

## Skiffexamen eisen

### *Startvoorwaarden*

De kandidaat is in het bezit zijn van een stuurdiploma.

### *Manoeuvreren:*

- kan veilig boord maken
- kan strijken met SB/BB en beide boorden tegelijk met boot in balans
- kan slippen en veilig boord houden
- kan rondmaken over bak/stuurboord met vaste bank en met oprijden.
- kan zonder hulp in- en uitstappen
- kan zonder hulp van het vlot los komen en weg roeien
- kan halend en strijkend aanleggen
- kan de boot na omslaan veilig aan de kant brengen en weer in stappen

### *Techniek:*

Voert de roeibeweging met een goede techniek uit:

- plaatst de bladen vertikaal in het water
- beweegt de bladen mooi horizontaal onder het wateroppervlak door het water
- houdt de polsen recht
- heeft een goede trap/hang coördinatie
- zit niet ingezakt en houdt rug recht
- rijdt rustig op
- heeft de boot in balans
  
- kan twintig harde halen maken
- kan de koers corrigeren met BB/SB-best

### *Veiligheid*

- kent de veiligheidsregels van de vereniging en handelt daarnaar (rekening houdend met eigen skiffervaring)
- heeft van te voren op de buienradar gekeken en weet wat de weersvoorspelling is
- kijkt voldoende vaak en voldoende over beide schouders om, om veilige koers te bepalen;
- kan de boot onder alle omstandigheden en zonder hulp, netjes aan het vlot brengen. Ook bij aflandige wind. (Veilig boord houden en aan de walzijde zijde slippend halen);
- bij zijwind of golven naar boven kunnen wrikken van een langzaam naar de diepte weg zinkende riem. (kan je bij weinig wind ook oefenen tijdens overhellen bij oefening 'veilig boord houden').

### *Materiaalkennis*

Weten hoe een skiff te tillen en neer te leggen in verband met de kwetsbaarheid van het materiaal

### *Overig*

De kandidaat toont tijdens de instructies en het examen aan dat hij zorgvuldig en op de juiste wijze met het materiaal omgaat. Zowel bij het in- en uitbrengen van de boot en riemen, als bij het in en uitstappen en bij het transport van de boot.

## **Skiffinstructie:**

### Les 1:

Leren manoeuvreren: skiff op het strandje in het water leggen en daar oefenen met boot op ene kant leggen en dan op andere kant (vanuit stop 3-houding en daarna vanuit stop 1-houding), veilig boord (ook in stop 3 en stop 1, voelen welke hoogte hand meeste veiligheid geeft en ruimte geeft om te manoeuvreren), halen SB en BB met veilig boord, strijken SB en BB. Rondmaken haal voor haal. Roeien met slifferend blad (handen in rechte lijn door de boot bewegen) en aandacht voor rustig glijden, ontspannen zitten, gevoel krijgen voor de boot. Afstand: eerste pieren.

### Les 2:

Herhaling les 1 met uitbreiding van manoeuvreeroefeningen: rondmaken met vast bankje, strijken met beide riemen (met slifferend blad aanleren), slippen met veilig boord. Roeien met slifferend blad beginnen om ontspannen te zitten, handen recht door de boot, stopje 3, letten op roeitechniek (houding, rug, volgorde, bladwerk) en coachen op rustige goede haal. Als het goed gaat op terugweg doorroeien door de haven en aanleggen bij het vlot met jou hulp Afstand: ws tot 1<sup>e</sup> km.

Les 3:

Instappen op het vlot (boot iets uit de kant, riemen in 1 hand in het midden, beetje tegendruk geven aan riem op het vlot > laten zien dat boot dan niet zomaar omslaat als je in het midden van de boot gaat staan en gaat zitten, ook als je vervolgens de dol dicht moet doen). Als mensen heel stijf zijn, dan wel aanleren, maar helpen. Herhaling les 1 en 2 in manoevreren. Rondmaken mét oprijden, als het gevoel goed is. Leren omkijken en sturen. Verder coachen op techniek. Afstand: ws tot aan de plas.

Verdere lessen:

Als het goed is zijn de basisvaardigheden nu voldoende om onder begeleiding van ervaren skiffeur met goed weer verder te roeien en te oefenen. Vooral bootgevoel krijgen en oefenen op aanleggen.