

Aftekenstaat boordroeien Isala B1

Revisie nov 2016, LK/WMvP

Naam	
Naam instructeur(s)	

	datum	paraaf	boord: SB of BB	opmerkingen
1				
2				
3				
4				
5				

	paraaf
Afstelling: voetenbord afstellen op de uitpik, niet op de inpik. Ga in uitpik houding zitten. Het bankje mag niet tegen de achterstop aankomen. De hand van de buitenarm zit net naast je lichaam. De knokkel van je duim komt net niet tegen de buitenzijde van je ribben.	
Grip: Buitenhand aan het uiteinde van de hendel houden, eventueel pink op het uiteinde. De binnenhand (aan de kant van de dol) bevindt zich op ongeveer 2 handbreedtes van de buitenhand. Duimen onder de hendel. De binnenhand klipt waarbij de hendel door de buitenhand draait. De buitenhand draait dus niet (pols altijd gestrekt). Uitzetten gebeurt voornamelijk met de buitenhand.	

<p>Houding:</p> <p>Houding bij de inpik: De gestrekte buitenarm bevindt zich tussen de benen waarbij het buitenbeen naar buiten valt. De binnenarm mag licht gebogen zijn en bevindt zich naast de benen, dus aan de kant van de dol. Schouders vóór het bankje en evenwijdig aan de riem. Het bovenlichaam is dus gedraaid met de buitenschouder hoger dan de binnenschouder. De positie van de riem bepaalt eigenlijk hoe je ten opzichte van de riem zit. Op twee billen zitten.</p> <p>Houding bij de uitpik: De schouders achter het bankje. Je finisht voor je lichaam. Je komt niet tegen het lichaam aan. Je trekt de buitenarm langs het lichaam. (Bij scullen gaan de ellebogen meer zijwaarts.) Op twee billen zitten. Hoofd boven de kielbalk. Buitenschouder iets hoger dan de binnenschouder. Wel rechtop in de boot zitten, niet uit het boord vallen (romp dus niet naar de buitenkant laten hellen).</p>	
<p>Juiste bewegingsvolgorde (benen rug armen tijdens de haal en vv tijdens de recover), juiste ritme en doorgaande watervrije haal.</p>	
<p>Bomend kunnen uitzetten bij afvaart</p>	
<p>Balans: balansoefening doen (boot ligt stil, afwisselend de hendels omhoog/omlaag bewegen). Balanscorrecties subtiel uitvoeren, bv. tijdens de haal, strijken met één boord of tijdens stops.</p>	
<p>Watervrije easy-all (derde stop) kunnen uitvoeren</p>	
<p>Vastroeien - houden (SB, BB, beide boorden) mede ivm met boord presenteren op de IJssel</p>	
<p>SB sterk en BB best</p>	
<p>Slippen beide boorden (vallen), dit ivm met toertochten met engtes</p>	
<p>Eenmaal roeien naar het Gat van Stam en terug (totaal 14 km, stuur moet IJsselbevoegd zijn)</p>	

<p>Paraaf van de examencommissie</p>	
--------------------------------------	--