

Het afroeien

De leden van afroecommissie beoordelen de vaardigheid waarmee iemand roeit en/of stuurt.

Het afroeien voor een brevet wordt maandelijks door twee leden van de afroecommissie afgenomen.

Bij MWC worden onderscheiden: het C-, stuur-, B-, boordroei-, A- en A+-brevet.

Het C-brevet wordt afgenomen in een C2*, C3* of C4*. Het C-brevet geeft de bevoegdheid tot het roeien onder leiding van een stuurman of -vrouw in een werrie, C2*, C3* en C4*.

Het stuurbrevet wordt afgenomen in een C4*. Met het stuurbrevet kan zelfstandig een boot worden gestuurd met uitzondering van een 8(x)+.

Het B-brevet geeft de mogelijkheid ongestuurd te roeien in een C (kiel)boot.

Het boordroei- en A-brevet is een vereiste voor de roeiers in gladde boten met uitzondering van wedstrijd materiaal.

Het A+brevet is een vereiste om te mogen roeien in wedstrijd materiaal

Bij het afroeien voor het C-brevet wordt gelet op:

Standaard en jeugd	ervaren instroom
Via instructie verworven roeivaardigheden in de C4* (scull) en theorie	Aantoonbare ervaring in de C4*
beoordeling door 2 examinatoren (instructeur of coach op stuur-niveau)	
Aandachtspunten:	
<p>boot: buiten-/binnenbrengen, draaien, in- / uit water leggen, vaarklaar maken, in- en uitstappen, afstellen;</p> <p>roeicommando's: kennen en uitvoeren;</p> <p>bladwerk: water naderen, stand, diepte, niet uitlopen, draaien blad;</p> <p>coördinatie: <i>uitpik:</i> gelijkheid <i>recover:</i> wegzetten met armen, inbuigen, rijden <i>inpik</i> volgen van slag, <i>haal:</i> benen trappen, rug, armen gestrekt en buigen <i>ritme:</i> verhouding haal en rijden 1 : 2;</p> <p>lichaamshouding: hoofd, rug, schouders, ellebogen, knieën, handen en polsen.</p>	

Bij het afroeien voor het boordroei-brevet wordt gelet op:

Standaard en jeugd	ervaren instroom
in het bezit van een C-brevet (Theorie en Praktijk!)	Aantoonbare ervaring in de C4+ (boord)
Via instructie verworven roeivaardigheden in de C4+ (boord)	
beoordeling door 2 examinatoren (instructeur of coach op stuur-niveau)	
Aandachtspunten:	
<p>boot: buiten-/binnenbrengen, draaien, in- / uit waterleggen, vaarklaar maken, in- en uitstappen, afstellen;</p> <p>roeicommando's: kennen en uitvoeren;</p> <p>bladwerk: waternaderen, stand, diepte, niet uitlopen, draaien blad;</p> <p>coördinatie: <i>uitpik:</i> gelijkheid <i>recover:</i> wegzetten met armen, inbuigen, rijden <i>inpik</i> volgen van slag, <i>haal:</i> benen trappen, rug, armen gestrekt en buigen <i>ritme:</i> verhouding haal en rijden 1 : 2;</p> <p>lichaamshouding: hoofd, rug, schouders, ellebogen, knieën, handen en polsen.</p>	

Stuurbrevet:

Standaard	Verkort traject voor jeugd	Verkort traject voor ervaren instroom
<p>in het bezit van een C-brevet (Theorie en Praktijk!)</p> <p>Via instructie verworven stuurvaardigheden in de C4*</p>	<p>Alleen theorie wanneer de roeier naar inschatting van de begeleider (jeugdinstructeur of -coach) nog niet de "maturiteit" heeft om als stuur verantwoordelijk te zijn voor roeiers en materiaal</p>	<p>Aantoonbare stuurervaring in de C4*</p>
<p>beoordeling door 2 examinatoren (instructeur of coach op Stuur-niveau)</p>		
<p>Aandachtspunten:</p> <p>uitbrengen van boot: uitschrijven, riemen naar buiten, bespreken van hoe gaan we het doen, opstellen van roeiers bij dragen, leiding geven bij dragen en draaien, in water leggen en vaarklaar maken;</p> <p>instappen en controles: boot in midden vasthouden aan boord en van de kant af, commando's bij instappen, <i>controles:</i> - riem t.o.v. dolpen - riem in juiste dol, walzijde eerst, overslagen dicht - voetenborden - stuurtoew (niet gekruist, niet in stuurtoew zitten);</p> <p>wegvaren van vlot en uitvaren met halve bank veiligboord, roer in juiste positie en touwen strak, slag aan vlotzijde geslipt strijken, commando's in haven, afstellen, uitvaren en tijdig ronden (gebekt de Maas op);</p> <p>sturen: in acht nemen van reglementen, vaste koers en juiste afstand wal, duidelijke commando's, <i>houdt controle op</i> - uitvoering commando's - volgen van de slag - doldruk - bladen - rijden, ritme (snelheid haal : rijden = 1 : 2) - balans van de boot - kracht haal <i>geeft specifieke commando's:</i> - bij golfslag van schip, - slippen met twee riemen en vallen - wisselen van plaats op het water - aanleggen tegen hoge wal.</p> <p>aanleggen en activiteiten daarna: light paddle vlot naderen, commando's riem aan vlotzijde en waterzijde, boot bijna stil, stuur pakt vlot, stapt uit, -> boot in midden, overslagen, uitstappen, boot uit water en draaien, boot drogen en -> loods</p> <p>algemeen: heeft kennis van en houdt zich aan vaarregels, geeft commando's en controleert, houdt rekening met wind, stroom en vaartuigen, gezond verstand, kan 'schipperen', overwicht, geeft leiding / gevoel veilig varen.</p>		
<p>Opmerkingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uiterlijk in het seizoen, waarin het stuur-brevet wordt behaald dient deelgenomen te worden aan de theorieavond Sturen, BPR en onderkoeling (Commissie Roei-Instructie). • Het sturen van een 8(x)+ wordt apart beoordeeld en aangekend in de ledenadministratie. 		

