Vorderingenstaat Haven Gestuurd

Naam: Volgnr:

	Roeien en opvolgen van commando's						
Datum en paraaf instructeur	Correcte lichaamshouding - Goed zitten - Ontspannen - Omhoog kijken	Bewegings-volgorde - Zie draadfiguur - Volgorde haal - Volgorde recover	Riem- en hendelvoering - Polsen recht - Doldruk houden - Tijdig clippen	Juiste in- en uitpik - Uitpik (finish) - Inpik (catch)	Bladwerk - Bladdiepte - Niet uitlopen - Niet vlaggen	Snel en correct opvolgen van commando's	Opmerkingen

Vorderingenstaat Haven Gestuurd

Naam: Volgnr:

	Sturen en manoeuvreren						
Datum en paraaf instructeur	Uitbrengen en weer inbrengen van boot en riemen	Instappen- en uitstappen van de roeiers op commando stuur	Afvaren - afzetten van vlot - wegroeien	Aanleggen - rekening houden met wind	Correct geven van commando's voor roeien en manoeuvreren	Inzicht Overzicht Overwicht in de boot	Opmerkingen