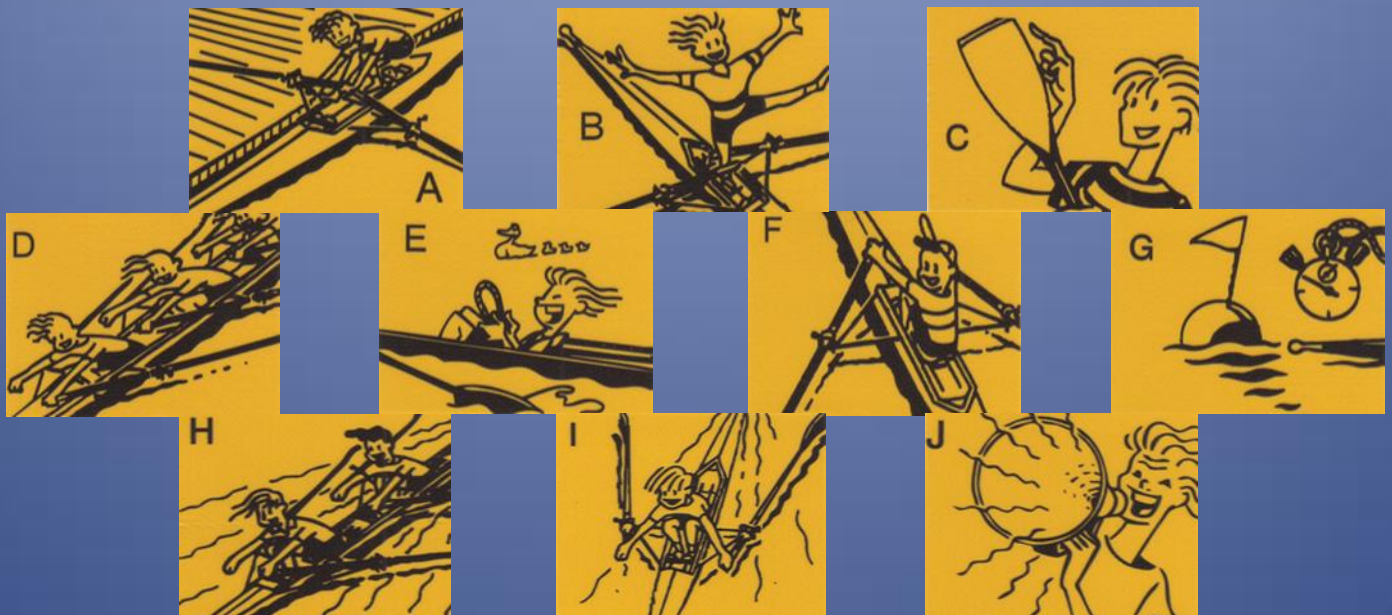


# Jeugd- juniorenproeven

## *Junioren leerplan*



Overzicht proefisen jeugd- juniorenproeven volgens het KNRB juniorenplan






## Kenschets proeven:




- Proef A: De leerling wordt vertrouwd gemaakt met de skiff/C1x. De eerste beginselen van de roeibeweging worden aangeleerd naast het manoeuvreren met de boot.
- Proef B: Deze proef is facultatief. Hij is speciaal voor de 10-14 jarigen. De uitvoering van de diverse stappen is ook afhankelijk van de temperatuur, kwaliteit, stroming van en drukte op het roeiwater.
- Proef C: De leerling krijgt een theorieboekje, dat bestudeerd moet worden. De instructeur helpt daarbij. Proef C is een gericht programma voor als er niet geroeid kan worden.
- Proef D: De stappen in deze proef kunnen heel goed gecombineerd worden met de stappen uit Proef E. De basisbeginselen van het ploegroeien, zoals volgen en gelijk roeien, worden geleerd.
- Proef E: De stappen in deze proef kunnen heel goed gecombineerd worden met de stappen uit proef D. De pupil leert een boot te besturen. Het manoeuvreren en commando's geven is hiervoor de basis.
- Proef F: Na proef A zal nu de goede roeibeweging geleerd worden. De juiste stand van de bladen met de corresponderende beweging van het lichaam worden geoefend.
- Proef G: De vaardigheidsproef wordt volgens KNRB normen afgenomen. De baan moet dan ook een door de KNRB goedgekeurde baan zijn. Naast dit diploma G is ook een KNRB diploma te krijgen. Zie hiervoor het evenementennummer van het blad Roeien.
- Proef H: De leerling leert een goede roeibeweging in ploegverband. Dit onderricht vindt plaats in glad materiaal.
- Proef I: Na het met goed gevolg afleggen van deze proef is de leerling in staat zelfstandig te roeien.
- Proef J: Een MDB-functionaris helpt de leerling instructie te geven. Als aspirant-instructeur moet de leerling een nieuw juniorlid voor examen A voorbereiden.



