

De modulaire methode

Theorievragen



Roeivereniging Naarden



Jeroen Brinkman



Ten geleide

De modulaire methode is een methodische aanpak waarmee roeiers roeien en sturen kan worden geleerd. De methode is onderverdeeld in theorieboeken en cursussen. Om de cursisten te helpen de theorie onder de knie te krijgen zijn er 80 theorievragen beschikbaar. Zowel het *Theorieboek roeien* als het *Theorieboek sturen* worden geheel afgedekt. Enkele – ook voor de cursist – belangrijke punten uit het *Theorieboek instructie* worden ook bevraagd. Denk hier bijvoorbeeld aan het 5-staps leerproces. Het is belangrijk dat de theorieboeken niet ongelezen in de kast verdwijnen: basale kennis over het roeien en de verkeersregels op het water zijn nodig om veilig en zonder schade te kunnen roeien.

Deze vragen kunnen zowel door de cursist als door de instructeur worden gebruikt om de kennis van de cursist te toetsen. In het laatste geval selecteert de instructeur een aantal vragen en legt deze voor aan de cursist. Deze dient die dan goed te beantwoorden.

Triviale vragen en vragen die niet nodig zijn om veilig te kunnen roeien en sturen, zijn niet in dit document opgenomen. Alle vragen worden beantwoord in de theorieboeken, op één vraag na. Weet u welke?

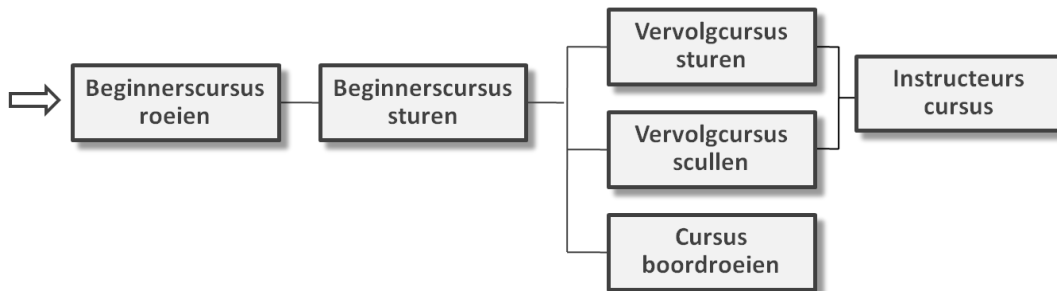


Ik hou me aanbevolen voor opmerkingen, correcties en aanvullingen.

