

De modulaire methode

Beginnerscursus sturen



Stichting Roeicoach



Gerlinde Hamming



Inhoud

Ten geleide	3
De modulaire methode.....	5
De beginnerscursus sturen	7
Leerdoelen	7
Modules	7
Voorbeeld leerplan	8
Module 1 – Bespreken en afschrijven	15
Oefening: bespreken van een boot	15
Oefening: afschrijven van een boot.....	15
Toets: bespreken en afschrijven.....	15
Module 2 – In- en uitbrengen van de boot.....	16
Oefening: uitbrengen van een boot	16
Oefening: inbrengen van een boot.....	16
Toets: in- en uitbrengen van een boot	17
Module 3 – Ploeg laten in- en uitstappen	18
Oefening: laten instappen	18
Oefening: voetenbord laten stellen.....	18
Oefening: laten uitstappen	18
Toets: In- en uitstappen.....	19
Module 4 – Wegvaren en aanleggen.....	20
Oefening: wegvaren van het vlot	20
Oefening: aanleggen.....	20
Toets: wegvaren en aanleggen.....	21
Module 5 – Manoeuvreren.....	22
Oefening: beginnen met roeien	22
Oefening: onderbreken van roeien	22
Oefening: maken van bochten	23
Oefening: rondan.....	23
Oefening: strijken	23
Oefening: ballen oppikken.....	24
Toets: manoeuvreren	24



Module 6 – Bruggen	25
Oefening: denkbeeldige brug	25
Oefening: brug	25
Toets: bruggen	25
Module 7 – Tegenliggers en oplopende ploegen	27
Oefening: tegenliggers.....	27
Oefening: oplopende ploegen	27
Oefening: voorrang en goed zeemanschap.....	28
Toets: tegenliggers en oplopende ploegen.	28
Module 8 – Theorie	29
Oefening: toetsen kennis.....	29
Toets: theorie	29

Ten geleide

Voor je ligt de beginnerscursus sturen die onderdeel uit maakt van de modulaire methode. Bij deze methode is elke cursus onderverdeeld in een aantal modules. De voortgang van deze cursus wordt door de cursist zelf bijgehouden op het voortgangsveld (zie bijlage).

Elke module wordt door de instructeur drie maal afgetekend: eenmaal wanneer de module aan de cursist is uitgelegd (instructie), eenmaal wanneer de cursist laat zien dat hij de moduleoefeningen goed kan uitvoeren (oefening) en eenmaal wanneer de cursist de module – na langere tijd – nog steeds beheerst (toetsing). Zijn alle modules afgetekend dan kan de cursist de afstuurproef aanvragen en afleggen.

De beginnerscursus is bedoeld om onervaren leden te leren sturen. Idealiter gebeurt dit in een wherry. In het *Theorieboek sturen* staat de onder deze cursus liggende theorie beschreven.

In het *Theorieboek instructie* staat een uitgebreide verantwoording van de modulaire methode.

Belangrijk is dat de stuur overwicht toont in de boot tijdens het sturen. Het gezag van de stuur moet moeiteloos door de roeiers worden geaccepteerd. Dit gezag valt eigenlijk niet goed in een cursus te vatten. Wel kan van de stuur worden gevraagd dat hij/zij de commando's helder en zonder aarzelen uitspreekt.

Daarnaast is het adequaat reageren in onverwachte situaties een belangrijke eigenschap van de stuur. Van de stuur mag ook in deze situaties worden verwacht dat hij roeiers en materiaal niet in gevaar brengt. Dit valt niet makkelijk in de praktijk te trainen, anders dan bij voorkeur het water op te gaan wanneer het druk is. Wel is het belangrijk dat alle commando's (en bak- en stuurboord) zo vanzelfsprekend zijn dat

ze ook in “stressvolle” situaties zonder aarzelen en nadenken gegeven kunnen worden.

Omwille van de leesbaarheid is in deze cursus de mannelijke aanspreekvorm gehanteerd.



Ik hou me aanbevolen voor opmerkingen, aanvullingen en correcties.

Gerlinde Hamming, Naarden, 29 oktober 2009

Versie oktober 2009

De modulaire methode

De modulaire methode is een methode die verenigingen ondersteunt bij het opleiden van roeiers en stuurlieden. De methode heeft onderdak gekregen bij de stichting Roeicoach en omvat:

1. vijf theorieboeken met daarin de theorie van roeien, sturen, instructie, coachen en afstellen;
2. de online applicatie: www.RoeiApp.nl;
3. vijf modulaire cursussen voor het opleiden van roeiers en stuurlieden;
4. een digitale leeromgeving voor het interactief herkennen van roeifouten;
5. opleidingen voor instructeurs en coaches.