*Het bijbehorende KNRB-stappenplan is te downloaden van de KNRB-site via de onderstaande link:*

[http://www.knr.nl/files/bestanden/Stappenplan\\_07-01\\_T.pdf](http://www.knr.nl/files/bestanden/Stappenplan_07-01_T.pdf)

## Overzicht proefeisen:

	<p>Voor jeugdproef A (Skiff 1e niveau): In boottype: C1x of Jeugd1x</p> <p>Exameneisen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Wegkomen van het vlot door slippend uit te zetten.</li> <li>* Roeien met juiste bewegingsvolgorde: benen, armen tijdens haal en recover.</li> <li>* Strijken met twee riemen zonder oprijden.</li> <li>* Rondmaken (door afwisselend te halen en te strijken) zonder oprijden.</li> <li>* Slippen met één riem.</li> <li>* Houden met beide riemen.</li> <li>* Halend aanleggen.</li> <li>* Goed stuurboordwal houden.</li> <li>* Ongeveer elke derde haal omkijken.</li> <li>* Netjes omgaan met het materiaal.</li> </ul>
	<p>Voor jeugdproef B (behendigheid): In boottype: Jeugd 1x en Jeugd 2x</p> <p>Exameneisen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laten zien volledig vertrouwd te zijn met de boot door het uitvoeren van 7 van de 13 onderstaande behendigheidsvormen:</li> <li>* Zitten in de boot en boven het hoofd klappen.</li> <li>* Liggen in de boot met beide benen boven het hoofd.</li> <li>* Staan in de boot en boven het hoofd klappen.</li> <li>* Staand roeien in de boot.</li> <li>* Staand wiebelen in de boot.</li> <li>* Roeien met halve riemen.</li> <li>* De handvaten voor bladen verwisselen en een aantal halen maken met de handvaten in het water.</li> <li>* Overstappen van skiff naar skiff.</li> <li>* Van plaats wisselen in de 2x.</li> <li>* Slalom varen (afstand drijvers (piketten) 20 meter).</li> <li>* Slippoort passeren (slippoort 5 meter breed).</li> <li>* Riemen verwisselen.</li> <li>* In de boot klimmen na omslaan.</li> </ul>
	<p>Voor jeugdproef C (theorie):</p> <p>Exameneisen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Kennis van het vaarreglement voor zover van toepassing op het roeien.</li> <li>* Het kennen van alle roeicommando's op de voorgeschreven KNRB wijze.</li> <li>* Het kunnen benoemen van de voornaamste boottypen en bootonderdelen.</li> <li>* Weten hoe met het materiaal om te gaan: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tijdens in/uitbrengen van de boot.</li> <li>- Met alle losse onderdelen (riemen, roer, bankjes).</li> <li>- Na het roeien.</li> </ul> </li> <li>* Bekend zijn met de handelswijze na omslaan.</li> <li>* Weten hoe een boot af te schrijven.</li> <li>* Weten hoe schade of gebreken te melden.</li> <li>* Op de hoogte zijn van de verenigingsregels.</li> </ul>