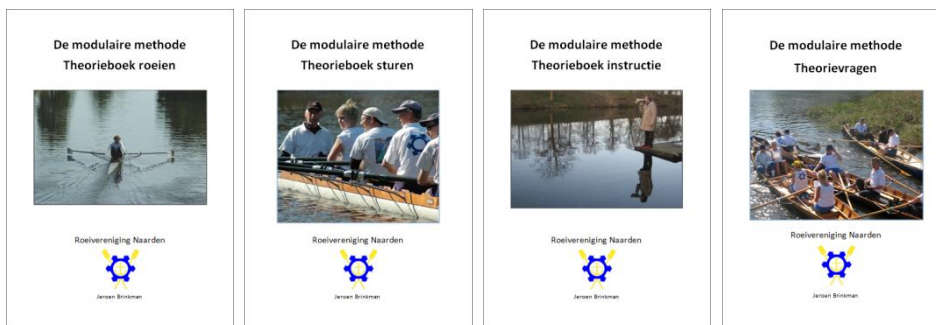
Jeroen Brinkman, Naarden, 10 maart 2009

De modulaire methode

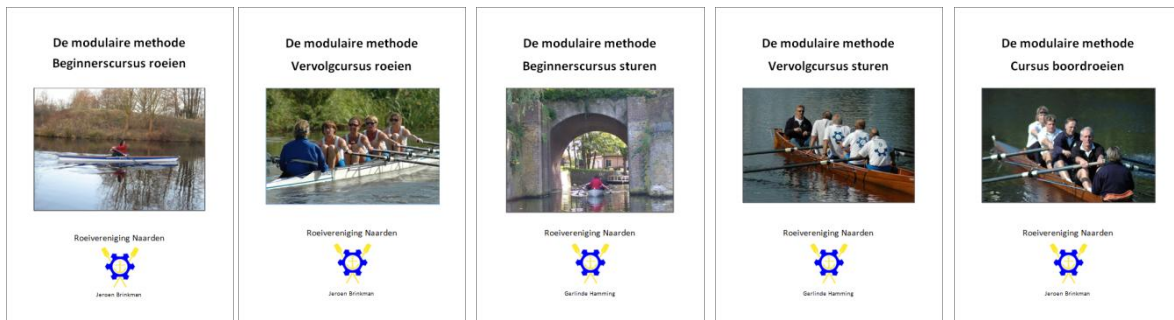
De modulaire methode wordt ondersteund door twee soorten documenten: algemeen theoriemateriaal en cursussen. Er is een zestal cursussen beschikbaar. Twee voor het aanleren van scullen, één voor het aanleren van boordroeien en twee voor het aanleren van stuurvaardigheden. Daarnaast is er een instructeurscursus voor het opleiden van instructeurs aanwezig. De cursussen volgen elkaar als volgt op.



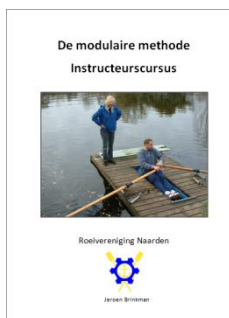
De theorie van roeien, sturen en instructie geven wordt behandeld in drie theorieboeken: het *Theorieboek roeien*, het *Theorieboek sturen* en het *Theorieboek instructie*. Daarnaast zijn theorievragen beschikbaar om de theoriekennis te toetsen.



Roeien en sturen wordt aangeleerd aan de hand van de volgende cursussen.



Voor het leren geven van instructie wordt de instructeurscursus gebruikt.



