W.S.V. Binnenmaas

Roeiboekje afroeien niveau 3

Van:

Datum:

Datum beoogd examen (indien bekend)



Beste (naam) ……. versie **2019**

Je hebt aangegeven dat je af wilt roeien op niveau 3.
Daar zijn we blij mee. We zien graag dat de roeiers zich blijven verbeteren in de roeisport.
Hieronder vind je de procedure:

Voorwaarden om af te kunnen roeien op niveau 3:

- Ruime roei-ervaring*) in verschillende niveau 1, 2 en 3 boten, met verschillende bemanning, met verschillende weersomstandigheden, bij voorkeur ook in de skiff.
- Je hebt op de alle specifieke niveau-3-eisen geoefend.
- Je wordt voorgedragen door één of meer niveau 3 roeier(s). Deze niveau-3 roeier(s)begeleidt je en toetst aan de hand van het formulier "Bewijs voorbereiding afroeien niveau 3" of jij toe bent aan het examen voor niveau 3. (Bijgaand de lijst met niveau 3 roeiers die je zelf kan benaderen en ga samen aan de slag.) Als dat afgerond is, wordt het formulier ingevuld en ondertekend ingeleverd.

*) vuistregel: een jaar aantoonbaar zeer regelmatig roeien wordt als een minimum beschouwd om van ruime roei-ervaring te kunnen spreken.

Vooraf:

- De kandidaat roeit af op voordracht van één of meer niveau-3 roeiers.
- De kandidaat vraagt examinering aan bij de Coördinator instructie.
- Deze zal een voortstel doen m.b.t. de beschikbaarheid van de examinatoren.

De Examinering:

1. De kandidaat verstrekt aan de examinator het formulier "Bewijs voorbereiding afroeien niveau 3", welke minimaal door één niveau 3 roeier is ingevuld en ondertekend.
2. Afroeien vindt plaats in een 'smalle' boot: 2x-. De examenroeier zit een deel van het afroeien op boeg en een deel op slag.
3. Gesprek met de kandidaat. In dit gesprek maakt de kandidaat door houding en gedrag zichtbaar betrokkenheid te tonen voor een goede gang van zaken met betrekking tot de roeiactiviteiten.

Als deze drie punten als voldoende beoordeeld worden, verkrijgt de kandidaat niveau 3.

Beoordeling:
De kandidaat moet alle onderdelen voldoende afronden.
Als dit niet lukt, zal de examinator in overleg treden met de niveau-3-roeier die begeleid heeft en overleggen, wat de kandidaat nog moet doen (advies) voordat hij/zij zich weer kan opgeven voor een examen niveau 3.
De onderdelen zijn:

1. een afgetekend bewijs roeien niveau 3 2.gesprek houding en gedrag	3. ruime ervaring met het roeien 4. materiaalbehandeling	5. roeihouding-varen 6. bijzondere verrichtingen

Vriendelijke Groet, Els Giessenburg Coördinator Instructie

Bewijs voorbereiding afroeien niveau 3: (naam)…….blad 1

Beschrijving van programma en exameneisen roeiniveau 3
W.S.V. Binnenmaas

Houding:

Toe te passen oefen- en examen materiaal te besluiten door examencommissie

- Gladde skiff
- 2X
- 4X / 4- (boegplaats)

- Heeft ruime *) roei- ervaring opgebouwd in verschillende niveau 1, 2 en 3 boten, met verschillende bemanning, bij voorkeur ook in de skiff
- Geroeid onder diverse weersomstandigheden
- Goed ingeslepen roeibeweging
- Evenwicht en omkijken uitgebreid geoefend in skiff en/of smalle boot.

*) een jaar zeer regelmatig roeien wordt als een minimum beschouwd.

Aan de exameneisen van roeiniveau 2 moet zijn voldaan

De aspirant niveau 3-roeier moet de volgende en soortelijke vragen kunnen beantwoorden door kennis, vaardigheid en een houding te etaleren welke bewust omgaan met materiaal en betrokkenheid met de vereniging toont.
Bij WSV Binnenmaas is bij het roeien *Halen en Brengen* het devies.