De eerste drie worden kosteloos aan de Nederlandse roeiers en roeisters aangeboden, voor de laatste twee wordt een vergoeding gevraagd.



De methode bevat een individueel- en verenigingsdeel die in combinatie er voor zorgdragen dat de kwaliteit van de roei- en stuuropleidingen bij een vereniging worden verbeterd.

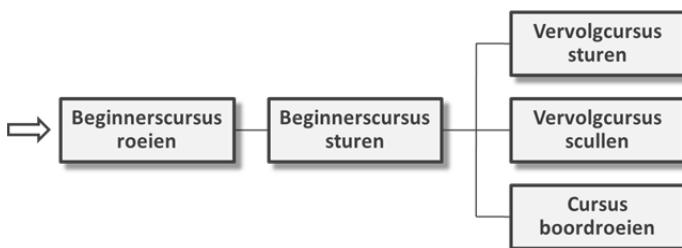
Het individuele deel van de Modulaire Methode ondersteunt coaches en instructeurs met de RoeiApp, de digitale leeromgeving, de opleidingen van de stichting Roeicoach en de vijf theorieboeken:



Het verenigingsdeel steunt op de vijf modulaire cursussen: twee voor het aanleren van scullen, één voor het aanleren van boordroeien en twee voor het aanleren van stuurvaardigheden.



Daarnaast zijn theorievragen beschikbaar om de theoriekennis te toetsen.



De volgorde van de cursussen staat hierboven getekend.

In het theorieboek Instructie wordt een uitgebreidere toelichting op de methode gegeven.

Mocht je de methode (kosteloos) willen gebruiken, neem dan contact op met de stichting Roeicoach.

De beginnerscursus sturen

Leerdoelen

De leerdoelen voor deze cursus zijn, de stuur:

1. Bespreekt en schrijft een boot af volgens de verenigingsregels.
2. Brengt de boot gecontroleerd in- en uit.
3. Laat de roeiers in- en uitstappen en het voetenbord afstellen.
4. Beheerst het wegvaren van het vlot met slippend strijken zowel als afduwen met ingetrokken riemen;
5. Kan de boot halend op een vooraf bepaalde plek aanleggen.
6. Kan manoeuvreren en koers houden.
7. Beheerst het onderdoor sturen van bruggen.
8. Reageert adequaat bij tegenliggers en oplopende ploegen.
9. Beantwoordt de theorievragen voor de stuur moeiteloos en zonder aarzelen.

Modules

Deze cursus heeft de volgende modules

1. Bespreken en afschrijven
2. In- en uitbrengen van de boot
3. Ploeg laten instappen en uitstappen
4. Wegvaren en aanleggen
5. Manoeuvreren
6. Bruggen
7. Tegenliggers en oplopende ploegen
8. Theorie

Voorbeeld leerplan

Om de beginnend instructeur te helpen een leerplan te maken is hier aangegeven wat er welke training gedaan zou kunnen worden en welke modules wanneer gegeven zouden kunnen worden. Dit is een suggestie, het is niet verplicht om deze volgorde aan te houden.

Per training zijn de te trainen modules aangegeven voorafgaand aan een letter:

I: Instructie

O:Oefenen

T:Toetsen

Gebruik de informatie uit het *Theorieboek sturen* en stimuleer de cursist om de betreffende hoofdstukken uit het *Theorieboek sturen* vóór aanvang van de les te lezen.

In het leerplan en de modules wordt gesproken over de cursist maar dit kunnen natuurlijk ook meer cursisten zijn tijdens groepsinstructies.

Onderstaand lesplan is een voorbeeld van de wijze waarop de lessen kunnen worden ingericht. De daadwerkelijke inrichting van de lessen en wijze van lesgeven staat de instructeur vrij, vooropgesteld dat per module de gegevens leerdoelen worden bereikt.

Individuele cursisten kunnen meer of minder lessen nodig hebben dan hieronder beschreven, afhankelijk van hun ervaring en leervermogen.