	<p>Voor jeugdproef D (ploegroeien 1e niveau):          In boottype: C4x+ of C2x+          Exameneisen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Wegkomen van het vlot door slippend uit te zetten.</li> <li>* Roeien met juiste bewegingsvolgorde: benen, armen tijdens haal en recover.</li> <li>* Strijken met twee riemen zonder oprijden.</li> <li>* Rondmaken (door afwisselend te halen en te strijken) zonder oprijden.</li> <li>* Slippen met één riem.</li> <li>* Houden met beide riemen.</li> <li>* Halend aanleggen.</li> <li>* Het opvolgen van de commando's.</li> <li>* Het volgen van de slag.</li> <li>* Gelijke in- en uitzet.</li> <li>* Gelijk manoeuvreren.</li> <li>* Zorgvuldig omgaan met het materiaal, (met name bij het in/uitbrengen van de boot met meerder roei(st)ers).</li> </ul>
	<p>Voor jeugdproef E (Sturen):          In boottype: C4x+ of C2x+          Exameneisen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Luid, duidelijk en met overwicht alle commando's op het juiste moment en op de voorgeschreven KNRB wijze uitspreken.</li> <li>* Leiden van het in/uitbrengen van de boot.</li> <li>* Het correct in/uitstappen via het stuurbankje.</li> <li>* Constant goed contact met het roer; d.w.z. geen slappe of extreem strakke stuurtouwen.</li> <li>* Stuk rechtuit sturen tijdens halen.</li> <li>* Begrijpen hoe de boot reageert op het roer door tijdig te sturen en ook weer tijdig te stoppen.</li> <li>* Slippen bij nauwe doorgangen.</li> <li>* Aanleggen aan vlot en hoge oever, zowel halend als strijkend.</li> <li>* Goede materiaalbehandeling (zie theorie).</li> </ul>
	<p>Voor jeugdproef f (Skiff 2e niveau) (= S1):          In boottype: Jeugd1x          Exameneisen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Afstellen van het voetenboord aan het vlot.</li> <li>* Wegkomen van het vlot door slippend uit te zetten.</li> <li>* Roeien met juiste bewegingsvolgorde: benen, rug, armen tijdens haal en recover.</li> <li>* Strijken met twee riemen met oprijden.</li> <li>* Rondmaken (door afwisselend te halen en te strijken) met oprijden.</li> <li>* Slippen met beide riem.</li> <li>* Het stilleggen van de boot.</li> <li>* Halend en Strijkend aanleggen.</li> <li>* Toepassen van de belangrijkste regels uit het vaarreglement (zie theorie).</li> <li>* Ongeveer elke derde haal omkijken.</li> <li>* Netjes omgaan met het materiaal.</li> </ul>

