



Vaardigheidseisen Scullen 3:

- In bezit van Scullen 1 en Scullen 2 + minimaal Sturen 1
- Technisch (bijna) perfecte roeihaal
- 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
- Zorgvuldige omgang met het materiaal: de skiff onder alle omstandigheden veilig hanteren

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