Voor het behalen van niveau 3 wordt verwacht dat de roeier zich voor minimaal 1 jaar vrijwillig verdienstelijk maakt/heeft gemaakt voor de vereniging, hetzij door het geven van instructie, als commissielid, het organiseren van een activiteit of iets soortgelijks.

Bewijs voorbereiding afroeien niveau 3: (naam)…….blad 2

Beschrijving van programma en exameneisen roeiniveau 3
W.S.V. Binnenmaas

Vaardigheden:
Exameneisen:
Het examen bestaat uit een theorie en een praktijk gedeelte
Theorie (getoetst in gesprek)

- kan de belangrijkste onderdelen van de roeiboot benoemen
- heeft enige kennis over het afstellen van boten
- kan bij andere roeiers fouten in de haal ontdekken, aangeven wat de roeier in zijn haal moet veranderen en hier een gepaste oefening bij geven
- heeft voldoende kennis voor het geven van roei- en stuurinstructie op niveau 1 en 2
- heeft kennis van voorgeschreven commando's en past deze juist toe

Praktijkgedeelte (getoetst in activiteit)

Goed omgaan met materiaal

- het commando kunnen voeren over alle handelingen die nodig zijn om te gaan roeien
- afschrijven van de boot en schademelding
- In staat zijn om de boot van deze klassen goed te tillen en uit- en in te brengen
- goed in- en uitstappen
- de boot schoonmaken
- inzicht hebben in de gevolgen van en kunnen omgaan met windrichting en windkracht
- zelfstandig het voetenbord afstellen, ook op het water en andere roeiers aangeven hoe ze hun voetenbord af moeten stellen

Roeitechniek

- bekend met en in staat tot uitvoeren van de gebruikelijke roei technische oefeningen (zoals roeien met eerste, tweede, derde en vierde stop, ongedraaid blad en haal opbouwen vanuit vaste bank)
- goede roeitechniek, met een stevige haal rechtuit varen, zonder dat gecorrigeerd hoeft te worden, ritmisch en watervrij roeien
- overwegend watervrij roeien
- roeibeweging zonder essentiële fouten in juiste volgorde ook in hoger tempo en met kracht kunnen uitvoeren (> t 25, met 75 % kracht gedurende >500m)
- snel kunnen rondmaken en zonder aarzeling meteen de haal weer oppakken.
- bewezen naar Maasdam en terug te kunnen roeien met behoud van de voorgeschreven techniek

Bewijs voorbereiding afroeien niveau 3: (naam)…….blad 3

Beschrijving van programma en exameneisen roeiniveau 3
W.S.V. Binnenmaas

Varen/Veiligheid

- wegvaren door middel van uitzetten met behulp van de riem
- effectief de juiste commando's geven tijdens het varen (boeg) als leidinggevende
- verkeersregels op het water toepassen
- regelmatig omkijken (iedere drie halen), beide zijden gebruiken
- vanuit stilstand snel kunnen oppakken naar een stevige haal in hogere tempo waarna een langer stuk zo doorgeroeid wordt en waarbij ook in kracht en tempo op verzoek gewisseld wordt.
- snel en adequaat reageren op onverwachte omstandigheden

Bijzondere verrichtingen

- slippen e/o vallen met beide riemen
- de boot vlot strijkend (met oprijden) over een afstand van < 30 meter kunnen voortbewegen in een rechte lijn
- de boot op een beperkte plaats zowel halend als strijkend aan kunnen leggen zonder de kant te raken
- wedstrijdstart kunnen maken, zowel vanuit stilstand als opbouwend
- slippen en houden (noodstop)
- over bak- of stuurboord ronden met oprijden, afwisselend halen en strijken
- tijdens de verrichtingen moeten kordate handelingen en commando's zichtbaar worden in het handelen en uitvoeren

Niveau-3 roeier ---------- (naam) verklaart dat …….. (kandidaat) aan alle bovengenoemde aangevinkte voorwaarden voldoet.

