



Wat er bij DL wordt verwacht van mensen die oefenen voor Scull 3

Inleiding

Nadat mensen hun Scull 2-toetsing met succes hebben afgesloten, eindigt hiermee het reguliere opleidingstraject, dat startende roeiers bij DL krijgen aangeboden. Om ervoor te zorgen dat voor Scull 3 het vereiste roeiniveau wordt beheerst is hieronder aangegeven wat we van kandidaten verwachten.

Het is belangrijk je te realiseren dat van roeiers op Scull 3-niveau ook een voorbeeld uitgaat naar de andere roeiers en dat de zorg voor het juist omgaan met het materiaal steeds is gewaarborgd. Duidelijk mag zijn dat de voorbereiding tot het op goede wijze afleggen van de proef uitgangspunt is en moet zijn bij zowel de kandidaat als bij de examinatoren. Niemand is gebaat bij een afwijzing.

Toetsing

Het Scull 3-niveau wordt getoetst in de praktijk van het roeien in een Scull 2-boot (in het Roeiertje staat: een gladde skiff). Er wordt ook een mondeling afgenomen waarin naast de vaarregels ook de veiligheid een belangrijke plaats inneemt.

Begrippen:

- Onder een begeleider voor Scull 3-niveau wordt verstaan die persoon die op een afzonderlijke lijst is opgenomen en die bereid is om met kandidaten individuele afspraken te maken voor de verbetering van het roeiniveau, reflectie te geven op de verbeteringen en het kritisch eigen reflexie vermogen van de kandidaat te toetsen/ verbeteren.
- Examengroep. Deze groep van mensen wordt gevraagd om de toetsingen af te nemen op alle niveaus die er bij DL zijn. De begeleider kan lid zijn van de examengroep.

Wat wordt er verwacht?

Het roeien zelf

Een belangrijk kenmerk is dat je lekker ontspannen kunt roeien en je vertrouwd voelt met de boot. Dat betekent ook dat het roeien ritmisch is, zowel in langzaam als sneller tempo, en dat de bewegingen er vloeïend en regelmatig uitzien met een zo veel mogelijk natuurlijke lichaamshouding.

Het blad dient zich gedurende de gehele haal op de juiste en constante diepte in het water te bevinden, resulterend in een vlakke haal met een constante druk op het water. In de recover dient het blad zich zo veel mogelijk op een constante hoogte boven het water te bevinden. Tezamen met een redelijk contrast tussen haal en recover leidt dit tot een effectieve haal en een goede balans.

Ongeacht de weersomstandigheden moet je laten zien dat je de eigen veiligheid (en die van de boot en de riemen) waarborgt door regelmatig om te kijken en, waar nodig, alert te reageren op plotselinge gebeurtenissen.

Omgaan met de boot, bootbeheersing op het water en manoeuvreren

1. Uitbrengen van boot en riemen

Er wordt van je verwacht dat je de boot en de riemen op een veilige en zorgzame wijze uit de loods brengt. Allereerst moet worden gecontroleerd of de 'heel strings' in goede staat zijn en goed zijn afgesteld (ook op officiële wedstrijden wordt dit altijd door de officials gecontroleerd).

Vervolgens dient het voetenboord te worden gesteld respectievelijk te worden gecontroleerd op de juiste stand.

2. Manoeuvreren

Je moet laten zien dat je de boot onder alle omstandigheden, ook bij (veel) wind, volledig onder controle hebt dan wel onder controle krijgt. Dat houdt onder andere in:

- goed kunnen strijken over een langere afstand
- soepel kunnen rondmaken
- goed kunnen aanleggen, zowel strijkend als halend, ook bij (veel) wind
- tempowisselingen en strong respectievelijk light roeien laten zien.
- het kunnen maken van een noodstop

3. Opbergen van boot en riemen

Ook hiervoor geldt dat dit op veilige en zorgzame manier moet plaatsvinden.

De weg naar Scull 3

Na het behalen van de Scull 2-toetsing moet nog geruime tijd worden geoefend om op het geëiste niveau te komen. Afhankelijk van de intensiteit van het oefenen en het optreden van de gewenste verbeteringen zit er bij 1 tot 3 keer in de week roeien al gauw een jaar tussen het behalen van Scull 2 en het opgaan voor Scull 3.