I: Instructie O:Oefenen

T:Toetsen

	Les 1	Les 2	Les 3	Les 4	Les 5	Les 6	Les 7
1. Bespreken en afschrijven	I	O	T				
2. In- en uitbrengen van de boot	I	O	O	T			
3. Ploeg laten in- en	I	O	O	T			

I: Instructie O:Oefenen
T:Toetsen

	Les 1	Les 2	Les 3	Les 4	Les 5	Les 6	Les 7
uitstappen							
4. Wegvaren en aanleggen	I	O	O	T			
5. Manoeuvreren		I	O	O	O	T	
6. Bruggen			I	O	O	O	T
7. Tegenliggers en oplopende ploegen			I	O	O	O	T
8. Theorie	I	I	I	I	I	O	T

Les 1 – Start met de instructie van module 1+2 +3 +4

Vertel wat het doel van deze les is. Behandel de volgende modules.

Deze les blijven we bij het vlot om enkele keren na elkaar module 2,3 en 4 te oefenen zodat bij groepsinstructie iedereen voldoende kan oefenen.

Gebruik ook de oefeningen die bij de modules zijn beschreven.

Module 1: Bespreken en afschrijven van een boot.

- Laat de cursist zien wanneer en hoe een boot besproken kan worden.
- Laat de cursist zien hoe een boot afgeschreven kan worden.
- Laat de cursist een boot bespreken en afschrijven.

Module 2: In- en uitbrengen van een boot.

- Leg van tevoren uit hoe de boot getild gaat worden en wat je verwacht van de cursist. Vertel welke commando's je gebruikt en hoe daarop gereageerd dient te worden. Adviseer de cursist hoofdstuk 2 van het *Theorieboek sturen* te lezen.

- De instructeur doet het voor: hij is nu de stuur van de ploeg en geeft commando's, de cursist volgt de commando's. Vraag voor de veiligheid eventueel hulp van een ervaren roeier om mee te tillen.

Module 3: Ploeg laten in- en uitstappen.

- Leg uit wat de rol van de stuur is tijdens het instappen van de roeiers.
- Adviseer de cursist hoofdstuk 3: "Aankomst en vertrek" uit het *Theorieboek sturen* te lezen.
- De instructeur doet het voor: hij is nu de stuur van de ploeg en geeft commando's, de cursist volgt de commando's.

Module 4 : Wegvaren en aanleggen.

- Leg uit wat de rol van de stuur is tijdens het wegvaren (en aanleggen).
- Adviseer de cursist hoofdstuk 3: "Aankomst en vertrek" uit het *Theorieboek sturen* te lezen.
- De instructeur doet het voor: hij laat de ploeg wegvaren van het vlot (en weer aanleggen).
- Wissel van plaats en laat een cursist sturen, herhaal dit enkele malen.

Evalueer de les en teken – indien van toepassing – de voortgang af op het voortgangsveld.

Les 2 – Oefenen module 1 +2 +3 + 4 en instructiemodule 5

Vertel wat het doel van deze les is. Behandel de volgende modules.

Gebruik ook de oefeningen zoals beschreven bij de modules.

Module 1: Bespreken en afschrijven van een boot.

- Laat de cursist een boot bespreken en afschrijven.

Module 2: In- en uitbrengen van een boot.

- Laat de cursist droog oefenen; dat wil zeggen spreek door in welke volgorde en met welke commando's de boot getild gaat worden.
- Vertel de cursist dat hij de boot naar buiten begeleidt maar indien nodig de instructeur de cursist met een commando kan overrulen, voor de veiligheid van mens en materieel.
- Laat de cursist de commando's geven om de boot naar buiten te brengen.
- Evaluer het naar buiten begeleiden van de boot, wat ging er goed, wat kan er de volgende keer beter.

Module 3: Ploeg laten in- en uitstappen.

- Laat de cursist droog oefenen; dat wil zeggen spreek door in welke volgorde en met welke commando's de cursist de roeiers laat instappen.
- De cursist laat de roeiers instappen met gebruik van de juiste commando's.
- Evaluer het instappen, wat ging er goed, wat kan er de volgende keer beter.

Module 4: Wegvaren en aanleggen.

- Laat de cursist droog oefenen: dat wil zeggen spreek door met welke commando's je wegvaart van het vlot (en weer aanlegt).
- De cursist laat de roeiers wegvaren van het vlot met gebruik van de juiste commando's (en weer aanleggen).
- Evaluer het wegvaren en weer aanleggen.

Module 5: Manoeuvreren.

- Vertel de cursist hoe hij kan manoeuvreren met de boot op het water, gebruik hiervoor de theorie uit het *Theorieboek sturen*, hoofdstuk 4, 5 en 6.

