

Uddannelses kort Frigivet inriggerroer



Rettigheder som frigivet inriggerroer.

Du må ro uden instruktør i inrigger.

Du må ro i inrigger i alle farvand.

Krav for at du kan blive frigivet inriggerroer.

Svømmeprøve 300 meter.

Beherske færdighederne herunder til den krævede karakter

Karakter	1	2	3	4	5	MÅL
Årens gang i vandet.						4
Åretagets start						3
Åretagets slutning						4
Skive åren						3
Koordination og brug af de "tre motorer"						4
Håndleddets bevægelse og positioner						5
Torso spændt når ben bruges (ingen røvrøning)						4
Rytme. Fremkørsel, tager den dobbelte tid af taget						3
Skift i båd						3
Lægge til bro						3
Udføre kommandoer: Det er vel, til roning klar, ro væk, småt roning i styrbord/bagbord, lige træk, til skodning klar, skod væk, sæt i, sæt hårdt i, åre på vandet, balance.						4
Give kommandoer ovenfor						3

Deltaget i teoriundervisning	JA
Sikkerhed på vandet, søfarts regler, beklædning mm	
Klub love- styrmandsret mm	
Dagligt rofarvand og søsikkerhed	
Roning i Horsens og rettigheder	

Roerens navn.

Ovenstående roer anmoder bestyrelsen om rettigheden frigivet inriggerroer.

Dato og år.

Instruktør.

Navn

Dato og år.

Bestyrelses repræsentant.

Navn

Underskrift.

Underskrift.

Evaluerings skala: 1: Kan ikke udføre øvelse uden støtte. 2: Kan repetere øvelse få gange, uden hjælp.
3: Kan repetere øvelse, men ikke rutineret. 4: Kan udføre øvelser med rutine, ved koncentreret indsats. 5:
Rutineret med små mangler.