunnen roeien, met een goede cadans.	

KLASSE 5B

ROEIEN IN EEN TWEE ZONDER (INCIDENTEEL EEN VIER ZONDER)

Klasse 5B kan worden afgeroeid in een twee-zonder, incidenteel in een vier-zonder. Voor deze klasse in het boordroeien geldt hetzelfde als voor klasse 5 bij het scullen. De roeiers moeten in staat zijn de basisroeibeweging gecoördineerd, vloeiend, in balans en in een goed ritme uit te voeren. Van belang zijn snelle keerpunten, een duidelijke afwisseling tussen snelheid bij de haal en rust bij het oprijden. Voorts wordt van de roeiers verwacht dat zij gelijk roeien en bootbeheersing tonen.

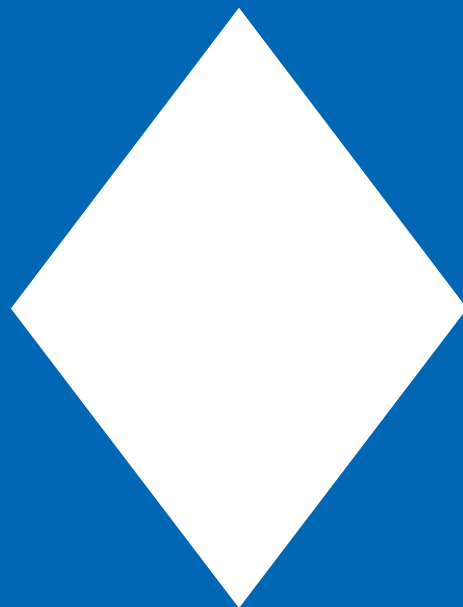
DOEL

gesteld door roeier in samenspraak met zijn instructeur:

VAARDIGHEID KLASSE 5B ◆ AFGETEKEND DOOR INSTRUCTEUR

VOLDOENDE

Zie vereisten klasse 4B.	
Duidelijke bootbeheersing, waardoor hoofdzakelijk watervrij roeien.	
Ontspannen roeien.	
Geen fouten in het roeibeeld.	
Een duidelijk onderscheid in de bewegingen in de haal tussen beentrap, wegzetten en oprijden.	
Onderscheid kunnen laten zien tussen lichte haal (20 halen), normale haal (20 halen) en sterke haal (20 halen).	
Met variatie in tempo en kracht kunnen roeien, met een goede cadans.	



BEHAALDE KLASSEN: AFGETEKEND DOOR LID AFROEICOMMISSIE OF BEOORDELEND INSTRUCTEURS

KLASSE	POSITIEVE PUNTEN	VERBETERPUNTEN	HANDEKENING	NAAM LID AFROEICOMMISSIE
1				
2				
3A				
3B				
4A				
4B				
5A				
5B				