- Adviseer de cursist deze theorie uit het *Theorieboek sturen* te lezen.

Evalueer de les, wat ging er goed, wat kan er de volgende keer beter. Kan de cursist de volgende keer getoetst worden?

Teken – indien van toepassing – de voortgang af op het voortgangsveld.

Les 3 – Toets module 1, oefenen module 2+3+4 + 5 en instructie en oefenen module 6 en 7

Behandel de volgende onderwerpen.

- Vertel wat het doel van de les is.
- Zijn er nog vragen of onduidelijkheden in het *Theorieboek sturen*?

Toets module 1

Indien nodig instructie van module 2+3+4 + 5 op enkele punten herhalen.

Gebruik ook de oefeningen zoals beschreven bij de modules.

- De cursist oefent de modules 2+3+4 + 5 dat wil zeggen, laat de ploeg de boot uitbrengen, instappen en vaar weg met de juiste commando's en met veiligheid van mens en materieel.
- Geef instructie over module 6 en 7.
- Laat de cursist oefenen, gebruik de oefeningen bij de modules. Neem het ploegje met cursisten mee naar de vaart om bruggen, tegenliggers en manoeuvreren te oefenen. Laat halverwege wisselen van plek zodat een andere cursist kan oefenen.

Evalueer, wat ging er goed, wat kan er de volgende keer beter. Kan de cursist de volgende keer getoetst worden?

Teken – indien van toepassing – de voortgang af op het voortgangsveld.

Les 4 – Toetsen module 2+3+4 en oefenen 5 + 6 + 7

Behandel de volgende onderwerpen.

- Vertel wat het doel van de les is
- Toets module 2+3+4: de cursist laat de ploeg de boot uitbrengen, instappen en wegvaren zonder dat de instructeur hoeft in te grijpen.
- De cursist oefent module 5 ,6 en 7.
- Gebruik ook de oefeningen zoals beschreven bij de modules.
- Laat de stuur het ploegje naar de vaart roeien zodat manoeuvreren, bruggen en tegenliggers etc. geoefend kunnen worden. Laat halverwege wisselen van plek zodat een andere cursist kan oefenen.
- Evaluer het koers houden en wenden en rondren, wat ging er goed, wat kan er de volgende keer beter. Kan de cursist de volgende les getoetst worden?

Teken – indien van toepassing – de voortgang af op het voortgangsveld.

Les 5 –Oefenen module 5, 6 en 7

Behandel de volgende onderwerpen.

- Vertel het doel van de les.
- Zijn er nog vragen of onduidelijkheden in het *Theorieboek sturen*?
- Gebruik de oefeningen zoals beschreven bij de modules.
- Laat de stuur het ploegje naar de vaart roeien zodat manoeuvreren, bruggen en tegenliggers etc. geoefend kunnen worden. Laat halverwege wisselen van plek zodat een andere cursist kan oefenen.
- Evaluer, wat ging er goed, wat kan er de volgende keer beter. Kan de cursist de volgende les getoetst worden?

Teken – indien van toepassing – de voortgang af op het voortgangsveld.

Les 6 – Toetsen module 5 en oefenen module 6 en 7

Behandel de volgende onderwerpen.

- Vertel het doel van de les.
- Toets module 5.
- Gebruik de oefeningen zoals beschreven bij de modules.
- Laat de stuur het ploegje naar de vaart roeien zodat manoeuvreren, bruggen en tegenliggers etc. geoefend kunnen worden. Laat halverwege wisselen van plek zodat een andere cursist kan oefenen.
- Evalueer, wat ging er goed, wat kan er de volgende keer beter. Kan de cursist de volgende les getoetst worden?

Teken – indien van toepassing – de voortgang af op het voortgangsveld.

Les 7 – toetsen module 6 en 7

Behandel de volgende onderwerpen.

- Vertel het doel van de les.
- Toets module 6 en 7.
- Evalueer de cursus, wat ging er goed, wat kan er de volgende keer beter. Kan de cursist de volgende keer afsturen?
- Teken af op het voortgangsveld.
- Indien op het voortgangsveld alle modules getoetst zijn kan de cursist afsturen.

Teken – indien van toepassing – de voortgang af op het voortgangsveld.

Module 1 – Bespreken en afschrijven

In deze module leert de stuur om een boot op de juiste manier te bespreken en af te schrijven.