	<p>Voor jeugdproef g (vaardigheid):  In boottype: Jeugd1x  Exameneisen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Het binnen de toegestane tijd afleggen van de te varen afstand.</li> <li>* De boot kunnen in/uitbrengen.</li> <li>* De namen van de onderdelen en van de uitrusting van de boot kennen.</li> <li>* De roeicommando's kennen.</li> <li>* De regels van het vaarreglement die voor roei(st)ers gelden kunnen toepassen tijdens het varen.</li> <li>* Ongeveer elke derde haal omkijken.</li> <li>* Niet onverantwoord bochten afsnijden.</li> <li>* Netjes omgaan met het materiaal.</li> </ul> <p>De afstand per categorie met de maximale toegestane tijd:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* J/M 10/11 jaar* moeten 4 km roeien in maximaal 40 minuten.</li> <li>* J/M 12 jaar* moeten 6 km roeien in maximaal 55 minuten.</li> <li>* J/M 13 jaar* moeten 8 km roeien in maximaal 75 minuten.</li> <li>* J/M 14 jaar* moeten 12 km roeien in maximaal 100 minuten.</li> <li>* M15/16 jaar* moeten 14 km roeien in maximaal 120 minuten.</li> <li>* M17/18 jaar* moeten 16 km roeien in maximaal 120 minuten.</li> <li>* J15/16 jaar* moeten 16 km roeien in maximaal 120 minuten.</li> <li>* J17/18 jaar* moeten 18 km roeien in maximaal 120 minuten.</li> </ul> <p>*) leeftijd nog niet bereikt om 1 januari van het lopende jaar.</p> <p><i>Deze proef mag afgenomen worden door een coach. Resultaat doormailen naar de coördinator jeugdproeven.</i></p>
	<p><u>Voor jeugdproef H (ploegroeien 2e niveau):</u>  <u>In boottype: 4x+ of 2x</u>  <u>Exameneisen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Wegkomen van het vlot door staande uit te zetten met de vlotvoet.</li> <li>* Afstellen van het voetenbord op het water buiten de vlotdrukke.</li> <li>* Watervrij roeien.</li> <li>* Roeien met juiste bewegingsvolgorde: benen, rug, armen tijdens haal en recover.</li> <li>* Roeien in verschillende tempo's.</li> <li>* Roeien in het juiste ritme ook tijdens tempowisselingen.</li> <li>* Strijken met twee riemen met oprijden.</li> <li>* Rondmaken (door afwisselend te halen en te strijken) met oprijden.</li> <li>* Slippen met beide riemen.</li> <li>* Halend en strijkend aanleggen.</li> <li>* Het opvolgen van de commando's.</li> <li>* Het volgen van de slag.</li> <li>* Gelijke in- en uitzet.</li> <li>* Gelijk strekken van de armen, inbuigen van de romp en het buigen van de armen tijdens de haal.</li> <li>* Gelijk wegzetten van de armen, inbuigen van de romp en naar voren glijden tijdens het herstel.</li> <li>* Zorgvuldig omgaan met het materiaal, (met name bij het in/uitbrengen van de boot met meerder roei(st)ers.</li> </ul>

	<p><u>Voor jeugdproef I (Skiff 3e niveau)(=S2):</u>  <u>In boottype:</u> Jeugd1x of senior1x  <u>Exameneisen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Wegkomen van het vlot door staande uit te zetten met de vlotvoet. Ivm beperkte vlotbreedte is slippend uitzetten tevens toegestaan.</li> <li>* Afstellen van het voetenbord op het water buiten de vlotdrukte.</li> <li>* Roeien met een krachtige haal.</li> <li>* Watervrij roeien.</li> <li>* Roeien met juiste bewegingsvolgorde: benen, rug, armen tijdens haal en recover.</li> <li>* Roeien in verschillende tempo's.</li> <li>* Roeien in het juiste ritme ook tijdens tempowisselingen.</li> <li>* Watervrij strijken in een rechte lijn .</li> <li>* Rondmaken met watervrij strijken en halen.</li> <li>* Halend en strijkend aanleggen.</li> <li>* Toepassen van het vaarreglement tijdens het roeien met doorgaande haal.</li> <li>* Goed manoeuvreren tijdens roeien met kracht.</li> <li>* Vlotte en zorgvuldige omgang met het materiaal.</li> </ul>
	<p><u>Voor jeugdproef J (aspirant-instructeur)</u>  <u>Exameneisen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Volgen van de (junioren) bic-cursus</li> <li>* Minimaal 4 weken meehelpen bij de vlotinstructie</li> <li>* Het laten slagen van een juniorlid voor proef J-A</li> </ul> <p><i>Eens per jaar wordt geprobeerd om een jeugdbic te organiseren van drie a vier theorielessen. Het praktijkgedeelte wordt gedaan bij de JIG. Hiervoor is vereist dat je minimaal drie keer (bij voorkeur in april/mei als de skifflessen bij de JIG beginnen) helpt bij de JIG. Het eerste praktijkmoment wordt vaak georganiseerd. Communicatie verloopt via coördinator JIG/cursusleider jeugdbic.</i></p>