B-brevet:

Standaard	Verkort traject voor jeugd	Verkort traject voor ervaren instroom
<p>in het bezit van een C- en Stuur-brevet (Theorie en Praktijk!)</p> <p>Via instructie verworven roeivaardigheden in de C1x</p>	<p>in het bezit van een Stuur-brevet (tenminste theorie!) en voorgedragen worden door een begeleider (jeugdinstructeur of -coach)</p>	<p>Aantoonbare ervaring in de C1x</p>
<p>beoordeling door 2 examinatoren (instructeur of coach op A-niveau)</p>		
<p>Het onder alle omstandigheden de boot kunnen beheersen, met de juiste techniek roeien met veiligheid voor roeiers en materiaal</p> <p>Aandachtspunten:</p> <p>vasthouden van de riemen, doldruk, stand en diepte van bladen, stand van hoofd, rug, schouders, armen, benen, volgorde van de recover: - wegzetten met de armen - inbuigen van de romp - rijden, op tijd draaien van het blad, inpik, trappen tijdens de haal, meegaan van romp naar voren (ingebogen blijven tot rug mag komen, niet op de armen pakken), uitpik, ritme (haal : rijden = 1 : 2), balans van de boot, kracht van de haal, doorlopen van de boot, koers houden, strijken met rijden, slippen met een riem, rondmaken met rijden (draairichting tov de wal/vaarwater), in noodgevallen: stoppen, aanleggen met blijvend kijken naar de boegpunt en rekening houden met stroom en wind</p>		

A-brevet:

Standaard	Verkort traject voor jeugd	Verkort traject voor ervaren instroom
<p>in het bezit van een B-brevet</p> <p>Via instructie verworven roeivaardigheden in de 1x en/of 2x</p>	<p>in het bezit van een Stuurbrevet (Theorie!) en voorgedragen worden door een begeleider (jeugdinstructeur of -coach)</p>	<p>Aantoonbare ervaring in glad materiaal</p>
<p>beoordeling door 2 examinatoren (instructeur of coach op A-niveau)</p>		
<p>Het onder alle omstandigheden de boot kunnen beheersen, met de juiste techniek roeien met veiligheid voor roeiers en materiaal</p> <p>Aandachtspunten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bijzondere vaardigheden en zorgvuldige materiaalbehandeling <ul style="list-style-type: none"> ○ vasthouden van de riemen, doldruk, stand en diepte van bladen, stand van hoofd, rug, schouders, armen, benen, volgorde van de recover: - wegzetten met de armen - inbuigen van de romp - rijden, op tijd draaien van het blad, inpik, trappen tijdens de haal, meegaan van romp naar voren, uitpik, ritme (haal : rijden = 1 : 2), balans van de boot, kracht van de haal, doorlopen van de boot, koers houden, strijken met rijden, slippen met een riem, rondmaken met rijden (draairichting tov de wal/vaarwater), in noodgevallen: stoppen, aanleggen met blijvend kijken naar de boegpunt en rekening houden met stroom en wind ○ Het op een veilige en verantwoorde manier uit de stelling tillen en naar het vlot brengen van een 1x of 2x (aan de boorden en niet aan de punten dragen, de 1x dragen aan boord met begeleiding aan een punt) 		

A+-brevet:

Standaard	Verkort traject voor jeugd	Verkort traject voor ervaren instroom
2 jaar in het bezit van een A-brevet en (wedstrijd-) ervaring in glad materiaal en voorgedragen worden door een instructeur of coach op A-niveau	1 jaar in het bezit van een A-brevet en voorgedragen worden door een begeleider (jeugdinstructeur of -coach)	Aantoonbare (wedstrijd-) ervaring in glad materiaal
beoordeling door 2 door de commissaris roei-instructie te benoemen examinatoren (instructeur of coach op A-niveau)		
Het onder alle omstandigheden de boot kunnen beheersen met een geperfectioneerde roeitechniek (op wedstrijd-niveau) en roeien met veiligheid voor materiaal		
<p>Aandachtspunten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bijzondere vaardigheden en zorgvuldige materiaalbehandeling <ul style="list-style-type: none"> ○ Het op een veilige en verantwoorde manier uit de stelling tillen en naar het vlot brengen van een wedstrijdboot (aan de boorden en niet aan de punten dragen, de 1x dragen aan boord met begeleiding aan een punt) ○ Het op de juiste manier laden van wedstrijdboten op de trailer ○ Het op enig moment hebben deelgenomen aan een afstelcursus (ROMATCOM) 		
<p>Opmerkingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Het A+-brevet is een vereiste om te mogen roeien in wedstrijd-materiaal • Het A+-brevet kan te allen tijde worden ingetrokken door het bestuur • Degenen die in glad boordmateriaal willen roeien moeten ook in het bezit zijn van het boordroei-brevet 		

Davy Politsch
Commissaris roei-instructie

Ed van Lamoen
Commissaris roeimateriaal