Oefening: bespreken van een boot

Oefening:	De boot bespreken. Zie de beschrijving in het jaarboekje.
Doel:	Zelfstandig een boot bespreken.
Fout wanneer:	De boot is niet volgens de verenigingsregels uit het jaarboekje besproken. Te vroeg besproken, de stuur heeft niet de juiste boot afgeschreven. Er een dubbele boeking is gemaakt.
Varieer:	Laat de cursist uitzoeken hoe hij een acht kan bespreken. Laat de cursist een ergometer bespreken.

Oefening: afschrijven van een boot

Oefening:	De boot afschrijven. Zie de beschrijving in het jaarboekje.
Doel:	Zelfstandig een boot afschrijven.
Fout wanneer:	De boot niet volgens de verenigingsregels uit het jaarboekje wordt afgeschreven. De boot dubbel is afgeschreven.

Toets: bespreken en afschrijven

De cursist is voor deze module geslaagd indien hij op de juiste wijze de boot kan afschrijven. Voor het laten aftekenen van deze module is het belangrijk het volgende te vermijden:

- het niet volgens de verenigingsregels bespreken van de boot;
- het niet volgens de verenigingsregels afschrijven van de boot;
- het niet zelfstandig bespreken en/of afschrijven van de boot.

Module 2 – In- en uitbrengen van de boot

In deze module leert de stuur de boot gecontroleerd in- en uit te brengen. De theorie voor deze module staat beschreven in het *Theorieboek sturen*, hoofdstuk *Het in- en uitbrengen van boten*.

Oefening: uitbrengen van een boot

Oefening:	De boot met de juiste commando's beheerst uitbrengen en in het water leggen.
Doel:	Zelfstandig en zonder schade een boot uitbrengen.
Fout wanneer:	De stuur te zacht praat, niet de juiste commando's gebruikt worden en/of niet op het goede moment het commando geeft. De boot niet goed gedragen wordt of de boot ergens tegenaan botst.
Varieer:	Verschillende boottypes.

Oefening: inbrengen van een boot

Oefening:	De boot met de juiste commando's beheerst in de stelling leggen.
Doel:	Zelfstandig en zonder schade een boot inbrengen.
Fout wanneer:	De stuur te zacht praat, niet de juiste commando's gebruikt en/of niet op het goede moment het commando geeft. De boot niet goed gedragen wordt of de boot ergens tegenaan botst. De boot niet wordt afgedroogd. De riemen niet worden opgeruimd.
Varieer:	Verschillende boottypes.

Toets: in- en uitbrengen van een boot

De cursist is voor deze module geslaagd indien hij op de juiste wijze de boot kan in- en uitbrengen. Voor het laten aftekenen van deze module is het belangrijk het volgende te vermijden:

- het te zacht praten zodat de roeiers niet verstaan wat er gezegd wordt;
- het niet gebruiken van de juiste commando's en/of het niet op de juiste momenten geven van de commando's;
- het niet goed laten tillen van de boot;
- het ergens tegenaan laten botsen van de boot;
- het nemen van risico's die de kans op schade vergroten (bijvoorbeeld de boot valt bijna);
- het niet recht over de kielbalk schuiven van de boot (boten met kielbeslag);
- het niet laten afdrogen of niet toezien op het opruimen van de riemen.

Module 3 – Ploeg laten in- en uitstappen

In deze module leert de stuur een ploeg gelijktijdig te laten in- en uitstappen. De theorie voor deze module staat beschreven in het *Theorieboek sturen*, hoofdstuk *Aankomst en vertrek*, paragraaf *Instappen*.

Oefening: laten instappen

Oefening:	Geef commando's om de ploeg te laten instappen. Overslag (klep) laten dichtdraaien.
Doel:	Ploeg met de juiste commando's laten instappen.
Fout wanneer:	De stuur te zacht praat, niet de juiste commando's gebruikt worden en/of niet op het goede moment het commando geeft. De boot voor het instappen niet ongeveer 20 cm van het vlot af ligt. De boot tijdens het instappen afdrijft.

Oefening: voetenbord laten stellen

Oefening:	De stuur houdt de boot vast terwijl de roeiers het voetenbord stellen. De stuur controleert de juiste positie van de voetenborden.
Doel:	Goede roeipositie krijgen, blessures van de roeiers voorkomen.
Fout wanneer:	De stuur te zacht praat, niet de juiste commando's gebruikt worden en/of niet op het goede moment het commando geeft. De boot met de riggers op het vlot leunt. De voetenborden niet juist zijn afgesteld.

