

C4+

Roeitechniek

- Afzetten van het vlot 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 de inpik moet het blad verticaal het water naderen en verticaal worden geplaatst, als nog niet watervrij wordt geroeid mag het blad enigszins in het water worden gedraaid, mits met verticaal blad de haal wordt begonnen (niet diepen dus)
- De haal moet een volgorde te hebben van benen – rug – armen
- Het blad moet tijdens de haal zo goed als bedekt zijn met water
- Tijdens de haal moet de boot voldoende worden verplaatst, meer kracht dan spoelhaal of light paddle is vereist
- Halen met gestrekte polsen
- Halen met hendels vlak boven elkaar (links voor/boven rechts)
- De haallengte hoeft niet maximaal te zijn, het blad uit het water draaien mag
- Er hoeft niet watervrij te worden geroeid;
- Bij het oprijden is de volgorde: armen wegzetten – rug inbuigen - oprijden
- Zo ver als mogelijk oprijden, bij voorkeur tot de onderbenen verticaal zijn
- Bij de recover dient rustig te worden gereden.

Bijzondere verrichtingen

- Je moet een noodstop te kunnen maken
- Halend aanleggen van bakboord waarbij de boot het vlot zo min mogelijk raakt
- Rondmaken over beide boorden
- 10 meter strijken