

Afroei-eisen OP Maasgiek

De roeibeweging van het boordroeien wordt beoordeeld. Het roeiniveau moet gezien het stabiele boottype tussen C4+ en A4+ inzitten.

Er moet een goede koppeling zijn in de krachtoverbrenging tussen benen- rug- en armen. De schouders moeten evenwijdig aan de riem gehouden worden, de buitenschouder iets hoger dan de binnenschouder. Het bovenlijf moet, de riem volgend, een geringe torsiebeweging maken gedurende de haal en recover. De roeier komt hierbij iets 'in zijn boord' te zitten. De binnen- en buitenhand hebben ieder hun specifieke rol. De buitenknie wordt iets naar buiten geplaatst, opdat de buitenarm tussen de benen door kan bewegen. Het blad moet in de recover op tijd teruggedraaid worden in de haalstand, vlak nadat de armen over de knieën zijn gestrekt, aan het begin van het oprijden. Men moet water naderen voor de inpik. Er moet watervrij geroeid worden.

Er wordt sterk gelet op de gelijkheid in de ploeg.

Commando's en manoeuvres die bij het afroeien getoond moeten worden zijn dezelfde als bij de wherry maar de uitvoering dient veel beter beheerst te worden.