

## Indeling basiscursus roeien en proefles voor de basisinstructie 2023 Roeivereniging 't Diep

De proefles vindt plaats op zaterdag 18-03-2023, 9.30-12.00 uur

## Indeling basiscursus roeien 2023 Roeivereniging 't Diep

Lessen op dinsdagavond en donderdagavond: 19.00 – 21.00 uur

Drie keer een zaterdagochtend: vanaf 9.00 uur

### Blok 1: Leren roeien en sturen (naast de instructeur) in de wherry (eerste 8 lessen)

Dinsdag	Donderdag	Zaterdag	Les	Thema	Ergometer*, roeibak, wherry/ c-boten, materiaalkennis	Aandachtspunten**
11 april			1	Kennismaken met het roeien en sturen in de wherry	Roeibak (functie en gebruik van de roeiriem en de bladen tijdens het roeien), ergometer (blessurevrij roeien; haal en recovery; volgorde van de roeibeweging: benen, rug en armen), wherry (idem)	Boot (wherry) en riemen uit en in de loods brengen; strijkend wegvaren; de roeibeweging: haal en recovery, volgorde (benen, rug, armen); roeien met/zonder draaien van het blad
	13 april		2	Kennismaken met het roeien en sturen in de wherry	Roeibak, ergometer, wherry	Roeien: idem + sturen in de wherry (commando's en manoeuvres; zie ook de lessen 10, 11, 12 en 13)
18 april			3	Kennismaken met het roeien en sturen in de wherry	Ergometer, wherry	Roeien: ritme/langzaam oprijden + sturen
	20 april		4	Kennismaken met het roeien en sturen in de wherry	Ergometer, wherry	Roeien: verticaal in- en uitpikken + sturen
25 april			5	Kennismaken met het roeien en sturen in de wherry	Ergometer, wherry	Roeien: gelijkheid van de roeiers + sturen
9 mei			6	Herhalingsles ergometer en wherry	Ergometer, wherry	Voortgangsbesluit: Inschrijven i.v.m. lidmaatschap
	11 mei		7	Roeien in c2-/c3-/c4-boten	C-boten, materiaalkennis (soorten boten, constructie etc.)***	Herhalingsles
16 mei			8	Coach Eye; roeien in c2-/c3-/c4-boten	C-boten, materiaalkennis (soorten boten, constructie etc.)***	Herhalingsles

\*De ergometer wordt voornamelijk in de eerste 6 lessen gebruikt; daarna als warming-up/inroeien (uiterlijk om 19.15u gaan we het water op; in het eerste kwartier delen we de boten in).

\*\*De aandachtspunten zijn cumulatief: er komt steeds wat bij, zonder dat het voorafgaande vergeten kan worden.

\*\*\*De instructeurs nemen de cursisten mee de loods en de materiaalruimte in om de onderdelen, materialen etc. van de verschillende boottypes te laten zien. In les 7 of 8.

**Blok 2: Veel variatie met a) perfectioneren van sturen (en roeien), b) halve les met theorie, c) afhankelijk van het weer en wie wil: een roeiles in een skiff (eenpersoonsboot) en d) het varen van een tochtje (6 lessen)**

Dinsdag	Donderdag	Zaterdag	Les	Thema	Wherry/c-boten	Aandachtspunten**
23 mei			9	Theorie (halve les), roeien/sturen (halve les)		Achtergronden van o.a. de vaarregels
	25 mei		10	Sturen	Wherry/c-boten	Commando's en manoeuvres: beginnen met roeien en stoppen met roeien
30 mei			11	Sturen, skiffen*	Wherry/c-boten	Commando's en manoeuvres: vastroeien/houden, rondmaken sb/bb
	1 juni		12	Sturen, skiffen*	Wherry/c-boten	Commando's en manoeuvres: wegvaren van en aanleggen aan het vlot
6 juni			13	Sturen, skiffen*	Wherry/c-boten	Herhalingsles
		10 juni	14	Tochtje varen	Wherry	Wisselen in de boot. NB Lestijd wijkt af, aanvang 9.00u.

\* In lessen 11, 12, of 13 (omdat we afhankelijk zijn van het weer, is een precieze datum vooraf niet te geven). Deze les is een kennismaking met het skiffen, geen complete opleiding. 't Diep heeft een aparte skiffcursus.

\*\*Wat geldt voor het roeien, geldt ook voor het sturen: er komt steeds wat bij, zonder dat het voorafgaande vergeten kan worden

**Blok 3: Puntjes op de i (6 lessen en een examen)**

Dinsdag	Donderdag	Zaterdag	Les	Thema	Wherry/C-boten	Aandachtspunten
13 juni			15	Roei- & stuurtechniek	C-boten	Herhalingsles
	15 juni		16	Roei- & stuurtechniek	C-boten	Herhalingsles
20 juni			17	Roei- & stuurtechniek	C-boten	Herhalingsles
		24 juni	18	Roei- & stuurtechniek	Wherry/c-boten	Varen voor het vlot; omgaan met drukte NB Lestijd wijkt af, aanvang 9.00u.
27 juni			19	Roei- & stuurtechniek	C- boten	Herhalingsles
	29 juni		20	Roei- & stuurtechniek	C- boten	Laatste les
		1 juli	21	Examen*	Wherry	Aanvang examen: 9.00u.

\*Het examen bestaat uit een onderdeel praktijk (roeien, sturen) en een (schriftelijk) onderdeel theorie (o.a. kennis van vaarregels en materiaal). Voor beide onderdelen moet je slagen voordat je zelfstandig het water op mag.