

Instructie

Laat de leerling een extra set droge roei- dan wel burgerkleding en schoenen bij zich hebben.
Laat de bril afzetten of vastmaken met een touwtje.

Roeien

Het traject van de opleiding tot het Sc 2 niveau is onderverdeeld in stappen en loopt dus niet gelijk met het aantal lessen. Houd je aan de volgorde van de stappen en onderdelen zodat bij vervanging van instructeur bekend is waar de leerling zich in het traject bevindt.

Bijhouden waar je met een leerling gebleven bent. De map hiervoor ligt in de bar. Pas bij het goed beheersen van een onderdeel door naar de volgende stap. Een goede beheersing van de boot (vaardigheid) is onontbeerlijk voor het goed leren roeien. Gebruik bij de uit te voeren oefeningen zoveel mogelijk de bijpassende commando's.

Een leerling moet zich op zijn/haar gemak voelen in de boot en kunnen 'spelen' met de boot. Laat de leerling een extra set droge roei- dan wel gewone kleding en schoenen bij zich hebben.
Laat de bril afzetten of vastmaken met een touwtje.

Sturen

Het traject van de opleiding tot het niveau St 2 is een integraal onderdeel van de Sc 2 opleiding.
Laat de leerlingen zo snel mogelijk ook sturen.

Omslaan-avond

Een vast onderdeel van de opleiding is een 'omslaan-avond'. Dit om de leerling het omslaan te laten beleven en om te leren op welke manier er weer in de boot (skiff) gekomen kan worden. Het is niet voor iedere leerling weggelegd om weer in de boot te komen. Belangrijk om te weten om vruchteloze pogingen te voorkomen en meteen te kunnen kiezen om naar de meest geschikte (lage dan wel dichtstbijzijnde) wal te zwemmen. Dit kan gedaan worden met (boot kan dienen als 'reddingboei') of zonder boot.

Deelname aan deze avond is verplicht.

Theorie-avond

Tijdens de opleiding wordt een theorie-avond georganiseerd. Hier worden de volgende punten besproken: Sturen – Veiligheid - Vaarregels (B.P.R.) – Bootonderdelen.

Deelname aan deze avond is verplicht.

Stappenplan voor instructie in C4x+ (SC 3).

Stap 1 (Laat de leerlingen zo snel mogelijk sturen.)

Afschrijven van de boot	
Boot naar buiten brengen	De stuur is het 'puntje' en begeleidt dit.
Instappen	Eén voor één laten instappen. Stuur/ instructeur begeleidt dit en houdt de boot vast.
Voetenbord afstellen	Eén voor één afstellen. Benen op het boord en de riemen tussen de romp en de bovenbenen. Beide handen vrij voor het afstellen. In uitpikhouding twee vuisten ruimte tussen de handen. De handen worden bij te ver doorhalen door de romp tegengehouden.
Handle-voering - boot langs het vlot	Riem aan waterzijde met het blad verticaal in het water. Polsen recht, vingers als haakjes en duim op de kopse kant. Blijf altijd goed op de handle-voering letten. Riem heen en weer laten trekken en duwen. Halend laten roeien met draaien en slifferen. Strijkend laten roeien met draaien en slifferen. Slifferen: Het niet watervrij houden van het 'platte' blad.
Instructeur stapt in	Deze duwt de boot van het vlot en laat de slag met de riem verder afduwen en strijken beide boorden. Andere roeier(s) veilig beide boorden.
Balans oefeningen	Veilig beide boorden. Benen en armen gestrekt. Handen bij elkaar, links voor rechts en boven rechts. Veilig bakboord. Vanuit veilig beide boorden bakboord riem naar het bovenbeen duwen en het blad van de stuurboordriem los van het water brengen (watervrij). Oefening langzaam en in een vloeiende beweging laten uitvoeren. Veilig stuurboord - Zie veilig bakboord. Fietsen - vanuit veilig beide boorden handen om elkaar heen draaien met grote bewegingen. Bladen blijven plat op het water. Ook hier langzaam en in een vloeiende beweging. Vliegtuigje - vanuit bakboord veilig en stuurboord watervrij (riemen in elkaars verlengde houdend) in één keer vanuit de heupen naar stuurboord veilig en weer terug. Dit enkele keren herhalen.
Halen beide boorden eerst zonder draaien dan met draaien	Eerst één voor één, dan per tweetal, niet met de hele ploeg (C4) - vaste bank en - romp. Bij C4 andere roeiers veilig beide boorden.
Strijken beide boorden	Zie 'Halen beide boorden...'
Naar het vlot roeien - Uitstappen	Eén voor één laten uitstappen. Stuur/instructeur begeleidt dit en houdt de boot vast.
Boot naar binnen brengen	Stuur is het 'puntje' en begeleidt dit.

