

INSTRUCTIE

S1 Scullen: roeien met 2 riemen

De basis voor het roeien wordt gelegd met de S1-cursus. Deze cursus is intensief om zo de vaardigheden eerder en goed te leren beheersen.

- 16 lessen van 1½ uur - 2 lessen per week (na ongeveer 8 weken afroeien).
- Cursuskosten: € 100,- (voor de vereniging, niet voor instructeurs. Via automatische incasso). Het lidmaatschap van De Hoop gaat in op de 1e lesdag.
- De lessen worden gegeven in C-boten: C4x+ (cijfer = aantal roeiers, x = scullen, en + = gestuurd).
- Een S1-cursus bestaat bij voorkeur uit 4 cursisten.
- Bij de 1e les wordt de rode [instructiegid](#)s uitgereikt.
- Gedurende de laatste les oefen je in een C1-boot (stabiele 1-persoons boot).
- Wanneer de instructeur de groep klaar acht, meldt hij/zij de groep aan bij de examencommissie. Je roeit af met je groep tijdens de laatste les (het sturen is onderdeel van het examen).

Na deze cursus ben je bevoegd om via de site een S1-boot af te schrijven (onder afschrijven: links bovenaan: "Type". Kies S I).

- Je kunt nu meedoen aan de wekelijkse [Equipe](#) roeiactiviteit.
- Ook kun je nu deelnemen aan de laagdrempelige [Regioroeiwedstrijden](#) voor beginners op zaterdagmiddag (5 x per jaar).

S2

Deze cursus wordt gegeven in stabiele eenpersoonsboten: C1. Om toegelaten te worden dien je na het S1-examen eerst minimaal 4 maanden te roeien in C4x+ en C1-boten (ong. 180 km ervaring opbouwen: op en neer naar het Kalfje is ca. 8 km). Daarna is aanmelden voor deze cursus pas mogelijk. Geef tevens je beschikbaarheid en eventuele vakanties op.

Bij aanmelding kun je aangeven in welke mate je het roeien in een C1-boot beheerst. Eventueel kan gevraagd worden om voor te roeien bij Maud Kortbeek.

- 8 lessen van 1½ uur - 1 les per week. Let op: maximaal 1 verhindering.
- Cursuskosten: € 50,- (voor de vereniging, niet voor de instructeurs - via automatische incasso).
- Van cursisten wordt verwacht om (naast de les) min. 1x p. week in een C1-boot te oefenen.
- De les wordt gegeven in C1 en C2x- boten. Maximaal 3 cursisten per instructeur.
- Na goedkeuring van de instructeur kan je je aanmelden voor het examen in een C1-boot. Zie beneden.
- Tussen november en april wordt 's avonds geen S2-instructie gegeven.

Na deze cursus ben je bevoegd om via de site een S2-boot (waaronder oefen-skiffs) af te schrijven (onder Boot afschrijven: links bovenaan: "type". Kies S2).

S3

Je leert roeien in een skiff. Hiervoor zijn tijd, toewijding, focus en discipline nodig. Om toegelaten te worden tot deze instructie dien je voor te roeien in een C1-boot of oefenskiff bij Maud Kortbeek. Hiervoor maak je zelf een afspraak via maud@karzvddehoop.nl. Tevens moet je aan de volgende eisen voldoen. :

- Je hebt de S2 bevoegdheid (C1-boot)
- Je hebt minimaal 6 maanden roei-ervaring in een C1-boot en/of oefenskiff (Dop Logger, Hansen, Boelen, Constant Pietersen). Twee maanden voorafgaand aan de instructie heb je regelmatig in een C1-boot en/of oefenskiff geroeid.

Na goedbevinden kun je je aanmelden voor de S3 instructie via instructie@karzvddehoop.nl. Vermeld hierbij je beschikbaarheid en eventuele vakanties.

- 8 lessen van 1½ uur in een skiff - 1 les per week. Let op: max. 1 verhindering.
- Van cursisten wordt verwacht om (naast de les) minimaal 1x per week zelf te oefenen.
- 2 cursisten per instructeur.
- Cursuskosten: € 50,- (voor de vereniging, niet voor de instructeurs. Via automatische incasso).
- Na goedkeuring van de instructeur kan je je aanmelden voor het examen. Zie beneden.
- Tussen november en april wordt geen S3 instructie gegeven i.v.m. het koude water.

B1 Boordroeien: roeien met 1 riem

Voor de start van de B1-cursus dient men minimaal in het bezit te zijn van het S1-bevoegdheid en minimaal 4 maanden en/of 180 kilometer in een C4x+ en/of C1 / C2x- te hebben geroeid.

