Beschrijving van de eisen voor de

Stuur-, Scull- en Boordroeiproeven

van de

Uithoornse Roei- en Kanovereniging

Michiel de Ruyter

Proevencommissie

februari 2015

Met deze beschrijving vervalt hoofdstuk 4 van het Roeiboekje van de U.R.K.V. Michiel de Ruyter

Eisen voor de stuurproeven St1 en St2

De St1-proef wordt afgenomen in een Wherry.
De St1-proef geeft de bevoegheid om te sturen in een boot met maximaal twee roeiers, en om in combinatie met de S2- proef zelfstandig te roeien in C1 resp. instructieskiff.

De St2-proef wordt in MdR-tenue afgelegd.
De St2-proef wordt – na het behalen van de St1-proef– afgenomen in een C4x+ .

De St2-proef geeft de bevoegdheid om te sturen in een boot met drie of vier roeiers, en om in combinatie met de S2-proef vanaf de boeg het commando te voeren in een C3x- of C4x-.
Ook de 8+ mag zelfstandig worden gestuurd met St2, mits de stuur over een ruime ervaring beschikt. De verantwoordelijkheid voor het sturen van de acht ligt bij de ploeg.

Het bezit van de St2-proef is vereist voor het behalen van de B2- of S3-proef.
Het bezit van de St2-proef is ook vereist om te kunnen meeroeien in een C3x+ of C4x+ tijdens grotere toertochten.

De beschrijving van de eisen voor de St2-proef verschilt niet van die voor de St1-proef.
In de praktijk van het sturen is er echter wel degelijk een duidelijk verschil tussen het commando voeren over een boot met twee roeiers en het commando voeren over een langere boot met meer roeiers. Bovendien zal een boot met meer dan twee roeiers ook een hogere snelheid kunnen bereiken. De stuur moet dan nog alerter zijn.
Van de kandidaat voor de St2-proef wordt onder alle omstandigheden meer inzicht in de gedragingen van een boot verwacht.

Hieronder worden eerst de *algemene eisen* voor de stuurproeven geformuleerd.
Daarna worden deze eisen uitgewerkt in een aantal *aanwijzingen*. Deze reeks aanwijzingen is niet uitputtend. Enige aanwijzingen komen overeen met die in Hoofdstuk 3 van het Roeiboekje.
De aanwijzingen dienen te worden gebruikt ter voorbereiding op de stuurproef. Bij het afleggen van de stuurproef wordt bekeken of de aanwijzingen metterdaad worden opgevolgd .

Algemene eisen voor de stuurproeven St1-St2:

- Duidelijk –kort en krachtig– de juiste commando's geven bij het uit- en inbrengen van boot en riemen.
- Duidelijk –kort en krachtig– de juiste commando's geven voor het gelijktijdig in- en uitstappen, wegvaren en aanlanden.
- Op een efficiënte en voor zichzelf, de ploeg, de boot en anderen veilige manier kunnen manoeuvreren, ook in moeilijk, smal en bochtig roeiwater. De commando's dienen kort, krachtig en met de juiste timing te worden gegeven.
- Inzicht hebben in het effect van de wind en/of golven op de boot en daarnaar handelen.

Kortom, als stuur te allen tijde overzicht en overwicht hebben, zowel tijdens het uit- en inbrengen van de boot als tijdens het varen.

- Kennis hebben van de **theorie** zoals beschreven in het Roeiboekje van U.R.K.V. Michiel de Ruyter, in het bijzonder van: Hoofdstuk 1.3 Uit- en inbrengen van boten en riemen
  Hoofdstuk 1.5 Afschrijven; schade melden
  Hoofdstuk 3 Sturen en stuurcommando's
  Hoofdstuk 5 Veiligheidsregels, vaarverbod, vaarregels

Aanwijzingen voor de stuurproeven St1-St2:

A. Wegvaren van het vlot

- Houd rekening met de wind en andere boten.
- Laat eventueel de boeg(en) of slag(en) afzonderlijk kleine koerswijzigingen uitvoeren.
- Leg de boot eerst in de juiste richting voordat je laat roeien.

