

Exameneisen Basis roeiopleiding (Roeien I)

De kandidaat die slaagt voor het examen roeien I heeft een dusdanig technisch roeiniveau, dat hij in de instuif mee kan roeien, zonder dat de andere roeiers daarvan hinder hebben. Hij gaat op een correcte wijze met het materiaal om.

De kandidaat:

Techniek

- roeit tijdens het examen minimaal 7 van de 10 slagen watervrij.
- pikt gelijk met de slag in en uit en rijdt gelijk met de slag op.
- plaatst de bladen verticaal in het water
- roeit met een rechte rug
- houdt tijdens de haal zijn polsen recht
- trapt voldoende

Commando's

- toont dat hij de volgende commando's kent door ze tijdig en juist uit te voeren
 - In- en uitstappen gelijk
 - Slagklaar maken, slagklaar etc
 - Noodstop, houden beide boorden
 - Vast roeien
 - Light peddel
 - Spoelhalen
 - Strijken
 - Rond maken
 - Slippen
 - Slippend halen/strijken

Materiaalkennis

- kan de volgende onderdelen bij naam benoemen/aanwijzen
 - Rolbankje
 - Sliding (voor roeien schoon maken)
 - Voetenbord
 - Riggers (niet aan tillen)
 - Dolklep
 - Spanten (tillen)
 - Huid (niet op staan)
 - Boeg
 - Hek