Deze voorwaarden zijn beoefend en getoetst tussen …… (datum) en……. (datum)

De kandidaat **De niveau 3 roeier**
(handtekening) **(handtekening)**

Oefenboekje niveau 3:

Dit logboekje up to date houden en overleggen bij aanvraag examen niveau 3

1 Datum: Activiteit/ beoefende onderdelen/weertype wo windrichting, -kracht, golfslag, afstand/traject/Binnenmaas/ ……..(ander water)) Feedback coach: Reflectie kandidaat: Voor de volgende keer:

2 Datum Activiteit/ beoefende onderdelen/weertype wo windrichting, -kracht, golfslag, afstand/traject/Binnenmaas/ ……..(ander water)) Feedback coach: Reflectie kandidaat: Voor de volgende keer:

3 Datum:

Activiteit/ beoefende onderdelen/weertype wo windrichting, -kracht, golfslag, afstand/traject/Binnenmaas/ ……..(ander water))

Feedback coach:

Reflectie kandidaat:

Voor de volgende keer:

4 Datum:

Activiteit/ beoefende onderdelen/weertype wo windrichting, -kracht, golfslag, afstand/traject/Binnenmaas/ ……..(ander water))

Feedback coach:

Reflectie kandidaat:

Voor de volgende keer:

5 Datum:

Activiteit/ beoefende onderdelen/weertype wo windrichting, -kracht, golfslag, afstand/traject/Binnenmaas/ ……..(ander water))

Feedback coach:

Reflectie kandidaat:

Voor de volgende keer:

6 Datum:

Activiteit/ beoefende onderdelen/weertype wo windrichting, -kracht, golfslag, afstand/traject/Binnenmaas/ ……..(ander water))

Feedback coach:

Reflectie kandidaat:

Voor de volgende keer:

7 Datum:

Activiteit/ beoefende onderdelen/weertype wo windrichting, -kracht, golfslag, afstand/traject/Binnenmaas/ ……..(ander water))

Feedback coach:

Reflectie kandidaat:

Voor de volgende keer:

8 Datum:

Activiteit/ beoefende onderdelen/weertype wo windrichting, -kracht, golfslag, afstand/traject/Binnenmaas/ ……..(ander water))

Feedback coach:

Reflectie kandidaat:

Voor de volgende keer:

9 Datum:

Activiteit/ beoefende onderdelen/weertype wo windrichting, -kracht, golfslag, afstand/traject/Binnenmaas/ ……..(ander water))

Feedback coach:

Reflectie kandidaat:

Voor de volgende keer:

10 Datum:

Activiteit/ beoefende onderdelen/weertype wo windrichting, -kracht, golfslag, afstand/traject/Binnenmaas/ ……..(ander water))

Feedback coach:

Reflectie kandidaat:

Voor de volgende keer:

11 Datum:

Activiteit/ beoefende onderdelen/weertype wo windrichting, -kracht, golfslag, afstand/traject/Binnenmaas/ ……..(ander water))

Feedback coach:

Reflectie kandidaat:

Voor de volgende keer:

12 Datum:

Activiteit/ beoefende onderdelen/weertype wo windrichting, -kracht, golfslag, afstand/traject/Binnenmaas/ ……..(ander water))

Feedback coach:

Reflectie kandidaat:

Voor de volgende keer:

13 Datum:

Activiteit/ beoefende onderdelen/weertype wo windrichting, -kracht, golfslag, afstand/traject/Binnenmaas/ ……..(ander water))

Feedback coach:

Reflectie kandidaat:

Voor de volgende keer:

14 Datum:

Activiteit/ beoefende onderdelen/weertype wo windrichting, -kracht, golfslag, afstand/traject/Binnenmaas/ ……..(ander water))

Feedback coach:

Reflectie kandidaat:

Voor de volgende keer:

15 Datum:

Activiteit/ beoefende onderdelen/weertype wo windrichting, -kracht, golfslag, afstand/traject/Binnenmaas/ ……..(ander water))

Feedback coach:

Reflectie kandidaat:

Voor de volgende keer:

16 Datum:

Activiteit/ beoefende onderdelen/weertype wo windrichting, -kracht, golfslag, afstand/traject/Binnenmaas/ ……..(ander water))

Feedback coach:

Reflectie kandidaat:

Voor de volgende keer:

Aantekeningen