Stap 2

Afschrijven van de boot – Boot naar buiten brengen - Instappen	Gelijk laten instappen. Stuur/instructeur begeleidt dit en houdt de boot vast.
Afstellen	Gelijk laten afstellen. Stuur/instructeur begeleidt dit.
Uitzetten van de boot	Bij over stuurboord wegvaren, bakboord veilig en riemen in één hand. Alle roeiers duwen de boot nu van de kant. De boeg en de slag duwen de boot met de riem (bolle kant van het blad tegen de kant) verder van de kant. Bij C4 andere roeiers veilig beide boorden.
Balans oefeningen	Veilig beide boorden - veilig bakboord en stuurboord – fietsen - vliegtuigje.
Commando's	Uitleg commando's: "Slag klaar maken", "Slag klaar", "Af", "Laat lopen", "Veilig beide boorden".
Halen beide boorden – Strijken beide boorden	De hele ploeg. Zonder kracht, slifferend en vaste bank en romp. Vervolgens met meer kracht. Begeleidt, zo nodig, de in- en uitpik.
Houden beide boorden, zowel bij halen en strijken	Voorzichtig laten houden (met de bolle kant van het blad in de vaarrichting).
Aankomen	Sturend over stuurboord halend aankomen met veilig bakboord en stuurboord hoog.
Uitstappen	Gelijk laten uitstappen. Stuur/instructeur begeleidt dit en houdt de boot vast.
Boot naar binnen brengen	

Stap 3

Afschrijven van de boot – Boot naar buiten brengen – Instappen - Afstellen	
Uitzetten	Bij over stuurboord weg varen, bakboord veilig en alle roeiers duwen de boot van de kant en verder van de kant met de riem.
Balans oefeningen	Veilig beide boorden - veilig bakboord of stuurboord – fietsen - vliegtuigje.
Halen en strijken beide boorden met houden beide boorden	Eerst met vaste bank en romp, vervolgens met rompzwaai. Dan één voor één met oprijden, dan per tweetal, niet met de hele ploeg (C4). Hele boot met oprijden. Let op goede volgorde. Houden beide boorden.
Rond over bakboord - Rond over stuurboord	Vaste bank en romp. Slifferend.
Aankomen	Halend over stuurboord aankomen, nu ook met houden bakboord.
Uitstappen – Boot naar binnen brengen	

Stap 4

Boot naar buiten brengen - Instappen – Uitzetten - Afstellen	Afwisselend over stuurboord en bakboord instappen.
Roeien	Rondjes roeien met afwisselend bak- en stuurboord rond, houden beide boorden en oefenen noodstop (bladen vlot verticaal 'houdend' draaien). Oefenen op gelijkheid door te roeien met stopjes: eerste stop - na de uitzet tweede stop - doorgevallen en armen gebogen derde stop - ingebogen en armen gestrekt. Bij de eerste stop kan je ter bevordering van een verticale uitpik en draaien boven water de bladen na de uitpik even verticaal laten staan en dan pas te laten draaien. Begeleiden met "Stop Draai". Boot watervrij gaan laten varen (verticale uitpik, boven water draaien, riemen voldoende diep door de boot bewegen).
Strijken	Laat de boot een tiental slagen in rechte lijn watervrij strijken. Let op de stand van het roer (recht naar achteren).
Rond over bakboord - Rond over stuurboord	Nu met rompzwaai er bij.
Aankomen	Afwisselend over stuurboord en bakboord halend aankomen.
Uitstappen – Boot naar binnen brengen	

Stap 5

Boot naar buiten brengen - Instappen - Uitzetten - Afstellen op het water	Bij C2 per roeier en bij C4 per paar.
Roeien - Strijken	Zie stap 4
Slippen	Bakboord en stuurboord slippen. Stuurboord veilig en bakboordriem slifferend parallel aan de boot en andersom. Eerst stilliggend oefenen, vervolgens met steeds meer vaart. Slippen beide boorden. Het slippend aankomen over beide boorden aan een hoge wal.
Rond over bakboord - Rond over stuurboord	Nu ook met oprijden. Let op handle-voering (overpakken!) en handen op één hoogte houden en bij elkaar brengen. Eerst zonder kracht en langzaam laten uitvoeren en begeleiden.
Aankomen	Nu ook strijkend over bak- en stuurboord aankomen. Let op de stand van het roer (recht of van de kant af).
Uitstappen – Boot naar binnen brengen	

Stap 6

Boot naar buiten brengen - Instappen – Uitzetten - Afstellen	
Roeien	Tijdens het roeien alle geleerde manoeuvres laten uitvoeren. Let op het volgen van de slag, de roeibeweging, gelijkheid en watervrij. Let op het juiste gebruik van de commando's. Roeien in verschillende tempi: laag, gemiddeld en hoog. Let op behoud van de juiste roeibeweging. Met een instructeur aan boord kan dit geoefend worden op de 'Wijde Greuns'.
Aankomen – Uitstappen – Boot naar binnen brengen	
Leerlingen nu aan de hand van de exameneisen verder voorbereiden op het examen. Zorg voor het roeien van afstanden én roeien met harde wind (bijv. het kanaal).	