

Werkblad IJsselgestuurd Noord.		Stuur:											Coach:				Coordinator YG:				Beoordeeld dd	
Datum Paraaf	IJsselstuur elementen													Roetechniek elementen								
	Kribben varen	Krib draaien stroom op/af	Krib stilliggen	Ronden op de stroom	Haven in/uit stroom op/af	Boten en golven	Kanaal in/uit	Zandgat van Gorsel	Route kiezen	Aanleggen strandje, slippen, brug	Commandovoering en gezag	Ploegcoaching	Overzicht, inzicht, anticipatie	Stressbestendigheid Doortastendheid,	Sterk zitten	Bewegingsvolgorde	Inpik	Uitpik	Haal, bladwerk	Recover	Cadans /ritme en Balans	Boot laten lopen
1																						
Datum, opmerkingen en aandachtspunten														Opmerkingen en aandachtspunten								
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						