

Letten op:		Advies
Technisch goed roeien • Lichaamshouding correct • Riem- & hendel-voering • Alleen blad door het water • Balans & ritme (haal : recover = 1:2) • Slifferen zo beperkt mogelijk Vaardigheden • 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 ibegeleider Sturen en manoeuvreren • Snel en correct opvolgen commando's begeleider • 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	Datum: Begeleider:	
	Datum: Begeleider:	
	Datum: Begeleider:	
	Datum: Begeleider:	Z.O.Z

Letten op:		Advies
Technisch goed roeien • Lichaamshouding correct • Riem- & hendel-voering • Alleen blad door het water • Balans & ritme (haal : recover = 1:2) • Slifferen zo beperkt mogelijk Vaardigheden • 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 Sturen en manoeuvreren • Snel en correct opvolgen commando's begeleider • 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	Datum: Begeleider:	
	Datum: Begeleider:	
	Datum: Begeleider:	
	Datum: Begeleider:	

