KONINKLIJKE NEDERLANDSCHE ROEIBOND

FOUTENANALYSE

Plaats:..... Datum:.....

Catch			Haal			Finish						Recover					Riem							Naar

Catch
- Te weinig ingebogen
- Te sterk ingebogen / Te weinig gereden
- Water missen

Haal
- Onderuit trappen
- Te vroeg inzetten rug
- Armen te vroeg bijhalen

Recover
- Armen niet op tijd gestrekt
- Te hard rijden
- Bovenlichaam te rechtop bij wegrijden
- Naduiken
- Handen de boot in

Finish
- Te recht op
- Te ver doorgevallen
- Afknijpen
- Over riem heen vallen
- Uit het boord vallen
- Inzakken

Riem
- Handvatting verkeerd
- Gebogen polsen
- Draaien met buitenhand
- Diepen
- Schuimen
- Blijven plakken (finish)
- Blad te ver van water (catch

ALGEMENE INDRUK PLOEG

Ritme:.....

Balans:.....

Lengte:.....

Haal-rec.verh.:.....

Gelijkheid:.....

Ontspanning:.....