Oefening: laten uitstappen

Oefening:	De stuur houdt de boot vast en laat de ploeg uitstappen.
-----------	----------------------------------------------------------

Doel:	Zelfstandig leren de ploeg te laten uitstappen.
Fout wanneer:	De stuur te zacht praat, niet de juiste commando's gebruikt worden en/of niet op het goede moment het commando geeft. De boot afdrijft of de riggers op het vlot leunen tijdens het uitstappen. De overslagen aan waterzijde niet op commando van de stuur losgedraaid zijn.

Toets: In- en uitstappen

De cursist is voor deze module geslaagd indien hij de roeiers op de juiste wijze kan laten in- en uitstappen. Voor het laten aftekenen van deze module is het belangrijk het volgende te vermijden:

- het te zacht praten zodat de roeiers niet verstaan wat er gezegd wordt;
- het niet gebruiken van de juiste commando's en/of het niet op de juiste momenten geven van de commando's;
- het niet vasthouden van de boot tijdens het in- en uitstappen;
- het op het vlot steunen van de riggers bij in- en uitstappen;
- het niet laten los en vastmaken van de overslagen;
- het verkeerd laten stellen van de voetenborden.

Module 4 – Wegvaren en aanleggen

In deze module leert de stuur het wegvaren vanaf het vlot en het halend aanleggen van de boot.

De theorie voor deze module staat beschreven in het *Theorieboek sturen*, hoofdstuk *Aankomst en vertrek*.

Oefening: wegvaren van het vlot

Oefening:	Uit de kant komen door gebruik te maken van het commando “uitzetten gelijk”, gevolgd door halend strijken.
Doel:	Door duidelijke commando's beheerst weg te varen van het vlot.
Fout wanneer:	De stuur te zacht praat, niet de juiste commando's gebruikt worden de stuur niet op het goede moment het commando geeft.
Varieer:	Geef het commando terwijl de stuur instapt en met het been de boot van de kant af duwt.

Oefening: aanleggen

Oefening:	Aanleggen aan het vlot.
Doel:	Door duidelijke commando's de roeiers informeren en de boot aan te leggen zonder dat daarbij schade opgelopen wordt.
Fout wanneer:	De stuur te zacht praat, niet de juiste commando's gebruikt. De stuur niet op het goede moment het commando geeft. De boot niet bij het vlot uitkomt en de roeiers kunnen het vlot niet vastpakken). De boot het vlot raakt. Het vlot met teveel vaart genaderd wordt.

Varieer:	De stuur niet op het goede moment het commando geeft.
----------	-------------------------------------------------------

Toets: wegvaren en aanleggen.

De cursist is voor deze module geslaagd indien hij kan moeiteloos kan wegvaren, en schadevrij en risicoloos kan aanleggen. Voor het laten aftekenen van deze module is het belangrijk het volgende te vermijden:

- het te zacht praten zodat de boegroeier niet verstaat wat er gezegd wordt;
- het niet gebruiken van de juiste commando's en/of het niet op de juiste momenten geven van de commando's;
- het bij aanleggen tegen het vlot aansturen van de boot;
- het met een te grote snelheid aanleggen;
- het bij aanleggen niet op tijd laten houden;
- het bij aanleggen niet onder handbereik hebben van het vlot, omdat de boot te ver van het vlot af ligt;
- het bij aanleggen niet op een vooraf bepaalde positie stilliggen van de boot.

Module 5 – Manoeuvreren

In deze module leert de stuur de roeiers te laten beginnen en te stoppen met roeien, het maken van bochten en te manoeuvreren. De theorie voor deze module staat beschreven in het:

- *Theorieboek sturen, hoofdstuk Beginnen en stoppen met roeien;*
- *Theorieboek sturen, hoofdstuk Het maken van bochten op het water;*
- *Theorieboek sturen, hoofdstuk Manoeuvreren op het water;*
- *Theorieboek sturen, hoofdstuk Vuil en golfslag.*

Oefening: beginnen met roeien

Oefening:	Laat de roeiers slagklaar maken en laat ze vervolgens wegroeien door de juiste commando's te gebruiken.
Doel:	Door duidelijke commando's de roeiers informeren en gelijk laten wegroeien.
Fout wanneer:	De stuur te zacht praat, niet de juiste commando's gebruikt worden.
Varieer:	De roeiers weer laten roeien terwijl de boot nog vaart heeft, gebruik dan het commando "en pak maar weer op".

