

Schriftelijke toets op commando-kennis aan het einde van de introductiecursus

In de komende introductie periode zal aan het eind een toets commando's worden afgenomen als ingangseis voor de cursus havengestuurd.

Verwachten dat alle commando's gekend worden is te hoog gegrepen, dus beperkt de toets zich tot een selectie. Daarbij is in overweging genomen dat het leerproces in de coachuren Hg veel effectiever verloopt als de commando's die daarbij moeten worden toegepast al gekend worden.

In onderstaande lijst is daarom gekozen voor de essentiële roeicommando's. Niet gevraagd worden de commando's bij in en uitbrengen en enkele ingewikkelder commando's bij het roeien. Dat wil overigens niet zeggen dat die in de introductie niet genoemd of behandeld zullen worden. Focus ligt echter op de onderstaande selectie.

Commando's die schriftelijk getoetst zullen worden voorafgaande aan de cursus havengestuurd.

Het varen met de boot.

- Starten met roeien.

- Commando** : 1/ - **Slagklaar maken** > In inpik positie gaan zitten met de bladen horizontaal op het water. (ivm balans .)
- 2/ - **Slagklaar** > Bladen worden verticaal gedraaid .
- 3/ - **Af of Go** > De haal wordt gestart.

- Stoppen met roeien.

- Commando** : 1/ - **Laat lopen.** > Commando wordt gestart bij de inpik! De roeiers blijven zitten in rusthouding met de bladen horizontaal en los van het water.
- 2/ - **Bedankt!** > Roeiers leggen de bladen horizontaal (plat) op het water.

- Afremmen van de boot.

- Commando** : - **Vastroeien beide boorden.** > De bladen worden op het water gedrukt onder een hoek van 45°.

- Wenden van de stilliggende boot.

- Commando** : 1/ - **Halen bakboord ! dan welstuurboord!**
2/ - **Halen bedankt!** (afsluitcommando)

- Commando** : 1/ - **Strijken..... bakboord ! dan welstuurboord!**
2/ - **Strijken bedankt!** (afsluitcommando)

- Wenden van de varende boot.

- Commando** : 1/ - **Bakboord... Best! dan welStuurboord.... Sterk!**
Hierbij wordt harder geroeid met de riem aan het aangegeven boord, waardoor de boot van koers verandert.
- 2/ - **Beide boorden gelijk!** (afsluitcommando.)