

Indeling cursus basisroeien 2014

dag		bijzonderheden		
za-zo	22-mrt		proefles	
za-zo	29-mrt		reserve	
Blok 1: LEREN ROEIEN				
za-zo	5-apr	6-apr	1-1 kennismaken met het roeien	
di-do	8-apr	10-apr	1-2 de roeibeweging en het volgen	
za-zo	12-apr	13-apr	1-3 houding in de boot en beweging van het lichaam	
di-do	15-apr	17-apr	1-4 coördinatie van de roeihaal	
za-zo	19-apr	20-apr	1-5 de handlevoering	pasen
di-do	22-apr	24-apr	1-6 de roeihaal in onderdelen	
za-zo	26-apr	27-apr	1-7 za 26-4 geen les, verder roeihaal in stops	mei- vakantie
di-do	29-apr	1-mei	1-8 de roeihaal in stops	
za-zo	3-mei	4-mei	1-9 inzet, uitzet, ritme en tempo	
di-do	6-mei	8-mei	1-10 di 6-5/do 8-5 theorie over de roeihaal, veiligheid/bootonderdelen en sturen	
za-zo	10-mei	11-mei	1-11 de roeihaal in natuurlijke beweging	
di-do	13-mei	15-mei	1-12 video roeihaal grove coördinatie	
za-zo	17-mei	18-mei	1-13 de roeihaal in grove coördinatie	
Blok 2: LEREN STUREN				
di-do	20-mei	22-mei	2-1 commando's, in- en uitstappen, in en uitbrengen, roeien, veilig boord.	
za-zo	24-mei	25-mei	2-2 afvaart, ronden en aanleggen, overzicht	
di-do	27-mei	29-mei	2-3 do 29-5 [hemelvaartsdag] geen les, verder afvaart, ronden en aanleggen	ma 26 mei overleg
za-zo	31-mei	1-jun	2-4 hemelvaartweekeinde is er geen les	
di-do	3-jun	5-jun	2-5 bruggen	pinksteren
za-zo	7-jun	8-jun	2-6	
di-do	10-jun	12-jun	2-7 lage bruggen	
za-zo	14-jun	15-jun	2-8	
di-do	17-jun	19-jun	2-9 aankomen wherry loods	
za-zo	21-jun	22-jun	2-10	
di-do	24-jun	26-jun	2-11	
za-zo	28-jun	29-jun	2-12	
di-do	1-jul	3-jul	2-13 inzicht, omstandigheden en situaties	
za-zo	5-jul	6-jul	2-14	
di-do	8-jul	10-jul	2-15	
Blok 3: ROEI ROUTINE en VERFIJNING				
za-zo	12-jul	13-jul	3-1 alle lessen (di-do-za-zo) zijn op inschrijving via de mail.	
di-do	15-jul	17-jul	3-2	
za-zo	19-jul	20-jul	3-3	ma 14 juli overleg
di-do	22-jul	24-jul	3-4	
za-zo	26-jul	27-jul	3-5	
di-do	29-jul	31-jul	3-6 Verfijn de roeihaal en verbeter de stuurvaardigheid.	
za-zo	2-aug	3-aug	3-7	
di-do	5-aug	7-aug	3-8	
za-zo	9-aug	10-aug	3-9	zomer vakantie
di-do	12-aug	14-aug	3-10	
za-zo	16-aug	17-aug	3-11 5 sluzentocht	
di-do	19-aug	21-aug	3-12 reserve 5S-tocht	
za-zo	23-aug	24-aug	3-13	
di-do	26-aug	28-aug	3-14 video roeihaal fijne coördinatie	
Blok 4: INZICHT en INVULLING PRESTATIES				
za-zo	30-aug	31-aug	4-1 avondlessen di en do beginnen op 19.00u	
di-do	2-sep	4-sep	4-2 stuurtechniek, roeitechniek; invulling en afronding afhankelijk van de	ma 1 sep overleg
za-zo	6-sep	7-sep	4-3 vorderingen	
di-do	9-sep	11-sep	4-4 laatste avondles	
za-zo	13-sep	14-sep	4-5	
za-zo	20-sep	21-sep	4-6	
za-zo	27-sep	28-sep	4-7 invulling van prestaties; afronding stuur- en roeitechniek	
za-zo	4-okt	6-okt	4-8	
za-zo	11-okt	12-okt	4-9	
za-zo	18-okt	19-okt	4-10	ma 13 okt overleg
za-zo	25-okt	26-okt	4-11 26 oktober 2014 Goudse Mijl, geen les	