B. Aanleggen bij een vlot, een hoge wal of een steiger, halend en strijkend

- Houd rekening met de wind bij het bepalen van zowel de hoek als de snelheid waarmee naar het vaste punt (vlot, hoge wal of steiger) wordt geroeid.
- Zorg ervoor dat de boot bij het aanleggen voldoende vaart houdt, zodat koerswijzigingen effect hebben. Laat de boot niet naar het vlot toe drijven, tenzij bij veel wind richting vlot.
- Raak met boot, rigger of roer niet het vlot, de hoge wal of de steiger.
- Pas op voor het roer bij strijkend aanleggen! Het roer mag niet omslaan, noch het vaste punt raken.
- Maak bij het aanleggen gebruik van kleine koerswijzigingen door alleen de boeg(en) of slag(en) commando's te geven.
- Vraag bij een C4 of gladde vier –afhankelijk van wind en snelheid van de boot– of de boegroeier meekijkt.

Vlotten vind je onder andere bij Het Rechthuis (Boodschappensteiger). Een hoge wal is bijvoorbeeld de graswal bij de aanlegplaats langs de Amsteldijk-Zuid even ten noorden van onze vereniging.

C. Roeien en strijken in de praktijk; de noodstop

- Houd het stuurtouw strak. Gebruik het stuurtouw het liefst bij de recover. Zorg voor een niet te grote roeruitslag. Bij een wat sterkere bocht commandeer je de roeiers met "bakboord best" of "stuurboord sterk". Bij een bocht van meer dan 90° is rondgaan vaak de betere optie. Zorg ervoor dat de boot zoveel mogelijk in balans blijft!
- Volg niet een bochtige walkant, maar houd een rechte lijn/koers aan, zoveel mogelijk stuurboordwal.
- Laat de roeiers tenminste 10 halen in een rechte lijn strijken, en zorg er daarbij voor dat het roer niet omklapt. Mocht het roer toch omklappen, dan eerst de boot stilleggen en een klapje halen.
- Oefen (onverwachts voor de roeiers!) een noodstop: laat lopen, houden beide boorden, stoppen beide boorden
- De stuur corrigeert de ploeg als er niet gelijk(matig) wordt geroeid.

D. Manoeuvreren

- Een rechthoek laten roeien, halend en/of strijkend , op een breed stuk van de Amstel.
  Zorg ervoor dat je bij het rondgaan de juiste afstand tot de wal houdt.
  Maak gebruik van kleine koerswijzigingen door alleen de boeg(en) of slag(en) commando's te geven.
- Halend en strijkend door bruggaten laten roeien. Je kunt halend door het ene bruggat laten roeien, en direct daarop strijkend door het andere bruggat terug *(bv. van de Prinses Irenebrug of van de busbrug even verderop).*
- Obstakels (onbekende bruggen, sluizen enz.) en onoverzichtelijke situaties.
  Leg bij het naderen van een onbekende brug of een ander obstakel de boot eerst in de juiste richting. Nader het obstakel dan met gepaste snelheid.
  In het algemeen geldt, dat je in onoverzichtelijke situaties en voor onbekende obstakels zoals bruggen en sluizen light paddle laat roeien. De kunst daarbij is om voldoende snelheid te houden om nog te kunnen manoeuvreren.
- Varen in moeilijk, smal en bochtig roeiwater: zorg ervoor dat de boot voldoende vaart houdt, maar dat er geen objecten worden geraakt. Tijdig laten slippen, tijdig weer laten oppikken en tijdig sturen zowel met het roer als met de roeiers of met een deel van hen.
  Oefenen bijvoorbeeld:
  -tussen dukdalven en wal tegenover het Rechthuis, van beide zijden af te benaderen.
  - slalommend tussen de dukdalven achter de Prinses Irenebrug. Laat de afstand tot de dukdalven niet te groot worden!
- Doorvaren onder een lage, smalle brug of opening door te gaan liggen met slippende riemen. Daarbij dient wel voldoende vaart te worden gehouden.
  Oefenen bijvoorbeeld:
  -tussen de paal aan het uiteinde van het verdronken eiland en het verdronken eiland zelf
  -tussen de gele bal en het blauw-witte roeibootje tegenover het verdronken eiland
  Bij deze voorbeelden is "liggen" niet direct noodzakelijk. Toch dient het snel gaan liggen goed te worden geoefend, omdat lage, smalle bruggen in toertochten veelvuldig voorkomen.

