



Naam roeier :

Startdatum :

Aspecten	Extra aandacht voor...	Naam Instr 1	Naam Instr 2	Naam Instr 3	Naam en datum Examinator
Houding <ul style="list-style-type: none"> • Rechte rug • Kin omhoog • Ontspannen schouders 					
Handgreep <ul style="list-style-type: none"> • Vlakke pols • Ellebogen los • Doldruk vanuit ontspannen houding hand 					
Volgorde <ul style="list-style-type: none"> • Armen uitzetten • Rugzwaai • Benen: langzaam oprijden • Beentrap met ingebogen rug en gestrekte armen • Rugzwaai • Armen in en uit... 					
Balans <ul style="list-style-type: none"> • Handen bij elkaar • Muis links voor knokkels rechts • Knieën bij elkaar indien mogelijk, symmetrisch 					

Haal <ul style="list-style-type: none"> • Handen naar navel in rechte lijn • Inpik 90 graden • Riemen laten drijven • Uitpik • (nog aanvullen) 					
Opvolgen commando's <ul style="list-style-type: none"> • Uitbrengen • Instappen • Afstellen • Uitzetten • Ronden • Uitzetten • Slippen • Aanlanden • Uitstappen 					
Zorg materiaal en vlot <ul style="list-style-type: none"> • Draagtechniek • Schoonmaken boot • (Schoonmaken vlot) 					
Kennis onderdelen boot					
Kleding clubtenu ?					