1. Afleggen van de vaardigheidsproef

Voorafgaand aan de inschrijving moet de vaardigheidsproef met succes zijn afgelegd. Hierbij moet worden getoond, dat men een, aan leeftijd gerelateerde, langere afstand binnen een bepaald tijdsbestek kan afleggen. Tijdens deze tocht moet je zelf voor een begeleiding zorg dragen zodat je veilig alle aandacht kan besteden aan je eigen techniek en de tocht zonder oponthoud kan uitroeien.

2. Tegenprestatie voor de vereniging

Omdat DL geheel en al draait op vrijwilligers is het de bedoeling dat je als kandidaat voor de Scull 3 toets ook wat voor de vereniging hebt gedaan of daarmee bezig bent.

Omdat bij het behalen van een Scull 3-niveau de vereniging haar beste roeimateriaal ter beschikking stelt is de tegenprestatie dat je wat terugdoet voor de vereniging niet een vreemde vereiste.

De afroecommissie houdt hiervan een registratie bij.

Afgezien van de balans in de boot en ontspanning in je eigen lijf, kan je ook aan anderen vragen om naar je roeihaal te kijken en op basis van de opmerkingen deze aandachtspunten dan te verbeteren. Niet iedereen is in staat om goed naar een roeibeweging te kijken en op basis daarvan verbeterpunten aan te geven. Daarom is er een groep leden die bereid is deel uit te maken van de groep die begeleiding kan geven. Deze groep mensen is op een afzonderlijke lijst opgenomen en hangt aan het prikbord in de sociëteit.

Procedure voor inschrijving

Voordat een kandidaat zich inschrijft voor deelname aan de toets voor Scull 3, wordt geadviseerd om een twee- of drietal mensen uit de begeleidingsgroep te laten meekijken naar zijn/haar roeiniveau. Let wel: de uitkomst hiervan is niet bepalend voor de uitkomst van de toetsing zelf. Het meekijken probeert de kandidaat te behoeden voor een onvoldoende voorbereiding. Als deze voorschouw bevredigend is verlopen kan de kandidaat zich inschrijven, waarbij de namen van de begeleider alsook de meekijker(s) moeten worden opgegeven.

Een overzicht van mensen die gevraagd kunnen worden voor de begeleiding naar Scull 3 niveau is te vinden op het publicatiebord van de commissie afroeien.

Procedure bij de toetsing voor scull 3

In de verenigingsagenda staan de data vermeld waarop er voor de toets Scull 3 kan worden voorgeroeid. Op elk van deze data kunnen maximaal 4 kandidaten deelnemen. Als er meer dan 4 kandidaten zijn, worden op nadere tijdstippen meer proeven ingelast.

Steeds worden kandidaten door meerdere examinatoren beoordeeld.

Tijdens de toetsing worden geen verzachtende omstandigheden in aanmerking genomen, dat wil zeggen: men krijgt geen aanwijzing om iets te verbeteren. Er kan natuurlijk wel door de examiner worden gevraagd om een soort oefening te laten zien, bijvoorbeeld 1^e t/m 5^e stop, vast blad, versnellen, vertragen, lichte haal, spoelhaal, drie voor twintig, uitvoeren van de noodstop, enz. Er wordt niet eerder overgegaan naar het theoriegedeelte alvorens het praktijkgedeelte met succes is afgerond. Als men voor het theoriegedeelte zakt is er enkele weken daarna een herkansing.

Ongeveer drie weken vóór de gepubliceerde Scull 3 voorroeidatum wordt de inschrijflijst op het mededelingenbord van de afroecommissie in de sociëteit opgehangen.

Datum: 31 maart 2009.

Opsteller: D.P. Brunet commissaris Afroecommissie (AC)

Opmerking voor begeleiders en andere geïnteresseerden

Instructief zijn de volgende twee beschrijvingen:

- de site van GYAS
http://gyas.nl/media/docs/20071008_Basisprincipes_roeitechniek.pdf door Korzeniowski
http://gyas.nl/media/docs/20071008_checklist.pdf
- <http://knrb.nl/files/bestanden/RoeitechniekJK20081001.pdf> een beschrijving van Jan Klerks.