

De modulaire methode

Theorievragen



Roeivereniging Weesp



Jeroen Brinkman

Inhoud

Ten geleide	3
De modulaire methode	4
1. Theorievragen voor de roeier	5
2. Theorievragen voor de stuur	8
3. Theorievragen voor de instructeur	9
4. Theorievragen voor rivieren en open water	10

Ruimte voor aantekeningen.

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?



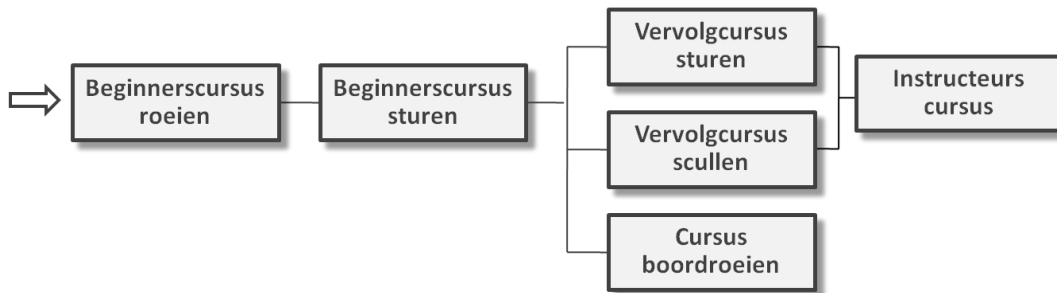
Ik hou me aanbevolen voor opmerkingen, correcties en aanvullingen.

In deze versie zijn de vragen onderverdeeld in vier categorieën. Tevens zijn kleine verbeteringen doorgevoerd en enkele vragen toegevoegd.

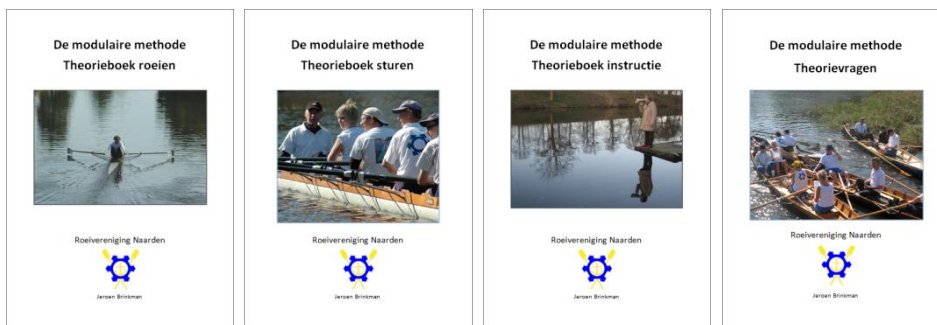
Jeroen Brinkman, Naarden, 10 december 2009

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.



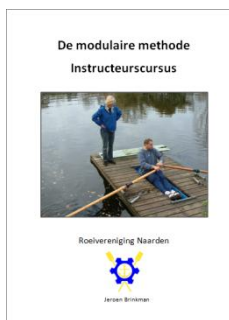
De theorie van roeien, sturen en instructie geven wordt behandeld in drie theorieboeken: het *Theorieboek roeien*, het *Theorieboek sturen* en het *Theorieboek instructie*. Daarnaast zijn theorievragen beschikbaar om de theoriekennis te toetsen.



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



Voor het leren geven van instructie wordt de instructeurscursus gebruikt.



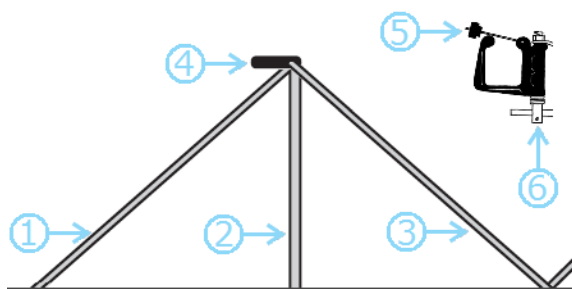
1. Theorievragen voor de roeier

De volgende theorievragen zijn voor de (beginnend) roeier van belang.

