

Na de lessen deel 1 mag van de Hs cursist het volgende worden verwacht

Actie	Specificatie	Voldoende
Boothandling	Uitbrengen, vaarklaar maken en binnenbrengen van de skiff	
In- en uitstappen	Minimale hulp	
Balansoefening 1 → Boord optrekken	Bladen veilig boord positie. Handen in verticale richting beurtelings omhoog- en omlaag bewegen; hiermee de onderkant van de dolpen richting het water brengen.	
Balansoefening 2 → Molentjes draaien	Bladen veilig boord positie. Handen om elkaar heen draaien alsof je fietst met je handen ipv je voeten; primair draairichting handen naar het hek. Eerst kleine rondjes daarna steeds groter. Uitbreiden door dezelfde beweging uit te voeren maar draairichting van handen naar buik toe ('achteruittrappen')	
Balansoefening 3 → Oprijden en uittrappen	Bladen veilig boord positie. Vanuit vaste bank klein stukje oprijden, bladen blijven in veilig boord positie. Klein beetje kantelen richting waterski – blad graaft zich niet in. Uittrappen tot volledig gestrekte benen. Bladen hierbij ook in waterski positie brengen – andere kant op. Oprijden tot ½ bank; eventueel ¾ bank.	
Balansoefening 4 → Vliegtuigje	Bladen veilig boord positie. Beide bladen op het water, handen ter hoogte van navel. Handen tegelijkertijd (!) naar beneden brengen, richting benen en daar houden. Skiff valt naar één boord en wordt opgevangen door blad aan hetzelfde boord. Andere blad dient ruim boven water te zweven. Handen op bovenbenen houden en mbv lichaamsgewicht (heupen) skiff laten overhellen naar andere boord. Boot ligt op tegenovergestelde boord. Herhalen tot het soepel gaat.	
Halen aan één boord	Andere blad correct over het water meenemen	
Kleine, lichte haal maken	Tot ½, eventueel ¾ bank	
Rondmaken	Over Sb en Bb. Bladen blijven in contact met het water	
Strijken	Aan één boord; met beide boorden Blad bij terughalen met bolle kant naar boven en contact houden met het water.	
Ontspanning in de boot	Gedurende de lessen in toenemende mate (fysieke) ontspanning zichtbaar, verkrampte houding vermijden. Effectief roeien in de skiff is nog niet nodig.	

Cursist	Instructeur	Accoord deel 1
---------	-------------	----------------

--	--	--