

A1

Loskomen van het vlot

afzetten met de hand en daarna met de riem verder afzetten; het afzetten van de riem kan door de riem aan de walzijde door de dol te schuiven, het blad loodrecht op de boot tegen de wal zetten en de riem weer terug door de dol schuiven of door te slippen en met de bolle kant van het blad rustig tegen de walkant af te zetten; bij het uitzetten mag de boot het vlot niet raken.

Roeitechniek

- bij scullen beweegt het lichaam van de roeier tijdens de hele roeibeweging recht over de kiel
- de roeibeweging is doorlopend vloeiend
- de haal is krachtig en heeft de volgorde te hebben van benen – rug – armen met een maximale lengte
- aanhalen gebeurt met gestrekte polsen;
- het blad gaat strak, met een vol blad, door het water te gaan tot de uitzet (geen diepen, zagen of uitlopen)
- je roeit overwegend watervrij
- de uitzet is vertikaal en met nog druk op het blad en is waterloslatend, in een soepele vloeiende beweging, gevolgd door een ronde doorgaande beweging; na \pm anderhalve stop moet rust ontstaan in de recover
- tijdens de omkeerbeweging na de uitzet blijft de snelheid van de riem zoveel mogelijk gehandhaafd, de snelheid van het oprijden (recover) en de haal is optimaal (2:1 d.w.z. de haal kost $\frac{1}{3}$ van de tijd en de recover $\frac{2}{3}$)

Bijzondere verrichtingen

- je kan 100m harde halen en een noodstop maken
- strijkend en halend aan kunnen leggen zowel van stuurboord en bakboord
- rondmaken over beide boorden
- 50 meter strijken met enige snelheid;
- kennis hebben van de procedure: instappen in de boot na omslaan.

rekening houden met het andere waterverkeer

- geregeld omkijken
- de volledig kennis hebben van de vaarregels
- stuurboord wal houden

Aanleggen

- zonder hulp kunnen aanleggen aan het vlot
- in een hoek van ongeveer dertig graden op een afstand van ongeveer tien halen gaan klaarliggen, rustig komen aanvaren, omkijken naar de boegbal, tijdig het blad aan walzijde uitzetten en de bolle (holle) kant naar boven draaien, met het lichaam overhellen naar waterzijde en met de riem aan waterzijde houden en stoppen
- de boot mag het vlot niet raken