



Vaardigheidseisen Scullen 1:

- In staat zijn om onder leiding een boot goed in- en uit te brengen
- In staat zijn een slag te volgen door de roeibaar gelijk uit te voeren
- Correct in- en uitstappen
- In staat zijn commando's bij het manoeuvreren adequaat uit te voeren
- Roehouding:
 - goede volgorde roeibeweging: benen, rug, armen, armen, rug, benen (niet te veel rugopzwaai)
 - polsen recht
 - schouders niet opgetrokken
 - rechtop in de boot
 - doldruk
 - niet overpakken bij klippen
- watervrije roeibaar (inclusief het op tijd draaien van het blad).
- Handen bij elkaar houden
- De onderdelen van een roeibaar kennen en op verzoek kunnen aanwijzen
- Deelname aan tochten kunnen aantonen (facultatief)
- Bekend zijn met de vaarregels en veiligheidsafspraken

Let op: Dit document wordt nog steeds aangevuld en afgestemd op de actualiteit. Je instructeur kan je informeren over eventuele wijzigingen bij het afroeimoment.