

## Examenformulier Ab2

Kandidaat.....	Mail adres.....
Boot : ..... Positie:.....	Examinator. ....
Datum: .....	Handtekening.....

### Onderdelen van het examen

### Beoordeling

<b>G=goed, O= onvoldoende, N= niet gepraktiseerd</b>	<b>G/O/N</b>
1. Check voor vertrek (onder andere veiligheid en zichtbaarheid borgen)	
2. Zelfstandig voetenbord afstellen op het water (niet aan het vlot)	
3. Gelijkmatic en koersvast roeien, met voldoende snelheid	
4. Roeien in correct ritme (haal korter van duur dan de recover)	
5. Regelmaat / gelijkheid in roeibewegingsvolgorde: a. correcte wegzet b. correct inbuigen c. beheerst oprijden d. correcte handlevoering e. correcte inpik f. correcte koppeling van benen, rug en armen g. correcte doorhaal	
6. Gelijke in- en uitpik	
7a. Halend kunnen aanleggen, rekening houdend met wind en stroom.	
7b. Strijkend kunnen aanleggen, rekening houdend met wind en stroom.	
8. Met de buitenhand trekken; met de binnenhand draaien	
9. Kleding (shirt of turtle) kunnen uittrekken en weer aantrekken	
10. Redelijk watervrij kunnen roeien	
11. Zonder onderbreking kunnen omkijken om de 5 halen	
12. Evaluatie met elkaar	

### Toelichting:

- Doel: zo effectief en veilig roeien dat je op de IJssel kunt varen.
- Examinator geeft per onderdeel aan of de kandidaat op dat onderdeel "goed", dat wil zeggen overtuigend (G), "niet voldoende" (O) presteert dan wel of betreffend onderdeel tijdens de outing niet gepraktiseerd is (N).
- Bij onvoldoende steeds verbeter- / aandachtspunten aangeven.
- Voordat een kandidaat voor een examen opgaat, dient zijn/haar instructeur zich ervan te overtuigen dat de kandidaat toe is aan het examen.