Eisen voor de scullproeven S1-S4

S1-proef -af te leggen in een wherry, meestal samen met de St1-proef
-de S1-proef geeft de bevoegdheid om vrij te roeien in wherry's en alle gestuurde C-boten (N.B. voor het sturen van die boten is de St1- of St2-proef vereist)

-door het behalen van de S1-proef beschik je over voldoende roeitechniek om in een wherry of C-boot te kunnen meeroeien, bij voorbeeld om te oefenen voor de St2-instructie of om (kleinere) toertochten te roeien

Algemene eisen:

- Juiste behandeling van boot en riemen bij het naar buiten / naar binnen brengen
- Correct de riemen in de dollen leggen; het verschil tussen SB- en BB-riem kennen
- Goed in- en uitstappen, wegvaren en aankomen
- Het voetenbord op de juiste wijze stellen

- Kennis van de theorie, dwz. uit het Roeiboekje van U.R.K.V. Michiel de Ruyter :
  Hoofdstuk 1 Onze Vloot (in zijn geheel)
  Hoofdstuk 2.1 De roeibeweging in het kort
- Het van binnen en van buiten schoonmaken van de boot waarin de proef is afgelegd. De slidings worden schoongemaakt met een doek met wasbenzine, zodat de bankjes weer beter rollen.

Specifieke eisen:

- Roeien vanuit
  - een goede lichaamshouding, waarbij te denken valt aan
    - een juiste stand van de handen en polsen bij de inzet, haal, uitpik en recover
    - een goede rughouding
    - lage schouders
  - een goede roeibeweging, waarbij te denken valt aan
    - voldoende inbuigen en doorvallen
    - een juiste coördinatie van armen-rug- benen (recover) en benen-rug-armen (haal)
    - riemen in de dollen gedrukt
    - langzaam oprijden, waarbij de verhouding tussen recover en haal 2:1 is
- Gelijk met de slag roeien

- Direct en op de juist wijze de commando's van de stuur opvolgen

S2-proef - af te leggen in MdR-tenue
- af te leggen in een C1 of in een jeugd- /seniorenoefenskiff
- de S2-proef geeft de bevoegdheid om samen met een behaalde St1-proef vrij te roeien in alle C-boten, de instructieskiffs, de instructiedubbels, de instructie-gladde vier, enz ...
- de S2-proef gaat over een afstand van 4 km

Algemene eisen:

- Alle praktische eisen zoals die bij de S1-proef staan vermeld onder "Algemene eisen"
- Kennis van de theorie, dwz. uit het Roeiboekje van U.R.K.V. Michiel de Ruyter :
  Hoofdstuk 1 Onze Vloot (in zijn geheel)
  Hoofdstuk 2.1 De roeibeweging in het kort
  Hoofdstuk 5 Veiligheidsregels, vaarverbod, vaarregels
- Het van binnen en van buiten schoonmaken van de boot waarin de proef is afgelegd. De slidings worden schoongemaakt met een doek met wasbenzine, zodat de bankjes weer beter rollen.

Specifieke eisen:

- Roeien vanuit
  - een goede lichaamshouding met
    - een juiste stand van de handen en polsen bij de inzet, haal, uitpik en recover
    - een goede rughouding, sterk zitten
    - lage schouders
  - een goede roeibeweging met
    - voldoende inbuigen en doorvallen
    - een juiste coördinatie van armen-rug- benen (recover) en benen-rug-armen (haal)
    - langzaam oprijden, waarbij de verhouding tussen recover en haal 2:1 is
    - de riemen in de dollen gedrukt
- Goed kunnen manoeuvreren met de boot
  - Goed sturen - hiervoor geregeld omkijken vlak voor de uitpik - stuurboordwal houden
  - Soepel strijken en rondgaan
  - Goed aankomen aan het vlot, strijkend zowel als halend, waarbij de boot het vlot niet mag raken

Kortom: met een lichte en met een krachtige haal redelijk kunnen roeien, met zo goed mogelijke balans

S3-proef - af te leggen in MdR-tenue
- af te leggen in een instructieskiff; *na het behalen van de St2- en S2-proef*
- de S3-proef geeft de bevoegdheid om vrij te roeien in de meeste skiffs en in een groot aantal gladde boten

  - de S3-proef gaat over een afstand van 6 km
  - indicatie voor de tijdsduur van de instructie: ca. 1 jaar

- Het is raadzaam om tijdens de instructie de "leskaarten skiff-instructie" te gebruiken, te vinden onder Home/Documenten/Roeien/Instructie (achter login) of in gelamineerde vorm links boven de afschrijfcomputer.
- Het verdient aanbeveling om tijdens de instructie tijdig een ervaren instructeur uit te nodigen om te komen meekijken en advies te geven ten aanzien van verbeterpunten.