- 8 Lessen van 1½ uur in C4+ boten (1 les per week). Let op: max. 1 verhindering.
- De B1 cursus bestaat uit 4 cursisten.
- Cursuskosten: € 50,- (voor de vereniging, niet voor de instructeurs. Via automatische incasso).
- NB: Bij boordroeien kan niet met een lege plaats geroeid worden. Aanwezigheid van de hele groep is van groot belang.
- Na goedkeuring van de instructeur kan je je als groep opgeven voor het examen.

Na het behalen van de B1 bevoegdheid kan je meedoen in de C4+ Ondine welke onderdeel is van de wekelijkse [Equipe](#) roeiactiviteit.

B2

Om tot de B2-instructie toegelaten te worden dien je na het behalen van de B1-bevoegdheid minimaal 6 maanden regelmatig in een C4+ of C2+ (bijv. de Ondine of Aan de Boorden) geroeid te hebben. De overgang van een C-boordboot naar een gladde boordboot is erg groot. Derhalve wordt aan de roeivaardigheid hoge eisen gesteld.

- 8 Lessen van 1½ uur in gestuurde boordroeiboten - 1 les per week. Let op: maximaal 1 verhindering.
- De les wordt gegeven in gladde boten: zie toelichting aan het einde.
- De B2-cursus bestaat uit 4 cursisten.
- Cursuskosten: € 50,- (voor de vereniging, niet voor de instructeurs. Via automatische incasso).
- NB: bij boordroeien kan niet met een lege plaats geroeid worden. Aanwezigheid van de hele groep is van belang.
- Na goedkeuring van de instructeur kan je je als groep opgeven voor het examen. Zie beneden.
- Van november tot april wordt 's avonds geen B2-instructie gegeven.

B3

De Hoop voorziet niet in B3-cursussen. Oefenen voor dit examen dient men met een partner zelfstandig te doen. Wel kan men mede-Hoopleden met ervaring in de 2- vragen om advies en coaching.

- Dit examen vindt plaats in een 2- (twee-zonder).
- Voor deze bevoegdheid is ruime roei-ervaring en een goede techniek nodig.

Roei-examen

- Elke eerste zondag van de maand worden tussen 12.30 en 15.00 uur roei-examens afgenomen. Soms wordt van deze datum afgeweken vanwege bijvoorbeeld een nationale feestdag of als er een wedstrijd op de Amstel is. Dat wordt dan bekend gemaakt via de e-Punt, de agenda op de website en via het mededelingenbord in de gang op de eerste verdieping.
- Aanmelden voor een examen kan (na goedbevinden van de instructeur) vanaf ca.3 dagen voor de examendag per e-mail naar [Rob Tijssen](#).
- NB: S1-examens worden niet op deze zondag afgenomen, maar vinden plaats (na overleg met de examencommissie) tijdens de laatste les. De instructeur geeft de groep op.
- De uitslag wordt geadministreerd in het ledenbestand.
- Download het [examenreglement](#) voor de exameneisen.

Toelichtingen bootsoorten

- **C-boten:** o.a. voor training en recreatief roeien. Bredere en een meer stabiele boot dan een gladde boot. En kenmerkend: een afneembaar roer aan de achterstevan.
- **Bootcodes C-boten:** Voorbeelden: C4x+ (C = type boot; cijfer = aantal roeiers; x = scullen (2 riemen); + = gestuurd); C1x of C2x- (C = type boot; cijfer = aantal roeiers; x = scullen; - = ongestuurd); C4+ (C = type boot; cijfer = aantal roeiers; x ontbreekt = boorden; + = gestuurd), etc.
- **Gladde boten:** smalle instabiele boot, zonder kiel en met een vast roertje onder de boot. Deze boot heeft een 'gladde huid' (niet overnaads). Deze boten bestaan in gestuurde (+) en ongestuurde (- = voetstuurtje boeg) varianten.
- **Bootcodes gladde boten:** Voorbeelden: 4x+ (cijfer = aantal roeiers; x = scullen: + = gestuurd). 2x- (cijfer = aantal roeiers; x = scullen; - = ongestuurd). 4- (cijfer = aantal roeiers; x ontbreekt = boorden; - = ongestuurd). 4+ (cijfer = aantal roeiers; x ontbreekt = boorden; + = gestuurd), etc.

Voor instructeurs

Kijk in de [Bibliotheek](#) (voor ingelogde leden) onder Instructie en examens voor de Leidraad Instructeurs Basis cursus.