



### Vaardigheidseisen Scullen 2:

- Vaardigheidseisen bij Scullen 1 en Sturen 1 (facultatief)
- Watervrije haal
- Bladen recht in het water
- Niet uitlopen, je haal afmaken
- Niet stilzitten vloeiende doorgaande beweging.
- Stabiel en ontspannen in de boot
- Niet knijpen
- Niet te ver doorvallen
- Niet te ver inbuigen
- Niet door bankje trappen
- Op tijd blad klippen (tussen knie en tenen)
- Op tijd inpikken
- Onder alle omstandigheden kunnen aanleggen, ook strijkend.
- Noodstop maken

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