Algemene eisen:

- Kennis van de theorie, dwz. uit het Roeiboekje van U.R.K.V. Michiel de Ruyter :
  Hoofdstuk 1.4 Afstellen van voetenbord, dol en riem
  Hoofdstuk 2.3 Opsomming van mogelijke fouten bij het scullen
  Hoofdstuk 2.4 Veel voorkomende fouten
- Het van binnen en van buiten schoonmaken van de boot waarin de proef is afgelegd. De slidings worden schoongemaakt met een doek met wasbenzine, zodat de bankjes weer beter rollen.

Specifieke eisen:

De basiseisen van de S2-proef op een hoger niveau laten zien, dwz. kunnen roeien met krachtige, vloeiende en gecontroleerde halen, watervrij gedurende langere perioden.

- Roeien vanuit
  - een goede lichaamshouding. Een fout daarin kunnen uitleggen en laten zien.
  - een goede roeibeweging. Een fout daarin kunnen uitleggen en laten zien.
    - Goed bladwerk tijdens de gehele roeibeweging, bij uitpik, recover, inzet en haal
    - Laten zien van de derde stop, elke haal en om de haal; de boot blijft in balans
    - In verschillende tempi kunnen roeien: T20/22 en T26/28

- Goed kunnen manoeuvreren met de boot
  - Goed sturen - stuurboordwal houden - een veilige koers varen, ook in de bochten
  - Soepel strijken en rondgaan - 100m strijken in een vaste koers
  - Zelfstandig vertrekken van het vlot door slippend uit te zetten
  - Goed aankomen aan het vlot, strijkend zowel als halend, waarbij de boot het vlot niet mag raken

- Uitvoeren van een noodstop zonder ernstige balansverstoring

scullen

S4-proef - af te leggen in MdR-tenue
- af te leggen in een skiff; *na het behalen van de S3-proef*
-de S4-proef geeft de bevoegdheid om vrij te roeien in alle gladde scullboten

- de S4-proef gaat over een afstand van 8 km
- indicatie voor de tijdsduur van de instructie: ca. 1 jaar na het behalen van de S3-proef

- Het is raadzaam om tijdens de instructie de "leskaarten skiff-instructie" te gebruiken, te vinden onder Home/Documenten/Roeien/Instructie (achter login) of in gelamineerde vorm links boven de afschrijfcomputer.
- Het verdient aanbeveling om tijdens de instructie tijdig een ervaren instructeur uit te nodigen om te komen meekijken en advies te geven ten aanzien van verbeterpunten.

Algemene eisen:

- Kennis van de theorie, dwz. uit het Roeiboekje van U.R.K.V. Michiel de Ruyter :
  Hoofdstuk 1.4 Afstellen van voetenbord, dol en riem

Specifieke eisen:

De eisen van de S3-proef op een hoog technisch niveau kunnen laten zien, en het correct kunnen uitvoeren van onderstaande oefeningen.

- Roeien
  - Plaatsen bij de inpik vanuit de schouders
  - Strijken-halen vanuit stilstand waarbij de houding van de rug correct blijft

  - Laag tempo met een harde haal
  - Vanuit stilstand startend met 10 halen voluit
  - In verschillende tempi: T20/22 en T26/28 en T30/32, door middel van driemaal een serie van 10-10-10 halen
  - 500 meter op tempo 30/32
  - In alle oefeningen: watervrij

- Uitvoeren van een noodstop zonder ernstige balansverstoring

Eisen voor de boordroeiproeven B1-B3

B1-proef - af te leggen in MdR-tenue
- af te leggen in een C2+
- de B1-proef geeft de bevoegdheid om vrij te roeien in de C2+ en de C4+ en om te oefenen in de instructie 4+

-de B1-proef gaat over een afstand van 4 km

Algemene eisen:

- Juiste behandeling van boot en riemen bij het naar buiten / binnen brengen
- Correct de riemen in de dollen leggen; het verschil tussen SB- en BB-riem kennen
- Goed in- en uitstappen, wegvaren en aankomen
- Het voetenbord op de juiste wijze stellen

- Kennis van de theorie, dwz. uit het Roeiboekje van U.R.K.V. Michiel de Ruyter :
  Hoofdstuk 1 Onze Vloot (in zijn geheel)
  Hoofdstuk 2.1 De roeibeweging in het kort
  Hoofdstuk 2.2 Boordroeien
- Het van binnen en van buiten schoonmaken van de boot waarin de proef is afgelegd. De slidings worden schoongemaakt met een doek met wasbenzine, zodat de bankjes weer beter rollen.

