

<p>Letten op: Technisch goed roeien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lichaamshouding correct • Riem- & hendel-voering • Alleen blad door het water • Balans & ritme (haal : recover = 1:2) • Slifferen zo beperkt mogelijk <p>Vaardigheden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spoelhaal, light en strong paddle, harde haal ; opklimmen en uitzakken. • Rond maken en strijken met oprijden • Stuurboord sterk, bakboord best goed uitvoeren • Min. 25 halen zonder stoppen met regelmatig omkijken • Derde stop uitvoeren • Snel en correct opvolgen commando's instructeur <p>Sturen en manoeuvreren</p> <ul style="list-style-type: none"> • Snel en correct opvolgen commando's instructeur • Vaste koers en doorgaande haal tijdens omkijken • Goed anticiperen op (mogelijk) komende situaties, rekening houden met scheepvaart. • Wanneer nodig juiste ligging t.o.v. golven en boord presenteren. • Goed en veilig omgaan met stroming en onrustig water • Op haven en kanaal stuurboordwal houden. • Kennis van en ervaring met vaarroutes van en naar het Kanaal. • Goed en veilig in- en uitvaren Marshaven en Kanaal 	<p>Dag 1: Marshaven: stabiele start, redelijke kracht tijdens roeien, stabiel en in redelijk tempo rondmaken (ook bij overgang Marshaven - IJssel), manoeuvreren tijdens roeien</p> <hr/> <p>Dag 2: Houthaven: idem dag 1 & ronden en manoeuvreren in stromend water, hanteren van golven in skiff, wat te doen bij omslaan op de IJssel van jezelf of mede skiffeur</p>
--	--

<p>Letten op: Technisch goed roeien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lichaamshouding correct • Riem- & hendel-voering • Alleen blad door het water • Balans & ritme (haal : recover = 1:2) • Slifferen zo beperkt mogelijk <p>Vaardigheden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spoelhaal, light en strong paddle, harde haal ; opklimmen en uitzakken. • Rond maken en strijken met oprijden • Stuurboord sterk, bakboord best goed uitvoeren • Min. 25 halen zonder stoppen met regelmatig omkijken • Derde stop uitvoeren • Snel en correct opvolgen commando's instructeur 	<p>Dag 3: IJssel oversteken - rondmaken tussen kribben vóór bord 931 en terug oversteken naar overzijde zodat aan bakboord wordt teruggevaren: idem dag 2 & veilige positie opzoeken op de IJssel (tussen kribben) en blijven liggen</p>
<p>Sturen en manoeuvreren</p> <ul style="list-style-type: none"> • Snel en correct opvolgen commando's instructeur • Vaste koers en doorgaande haal tijdens omkijken • Goed anticiperen op (mogelijk) komende situaties, rekening houden met scheepvaart. • Wanneer nodig juiste ligging t.o.v. golven en boord presenteren. • Goed en veilig omgaan met stroming en onrustig water • Op haven en kanaal stuurboordwal houden. • Kennis van en ervaring met vaarroutes van en naar het Kanaal. • Goed en veilig in- en uitvaren Marshaven en Kanaal 	<p>Dag 4: Kanaalingang - idem dag 3 & doorroeien tot in zwaai kom kanaal: oversteken kom zodat skiff correct gepositioneerd wordt aan de zijde met rode opstand. Conform voorschrift terugroeien</p>

