

## Leerdoelen roeicursus voor nieuwe leden. (versie 13/5/2009)

### Les 1 Introductie, bak & ergometer

#### Leerdoelen:

- Introductie vereniging
- Informatie over roeicursus
- Rondleiding
- Introductie ergometer en bak
- Uitleg fasering van de roeihaal en de houding waarin je moet zitten. (geen clippen)

### Les 2 Roeien, ergometer en video kijken

#### Leerdoel roeien

- Boot naar buiten brengen
- Instappen en afstellen
- Commando's voor wegvaren en de begrippen vastroeien, houden en stoppen.
- Keren
- Fasering van de roeihaal, niet oprijden, niet clippen en tubben (2 roeien, 2 boot rechthouden).
- Vasthouden van de riem
- Bepalen aanhaal hoogte
- Schoonmaken boot

#### Leerdoel ergometer

- Herhaling les 1
- Fasering gehele roeihaal. Goede houding tijdens deze al deze fasen.
- Met nadruk: goede houding van de rug tijdens de gehele haal.

### Les 3 Roeien en sturen

#### Leerdoel roeien

- Herhaling voorgaande les
- Oprijden.
- Peddelend strijken.
- Rondmaken.

#### Leerdoel sturen

- Boot naar buiten en naar binnen brengen (incl. afschrijven en reserveren)
- Peddelend strijken van de kant af komen.
- Wegvaren vanuit stilstand.
- Stuurboord wal houden
- Recht uit sturen
- Boot stil leggen
- Keren
- Aanleggen.
- Schoonmaken

### Les 4 Roeien en sturen

#### Leerdoel roeien

- Herhaling voorgaande les
- Rechte uitpik
- 3<sup>e</sup> stop
- Clippen

#### Leerdoel sturen

- Herhaling voorgaande les
- Lage en smalle brug
- Het maken van een noodstop/man overboord

### Les 5 Roeien en sturen

#### Leerdoel roeien

- Herhaling voorgaande les (let op clippen!)
- Gelijkheid van oprijden.
- Rondmaken

#### Leerdoel sturen

- Herhaling voorgaande lessen
- Strijkend aanleggen

### Les 6 Roeien en sturen

#### Leerdoel roeien

- Herhaling voorgaande les
- Blad plaatsen

#### Leerdoel sturen

- Herhaling voorgaande lessen
- Keren onder de brug.
- Rondmaken

### Les 7 Roeien en sturen

#### Leerdoel roeien

- Herhaling voorgaande les
- Halen (hangen)
- Gelijkheid bij oprijden
- Resultaat: redelijk watervrije haal (examen eis).

#### Leerdoel sturen

- Herhaling voorgaande lessen
- Boeien ronden

### Les 8 Roeien en sturen

#### Leerdoel roeien:

- Herhaling voorgaande lessen
- Beentrap
- Recht uitpikken

#### Leerdoel sturen:

- Herhaling voorgaande les
- Keren in de haven.

### Les 9 Roeien en sturen

#### Leerdoel roeien en sturen:

- Herhaling voorgaande lessen
- Extra vertrouwen opbouwen voor het examen
- Uitleggen exameneisen.