Oefening: onderbreken van roeien

Oefening:	Het roeien onderbreken en stoppen van de boot.
Doel:	Door duidelijke commando's de roeiers informeren en gelijk laten stoppen met roeien.
Fout wanneer:	De stuur te zacht praat, niet de juiste commando's gebruikt. De stuur niet op het goede moment het commando geeft.
Varieer:	Laat de stuur een noodstop maken

Oefening: maken van bochten

Oefening:	Het maken van bochten op het water door te houden met één boord.
Doel:	Door duidelijke commando's de roeiers informeren en gelijk een bocht laten maken.
Fout wanneer:	De stuur te zacht praat, niet de juiste commando's gebruikt. De stuur niet op het goede moment het commando geeft. De stuur niet komt waar hij eigenlijk wil.
Varieer:	Laat roeiend een bocht te maken met "bakboord/stuurboord sterk". Laat een bocht maken door aan één boord te halen.

Oefening: rondon

Oefening:	Rondmaken
Doel:	Door duidelijke commando's de roeiers informeren en gelijktijdig te laten rondmaken.
Fout wanneer:	De stuur te zacht praat, niet de juiste commando's gebruikt. Bij harde wind niet met de boeg tegen de wind in gerond wordt.

Oefening: strijken

Oefening:	Strijkend laten roeien.
Doel:	Door duidelijke commando's de roeiers informeren en gelijktijdig achteruit te laten roeien.
Fout wanneer:	De stuur te zacht praat, niet de juiste commando's gebruikt. Het roertouw niet op spanning wordt gehouden waardoor het roer dwars komt te staan.

	De stuur niet uitkomt waar hij eigenlijk wil.
Varieer:	Strijken met één boord. Eén haal strijken bakboord/ stuurboord door de boeg.

Oefening: ballen oppikken

Oefening:	Gooi een aantal ballen in het water en laat de stuur door het manoeuvreren van de boot de ballen uit het water vissen.
Doel:	Leren de boot te manoeuvreren naar vooraf bepaalde plekken.
Fout wanneer:	De ploeg door zelf te halen en te strijken op de plek uitkomt, in plaats van de commando's van de stuur exact op te volgen.
Varieer:	Kom alleen halend op de ballen af om ze op te pikken. Kom alleen strijkend op de ballen af om ze op te pikken. Pik de ballen in een vooraf bepaalde volgorde op.

Toets: manoeuvreren

De cursist is voor deze module geslaagd indien hij de boot op precies die plek en in die richting kan krijgen die hij wil. Voor het laten aftekenen van deze module is het belangrijk het volgende te vermijden:

- het te zacht praten zodat de boegroeier niet verstaat wat er gezegd wordt;
- het niet gebruiken van de juiste commando's en/of het niet op de juiste momenten geven van de commando's;
- het nog niet zeker, stelling en overtuigend commanderen van de ploeg bij het uitvoeren van de manoeuvres;
- het niet laten uitkomen van de boot op de juiste plek en in de juiste richting;
- het tijdens het strijken dwars laten komen/staan van het roer.

Module 6 – Bruggen

In deze module leert de stuur de boot door een nauwe doorgang te sturen. De theorie voor deze module staat beschreven in het *Theorieboek sturen*, hoofdstuk *Het passeren van obstakels*.

Oefening: denkbeeldige brug

Oefening:	Geef de commando's die horen bij het onderdoor varen van een brug zonder daadwerkelijk onder een brug door te varen.
Doel:	Oefenen van het onderdoor varen van een brug.
Fout wanneer:	De stuur te zacht praat, niet de juiste commando's gebruikt. De stuur niet op het goede moment het commando geeft..
Varieer:	Stuur onder een (denkbeeldige) lage brug door.

Oefening: brug

Oefening:	Stuur recht onder de brug door.
Doel:	Oefen het veilig en recht onderdoor sturen van een brug.
Fout wanneer:	De stuur te zacht praat, niet de juiste commando's gebruikt. De stuur niet op het goede moment het commando geeft. De stuur niet adequaat reageert op tegenliggers bij de brug.
Varieer:	Stuur onder een (denkbeeldige) lage brug door.