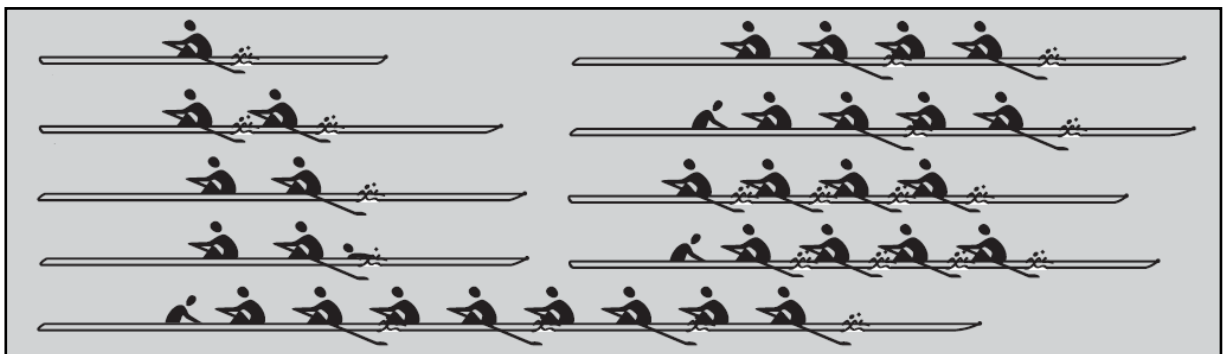


Theorievragen

1. Waarvoor is de kielstrip?
2. Een acht wordt ook wel als 8+ aangeduid. Hoe worden skiff, dubbelvier zonder en een C-twee met stuurman aangeduid?
3. Wat is een tub?
4. Wat is een maasvier?
5. Als je als roeier in de winter te water raakt, hoeveel tijd heb je dan in het slechtste geval voordat je onderkoeld raakt?
6. Wat kan je doen om een C-vier tegen golven te beschermen?
7. Moet een roeiboot 's nachts licht voeren? Zo ja, wat voor een licht?
8. Hoe komt de J-haal aan zijn naam?
9. Noem vier methoden om met je C-één van het vlot af te komen.
10. Wat is een ruitenwischerhaal?
11. Naast wedstrijdroeien bestaan er nog twee andere roeimogelijkheden, welke?
12. Wat is het verschil tussen een wherry en C-boot? En tussen een C-boot en gladde boot?
13. Wat is het verschil tussen een Macon-blad en Bigblade?
14. Moet een houten riem met de bolle of holle kant op het vlot worden gelegd? En een kunststofriem?
15. Moet er met de bolle of holle kant worden gestreken? Waarom?
16. Wat is het verschil tussen het tillen van een gladde twee en C-twee?
17. Wanneer is je voetenbord goed afgesteld?
18. Wat is een slifferhaal?
19. Waar moeten boten worden afgedroogd?
20. Waar is het rustpunt van de haal?
21. Waarmee hou je balans in een roeiboot?
22. Wie heeft voorrang: het oplopende of opgelopen schip? Of kun je dat niet zonder meer beantwoorden?
23. Een zeilboot met de zeilen gehesen komt varend op de motor van rechts. Jij nadert in je roeiboot. Wie heeft er voorrang en waarom?
24. Wat is het BPR?
25. De hoorn van een schip klinkt zeven keer zeer kort. Wat is de betekenis van dit signaal?
26. Jij vaart in een roeiboot op een rivier. Een binnenschip loopt op en geeft twee lange en één kort hoornsignaal. Wat moet jij doen?
27. Een binnenvaartschip vaart recht op je af. Het schip geeft vier korte hoornsignalen. Wat moet jij doen?
28. De stuurman roept: "Uithouden aan bakboord... nu". Wat moet je doen?
29. Wat neem je als extra uitrustingsstukken mee op open water?
30. Wat doe je wanneer je met je C-vier bent omgeslagen op open water?
31. Wat doe je wanneer je met je C-één bent omgeslagen op de vaart?
32. Bij welke vijf omstandigheden mag je niet roeien?
33. De stuurman roept: "Slippen en vallen... nu". Wat moet je doen?
34. Wat doe je wanneer je op het water door onweer wordt overvallen?
35. Wat is belangrijk bij een aanvaring op het water?
36. Wie is de schipper van een ongestuurde vier?

