

Ploeg:

**Boot-
type:**

S 3 2 B Algemeen

- Slifferhaal
- Ruitenwisserhaal
- Ineengedoken zitten
- Ruggegraat beweegt
- Wijdbeens roeien
- Geen core stability/balans
- Verkeerd omkijken
- Voetenbord niet goed gesteld
- Dolhoogte niet goed gesteld

S 3 2 B Uitpik

- Uitlopen
- Blad uitdraaien
- Plakkende uitpik handen
- Plakkende uitpik romp
- De schouder optrekken

S 3 2 B Recover

- Te weinig inbuigen
- Te ver inbuigen
- Te vroeg rijden
- Slifferen
- Het water aantikken
- Duikvlucht
- Onvoldoende doldruk houden
- Te laat klippen (opdraaien)
- Onbeheerst oprijden
- Niet ver genoeg oprijden
- De boot induiken
- Nareiken
- Vlaggen
- Onder je schouders doorrijden
- Stilzitten vóór

S 3 2 B Inpik

- Met/op de romp inpikken
- Op de armen inpikken
- Blad er in trappen
- Indirecte inpik 12345

S 3 2 B Haal

- De romp te vroeg inzetten
- Geen druk na de inpik
- Diepen
- Door het bankje trappen
- Zagen (niet koppelen)
- De benen overstrekken
- Te vroeg uitpikken
- Geen druk bij de eindhaal
- Te weinig doorvallen
- Te ver doorvallen
- Romp over de riem trekken (optrekken aan de riem)

S 3 2 B Scullen

- Polsen niet goed
- Handen uit elkaar
- Rechterhendel naar heup
- Scheef zitten

S 3 2 B Boordroeien

- Handen niet goed geplaatst
- Binnenarm volledig gestrekt
- Scheef zitten

P Ploeg

- Geen cadans in de ploeg
- Ongelijke haallengte
- Ongelijke haalsegmenten
- Ongelijke bewegingsvolgorde
- Ongelijke uitpik
- Ongelijke recover
- Ongelijke inpik
- Ongelijke krachtverdeling
- Geen balans in de scullboot
- Geen balans in de boordboot
- Geen watervrije recover
- Ploeg steunt de slag onvoldoende

Check voor elke roeier:

1. blessuregevoelige punten: polsen en romp;
2. waterwerk uitzet/recover: blad en hendel(s);
3. bewegingsvolgorde recover: benen, romp en armen;
4. waterwerk inpik: blad, hendel(s) en benen;
5. bewegingsvolgorde haal: benen, romp en armen.

Check voor de ploeg:

1. gelijkheid, ritme en contrast: bladen, riemen,
2. handen en knieën;
3. balans: dollen en hendel(s);
4. doorlopen van de boot: achterpuntje.