Toets: bruggen

De cursist is voor deze module geslaagd indien hij zonder de brug aan te raken onder de brug door kan varen. Voor het laten aftekenen van deze module is het belangrijk het volgende te vermijden:

- het te zacht praten zodat de boegroeier niet verstaat wat er gezegd wordt;
- het niet gebruiken van de juiste commando's en/of het niet op de juiste momenten geven van de commando's;
- het niet recht onderdoor varen van de brug;
- het met te weinig vaart de brug onderdoor varen, zodat de boot stil komt te liggen;
- het met de riemen laten aanraken van de brug;
- het niet tijdig laten slippen dan wel de riemen weer laten uitbrengen;
- het niet juist via het invaarpunt van de brug insturen;
- het niet tijdig aankondigen van de nadering van de brug.

Module 7 – Tegenliggers en oplopende ploegen

In deze module leert de stuur te manoeuvreren op de vaart en rekening te houden met andere scheepvaart. De theorie is beschreven in het *Theorieboek sturen* en in het jaarboekje. Belangrijk is dat deze module wordt geoefend met voldoende “verkeer” op het water. Hiervoor zullen dus de drukkere tijdstippen (in het weekend) moeten worden gebruikt. De theorie voor deze module staat beschreven in het *Theorieboek sturen*, hoofdstuk *De stuur en het sturen*, paragraaf *Het voorkomen van aanvaringen*.

Oefening: tegenliggers

Oefening:	Bij tegenliggers laten lopen en slippen met één boord (beide boorden).
Doel:	Veilig passeren van tegenliggers.
Fout wanneer:	De stuur te zacht praat, niet de juiste commando's gebruikt. De stuur niet op het goede moment het commando geeft. De stuur niet adequaat reageert op tegenliggers bij de brug. De tegenliggers niet adequaat worden aangeroepen, indien nodig.

Oefening: oplopende ploegen

Oefening:	Goed reageren bij oplopen (boot versnellen door roeiers harder te laten roeien) of opgelopen worden (ploeg laten lopen en ruim baan geven).
Doel:	Veilig passeren van andere ploegen en watersporters
Fout wanneer:	De stuur te zacht praat, niet de juiste commando's gebruikt.

	De stuur niet op het goede moment het commando geeft. De stuur niet adequaat reageert op oplopende ploegen of op opgelopen worden.
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Oefening: voorrang en goed zeemanschap

Oefening:	Goed reageren bij gelijktijdig willen passeren van een brug.
Doel:	Veilig passeren.
Fout wanneer:	De stuur de tegemoetkomende ploeg niet adequaat aanroept.

Toets: tegenliggers en oplopende ploegen.

De cursist is voor deze module geslaagd indien hij op de juiste wijze – zonder risico's te lopen – ploegen weet te passeren. Voor het laten aftekenen van deze module is het belangrijk het volgende te vermijden:

- het te zacht praten zodat de boegroeier niet verstaat wat er gezegd wordt;
- het niet gebruiken van de juiste commando's en/of het niet op de juiste momenten geven van de commando's;
- het niet adequaat aanroepen van tegenliggers, indien nodig;
- het niet of onvoldoende aanhouden van de juiste wal;
- het nemen van te veel risico's bij het passeren van een boot;
- het sturen langs tegenliggers en oplopende ploegen nog niet zeker kan uitvoeren.

Module 8 – Theorie

Van een elke stuur mag worden verwacht dat hij/zij bekend is met de belangrijkste theorie, zoals gegeven in de theorieboeken. De theorievragen van deze module zijn gegeven in de *Theorievragen*, hoofdstuk *Theorievragen voor de stuur*.

Oefening: toetsen kennis

Oefening:	Zoek een medecursist binnen de instructiegroep. Stel elkaar theorievragen en toets de antwoorden aan de hand van de theorieboeken.
Doel:	Met de theorie bekend raken.
Fout wanneer:	De antwoorden fout zijn.

Toets: theorie

Ter toetsing wordt een aantal vragen uit de vragenlijst (*Theorievragen voor de stuur*) aan de cursist voorgelegd. Deze worden door de cursist beantwoord. De cursist is voor deze toets geslaagd wanneer de meeste vragen adequaat beantwoord heeft.

Voortgangsvel beginnerscursus sturen

Cursusmaanden	Naam roeier	Vereniging

№	Onderwerp	Instructie		Oefening		Toetsing	
		Datum	Door	Datum	Door	Datum	Door
1.	Bespreken en afschrijven						
2.	In- en uitbrengen van een boot						
3.	Ploeg laten in- en uitstappen						
4.	Wegvaren en aanleggen						
5.	Manoeuvreren en koers houden						
6.	Bruggen						
7.	Tegenliggers en oplopende ploegen						
8.	Theorie						



Ruimte voor aantekeningen



Ruimte voor aantekeningen