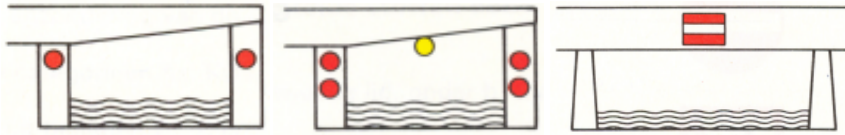


37. Welk nummer heeft de boeg?
38. In de loods roept de stuurman: "Naar zee". Wat moet je doen?
39. Wat doe je wanneer je tijdens het roeien een snoek vangt?
40. Wat is er stuk wanneer de spoorstok gebroken is?
41. Welke kant is stuurboord voor de stuurman?
42. Welke zijde is groen voor de roeier? Welk boord is dat?
43. Wat doe je wanneer je veilig boord houdt?
44. Wat is een backsplash?
45. Noem de vijf taken van een stuurman.
46. Welke drie soorten commando's kan een stuurman geven?
47. Uit welke stappen bestaat het vijf-staps leerproces?
48. Noem drie fouten die blessures tot gevolg kunnen hebben.
49. De stuurman vraagt de boeg om mee te kijken bij het aanleggen. Wat moet de boeg doen?
50. De stuurman geeft het commando "Hoog scheren... nu". Wat moet je doen?
51. Een sleepboot, zeilboot, kano en motorsloep naderen jou in je roeiboot. Wie hebben voorrang?
52. Hoe kondigt de stuurman een oefening aan, bijvoorbeeld tubben?
53. Wat is met vaste bank roeien?
54. Waarom is er een Nederlandse roeihaal?
55. Wat is een mentaal haalbeeld. Waarom is dat belangrijk?
56. Noem vijf van de elf waarnemingspunten.
57. Hoe werkt de modulaire methode?
58. Mag je in dezelfde instructieles voor instructie en oefening (laten) aftekenen?
59. Mag je in dezelfde instructieles voor oefening en toetsing (laten) aftekenen?
60. Welke fouten hebben de hoogste prioriteit?
61. Waarom moet de stuurman bij strijken de stuurlijnen strak houden?
62. Wat moet je altijd doen, voordat je op stromend water gaat varen?
63. Waar geldt het BPR?
64. Een sluis is een engte, noem nog een engte.
65. Wat betekent "goed zeemanschap"?
66. Wanneer moet je een ander roeiboot aanroepen? Hoe doe je dat?
67. Waarom moet je de bladen bijtijds draaien?
68. Waarom moet je altijd je riemen vasthouden?
69. Hoe oud moet je zijn om te kunnen veteranenroeien?
70. Waarvoor dienen roeiproeven?
71. Jij in je roeiboot en een motorsloep naderen aan beide zijden een brug. Wie mag eerst?
72. Benoem de boten van links boven naar rechts onder.





73. Welke brug mag je in een roeiboort onderdoor varen?



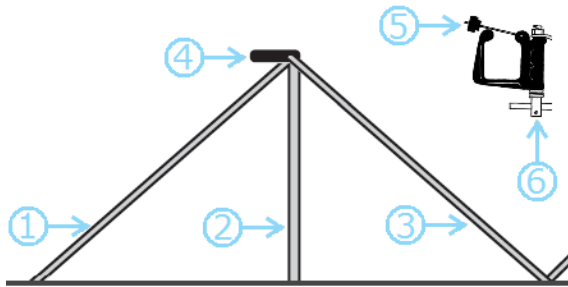
74. Wat is het verschil tussen deze borden?



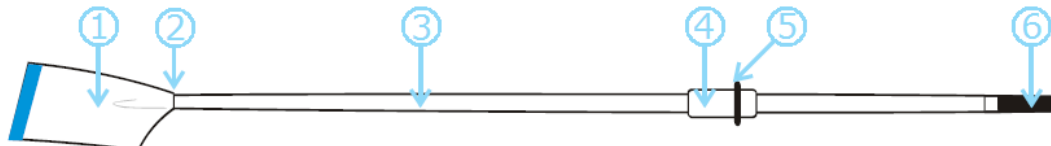
75. Waar mag ik met mijn roeiboort invaren?



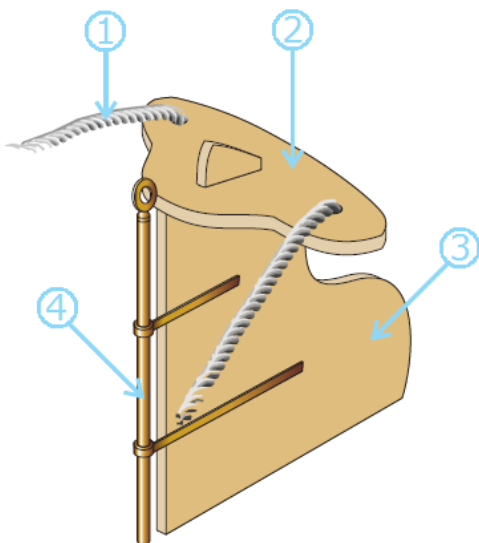
76. Benoem de onderdelen:



77. Benoem de onderdelen



78. Benoem de onderdelen:



79. Hoe heet het onderdeel waar je bij het instappen je voet op zet?

80. Hoe heet het onderdeel waar je bankje op rijdt?