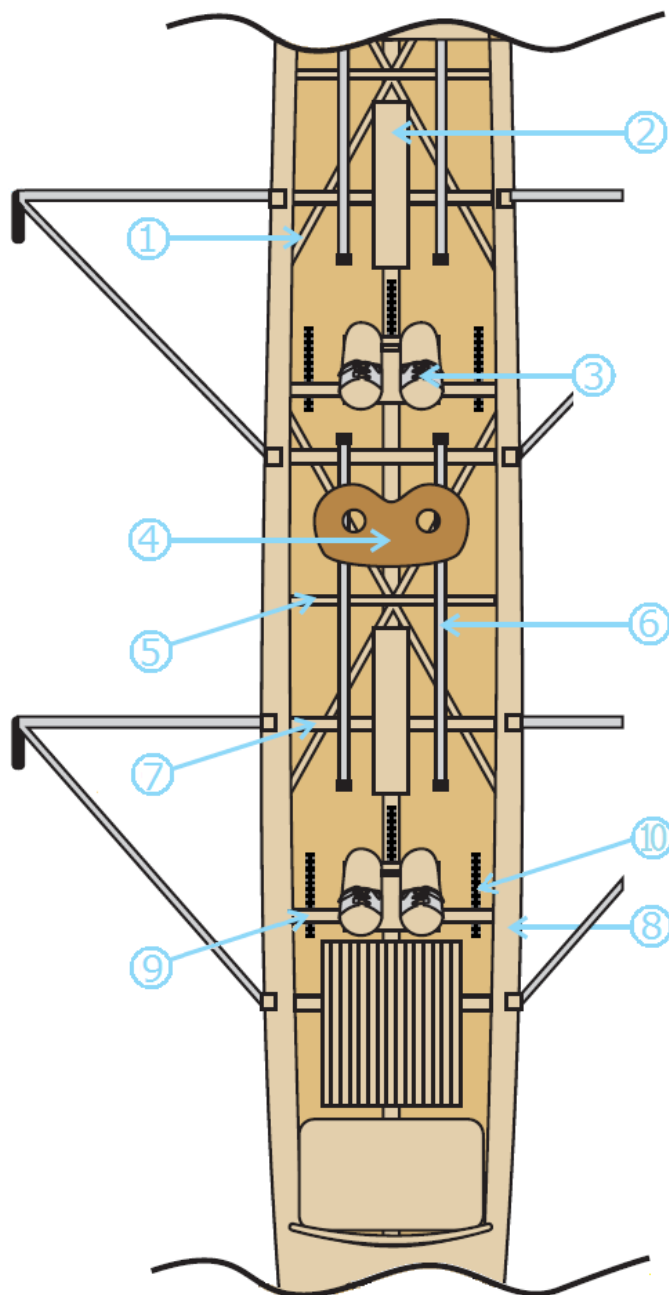
1. Hoe werkt de modulaire methode?
2. Mag je in dezelfde instructieles voor instructie en oefening (laten) aftekenen?
3. Mag je in dezelfde instructieles voor oefening en toetsing (laten) aftekenen?
4. Als je als roeier in de winter te water raakt, hoeveel tijd heb je dan in het slechtste geval voordat je onderkoeld raakt?
5. Bij welke vijf omstandigheden mag je niet roeien?
6. Hoe heet het onderdeel waar je bankje op rijdt?
7. Hoe heet het onderdeel waar je bij het instappen je voet op zet?
8. Hoe komt de J-haal aan zijn naam?
9. Jij in je roeiboot en een motorsloep naderen aan beide zijden een brug. Wie mag eerst?
10. Moet een houten riem met de bolle of holle kant op het vlot worden gelegd? En een kunststof riem?
11. Moet er met de bolle of holle kant worden gestreken? Waarom?
12. Noem vier methoden om met je C-één van het vlot af te komen.
13. Waar moeten roeiboten worden afgedroogd?
14. Waarmee hou je balans in een roeiboot?
15. Waarom moet je altijd je riemen vasthouden?
16. Waarvoor dienen de roeiproeven?
17. Wanneer is je voetenbord goed afgesteld?
18. Wanneer moet je een andere roeiboot aanroepen? Hoe doe je dat?
19. Wat betekent "goed zeemanschap"?
20. Wat doe je wanneer je met je C-één bent omgeslagen op de vaart?
21. Wat doe je wanneer je op het water door onweer wordt overvallen?
22. Wat doe je wanneer je tijdens het roeien een snoek vangt?
23. Wat doe je wanneer je veilig boord houdt?
24. Wat is belangrijk bij een aanvaring op het water?
25. Wat is een slifferhaal?
26. Wat is het BPR?
27. Wat is het verschil tussen een wherry en C-boot? En tussen een C-boot en gladde boot?
28. Welke zijde is groen voor de roeier? Welk boord is dat?
29. Wie heeft voorrang: het oplopende of opgelopen schip? Of kun je dat niet zonder meer beantwoorden?
30. Wat is het verschil tussen een Macon-blad en Bigblade?
31. Wat is het verschil tussen het tillen van een gladde twee en C-twee?
32. Wat is er stuk wanneer de spoorstok gebroken is?
33. Waarvoor gebruik je het balansplankje?
34. Benoem de onderdelen:



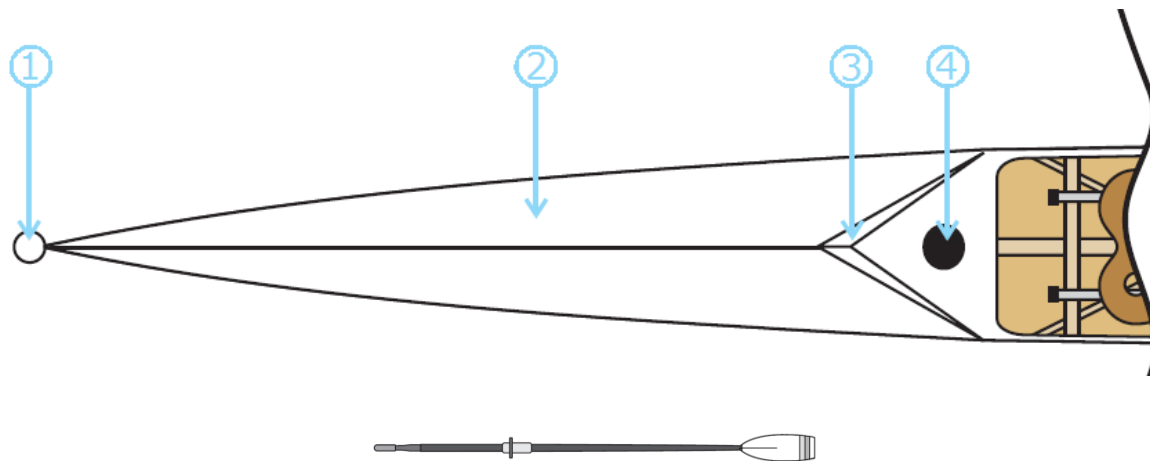
35. Benoem de onderdelen:



36. Benoem de onderdelen:



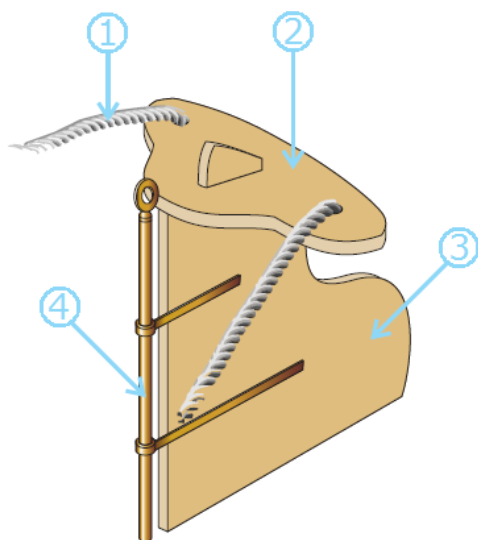
37. Benoem de onderdelen:



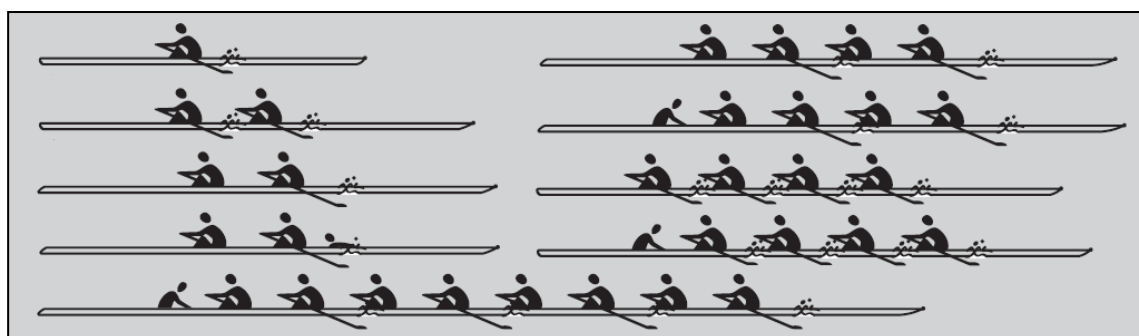
2. Theorievragen voor de stuur

De volgende theorievragen zijn voor de stuur van belang:

1. Waarvoor is de kielstrip?
2. Waarom moet de stuurman bij strijken de stuurlijnen strak houden?
3. De stuurman vraagt de boeg om mee te kijken bij het aanleggen. Wat moet de boeg doen?
4. Een acht wordt ook wel als 8+ aangeduid. Hoe worden skiff, dubbelvier met en een C-twee met stuurman aangeduid?
5. Hoe kondigt de stuurman een oefening aan, bijvoorbeeld tubben?
6. Welke kant is stuurboord voor de stuurman?
7. In de loods roept de stuurman: "Naar zee". Wat moet je doen?
8. Moet een roeiboot 's nachts licht voeren? Zo ja, wat voor een licht?
9. Noem de vijf taken van een stuurman.
10. Wat is met vaste bank roeien?
11. Welk nummer heeft de boeg?
12. Welke drie soorten commando's kan een stuurman geven?
13. Wie is de schipper van een dubbel twee?
14. Benoem de onderdelen:



15. Benoem de boten van links boven naar rechts onder.



3. Theorievragen voor de instructeur

De volgende theorievragen zijn voor de instructeur van belang:

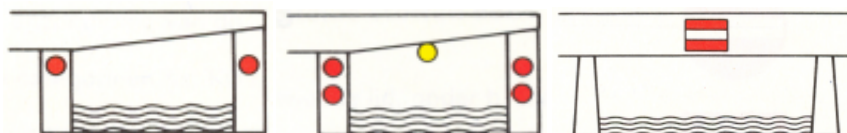
1. Noem een aantal uitgangspunten van de Modulaire Methode
2. Noem vijf van de elf waarnemingspunten.
3. Noem drie fouten die blessures tot gevolg kunnen hebben.
4. Uit welke stappen bestaat het vijf-staps leerproces?
5. Wat is een backsplash?
6. Wat is een haalbeeld. Waarom is dat belangrijk?
7. Welke fouten hebben de hoogste prioriteit?
8. Hoe oud moet je zijn om te kunnen veteranenroeien?
9. Naast wedstrijdroeien bestaan er nog twee andere roeimogelijkheden, welke?
10. Waarom is er een Nederlandse roeihaal?
11. Waarom moet je de bladen bijtijds draaien?
12. Wat is een ruitenwischerhaal?
13. Waar is het rustpunt van de haal?
14. Wat pak je aan bij de ploeginstructie?
15. Wat is het verschil tussen collectieve- en ploegfouten?
16. Wat is een haalsegment?



4. Theorievragen voor rivieren en open water

De volgende theorievragen zijn van belang wanneer je als roeier of stuur op rivieren of open water gaat varen.

1. De hoorn van een schip klinkt zeven keer zeer kort. Wat is de betekenis van dit signaal?
2. Een binnenvaartschip vaart recht op je af. Het schip geeft vier korte hoornsignalen. Wat moet jij doen?
3. Een sleepboot, zeilboot, kano en motorsloep naderen jou in je roeiboot. Wie hebben voorrang?
4. Een zeilboot met de zeilen gehesen komt varend op de motor van rechts. Jij nadert in je roeiboot. Wie heeft er voorrang en waarom?
5. Jij vaart in een roeiboot op een rivier. Een binnenschip loopt op en geeft twee lange en één kort hoornsignaal. Wat moet jij doen?
6. Welke brug mag je in een roeiboot onderdoor varen?



7. Waar mag ik met mijn roeiboot invaren?



16. Wat doe je wanneer je met je C-vier bent omgeslagen op open water?
17. Wat kan je doen om een C-vier tegen golven te beschermen?
18. Wat is het verschil tussen deze borden?



19. Wat moet je altijd doen, voordat je op stromend water gaat varen?
20. Wat neem je als extra uitrustingstukken mee op open water?
21. De stuurman geeft het commando "Hoog scheren... nu". Wat moet je doen?
22. De stuurman roept: "Slippen en vallen... nu". Wat moet je doen?
23. De stuurman roept: "Uithouden aan bakboord... nu". Wat moet je doen?
24. Een sluis is een engte, noem nog een engte.
25. Waar geldt het BPR?
26. Wat is een maasvier? En een tub?