Specifieke eisen:

- Roeien vanuit
  - een goede lichaamshouding met
    - een juiste stand van de handen en polsen bij de inzet, haal, uitpik en recover
    - een goede rughouding, sterk zitten
    - lage schouders
  - een goede roeibeweging met
    - voldoende inbuigen en doorvallen
    - een juiste coördinatie van armen-rug- benen (recover) en benen-rug-armen (haal)
    - langzaam oprijden, waarbij de verhouding tussen recover en haal 2:1 is
    - een goede uitzet- en wegzetbeweging
    - de riem in de dol gedrukt
    - een goede balans: watervrij
- Uitvoeren van een noodstop zonder ernstige balansverstoring

Kortom: met een lichte en met een krachtige haal zowel op SB als op BB een goede techniek tonen met soepel doorgaande beweging en goed waterwerk; daarbij wordt vooral gelet op een goede hendelvoering, gelijke inpik, gelijkheid

B2-proef -af te leggen in MdR-tenue
af te leggen in de instructie 4+; *na het behalen van de St2- en B1-proef*
-de B2-proef geeft de bevoegdheid om vrij te roeien in gestuurde gladde vieren, de acht en de instructie 2-

- de B2-proef gaat over een afstand van 6 km
- indicatie voor de tijdsduur van de instructie: ca. 1 jaar

- Het verdient aanbeveling om tijdens de instructie tijdig een ervaren instructeur uit te nodigen om te komen meekijken en advies te geven ten aanzien van verbeterpunten.

Algemene eisen:

- Alle praktische eisen zoals die bij de B1-proef staan vermeld onder "Algemene eisen"
- Het van binnen en van buiten schoonmaken van de boot waarin de proef is afgelegd. De slidings worden schoongemaakt met een doek met wasbenzine, zodat de bankjes weer beter rollen.

Specifieke eisen:

De basiseisen van de B1-proef als lid van een ploeg op een hoger niveau kunnen laten zien

- Roeien vanuit
  - een goede lichaamshouding. Een fout daarin kunnen uitleggen en laten zien.
  - een goede roeibeweging. Een fout daarin kunnen uitleggen en laten zien.
    - Goed bladwerk tijdens de gehele roeibeweging, bij uitpik, recover, inzet en haal
    - Laten zien van de derde stop, elke haal en om de haal; de boot blijft in balans
    - In verschillende tempi kunnen roeien: T20/22 en T26/28

boordroeien

B3-proef -af te leggen in MdR-tenue
- af te leggen in de instructie2-; *na het behalen van de B2-proef*
-de B3-proef geeft de bevoegdheid om vrij te roeien in alle boordboten

-de B3-proef gaat over een afstand van 8 km
-indicatie voor de tijdsduur van de instructie: ca. 1 jaar na het behalen van de B2-proef

- Het verdient aanbeveling om tijdens de instructie tijdig een ervaren instructeur uit te nodigen om te komen meekijken en advies te geven ten aanzien van verbeterpunten

Algemene eisen:

- Kennis van de theorie, dwz. uit het Roeiboekje van U.R.K.V. Michiel de Ruyter :
  Hoofdstuk 1.4 Afstellen van voetenbord, dol en riem

Specifieke eisen:

De eisen van de B2-proef op een hoog technisch niveau kunnen laten zien in een 2-, en het correct kunnen uitvoeren van onderstaande oefeningen.

- Roeien
  - Plaatsen bij de inpik vanuit de schouders
  - Strijken-halen vanuit stilstand waarbij de houding van de rug correct blijft
  - Laag tempo met een harde haal
  - Vanuit stilstand startend met 10 halen voluit, waarbij de boot niet naar één kant wordt omgetrokken
  - In verschillende tempi: T20/22 en T26/28 en T30/32, door middel van driemaal een serie van 10-10-10 halen
  - 500 meter op tempo 30/32
  - In alle oefeningen: watervrij
  - In alle omstandigheden de boot rechtuit laten varen, zonder grote invloed van het roer
  - Over een juiste stuurvaardigheid en effectieve communicatie beschikken
  - Op beide boorden roeien; er wordt rekening gehouden met het voorkeursboord
  - Op beide boorden aanleggen
- Uitvoeren van een noodstop zonder ernstige balansverstoring