

Niveau 3 eisen:

Houding:

De aspirant niveau 3-roeiër moet de volgende en soortelijke vragen kunnen beantwoorden door kennis, vaardigheid en een houding te etaleren welke bewust omgaan met materiaal en betrokkenheid toont.

Bij WSV Binnenmaas is bij het roeien *Halen en Brengen* het devies.

- Hoe heb jij in het licht daarvan tot nu bijgedragen?
- Wat ga jij in de naaste toekomst bij WSV Binnenmaas toevoegen?
- Welke rol dicht je jezelf toe in het bewust omgaan met het roeien en het materiaal?

Vaardigheden:

- Heeft ruime *) roei-ervaring opgebouwd in verschillende niveau 1, 2 en 3 boten, met verschillende bemanning, bij voorkeur ook in de skiff
 - *) een jaar zeer regelmatig roeien wordt als een minimum beschouwd
- Gaat goed om met het materiaal
 - in/uitbrengen
 - in/uittillen
 - afstellen voetenboord (op het water)
 - tijdens roeien
- roeit in de goede bewegingsvolgorde tijdens de haal en het oprijden
 - haal: benen, rug, armen
 - recover: armen, rug, benen
 - moment van inpik, uitpik, bladen draaien
 - overwegend watervrij roeien
- Kan voldoende varen
 - wegvaren door middel van uitzetten met behulp van de riem
 - regelmatig omkijken (iedere drie halen), beide zijden gebruiken
 - roeien in verschillende tempo's
 - effectief de juiste commando's geven tijdens het varen (boeg)
 - "verkeersregels" op het water toepassen
 - handelingen en regels bij niveau 2 en 1
- Beheerst de bijzondere verrichtingen
 - slippen e/o vallen met beide riemen
 - strijken met beide riemen (blad niet gedraaid)
 - over bak- of stuurboord ronden met oprijden, afwisselend halen en strijken
 - slippen en houden (noodstop)
 - halend aanleggen zonder dat de boot de kant raakt