TEAMLIJST

DRAKENBOOT
NEDERWEERT

BOOTINDELING

Het is handig om vooraf een bootindeling te maken met 8 peddelaars en 1 trommelaar. De zwaarste teamleden in het midden (plek 3 t/m 6), de lichtste voor en achter. Probeer ook links en rechts een gelijk gewicht te krijgen, dan is de boot het meest stabiel. Onthou je banknummer, deze staan ook in de boot. En onthou goed wie naast je zit (je buddy). Mocht de boot onverhoopt omslaan, zoek dan meteen je buddy op!

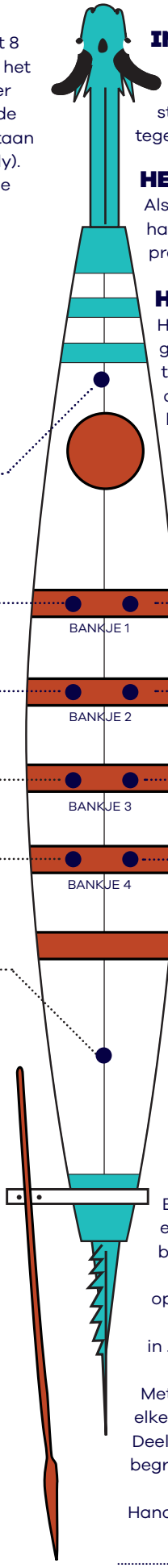
Team:

.....

Teamcaptain:

.....

Trommelaar:.....



Peddelaar 1: ..... Peddelaar 2

Peddelaar 3 ..... Peddelaar 4

Peddelaar 5: ..... Peddelaar 6

Peddelaar 7: ..... Peddelaar 8

Stuurman (organisatie) .....

Reserve: .....

Reserve: .....

Reserve: .....

Reserve: .....

Reserve: .....

INSTAPPEN

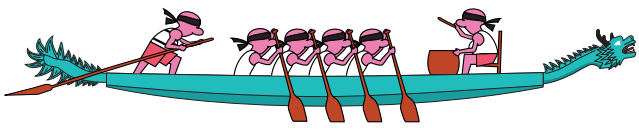
Het instappen gaat bankje voor bankje, van voren naar achteren. Tijdens het instappen niet op de bankjes gaan staan! Aan de kant waar je gaat zitten, meteen met je heup tegen de reling aan voor stabiliteit van de boot.

HET VASTHOUDEN VAN DE PEDDEL

Als je rechts zit: linker hand op de peddelknop en je rechter hand vlak boven het peddelblad. Voor wie links zit is het precies andersom.

HET PEDDELEN

Het belangrijkste is gelijkheid. De twee voorste mensen geven het tempo aan. De trommelaar trommelt mee op dit tempo, zodat het hele team het tempo kan volgen. Je steekt de peddel zo ver mogelijk voor je in het water, met het hele blad zo goed als rechtop. Je bovenlichaam ingedraaid en naar voren. Trek de peddel recht naar achteren en draai je rug weer recht als je de peddel ter hoogte van je heup weer uit het water haalt. De binnenste arm in de boot komt niet onder je schouder.



Bovenstaande personen vormen het team, inclusief eventuele reserve-teamleden, dat deelneemt namens bovenstaand team aan de Drakenbootrace

op ..... (datum)

in ..... (plaats)

Met zijn/haar handtekening verklaart de teamcaptain dat elke deelnemer van zijn/haar team het AlgemeenReglement Deelnemers, en de instructies/tips heeft gelezen, deze begrepen te hebben en hiermee in te stemmen.

Handtekening teamcaptain:

.....