

2021 Boordroeien B1

Algemeen

Boordroeien doe je in onze C4 Topper, met z'n vieren. Je gebruikt per roeier maar 1 riem. Wat maakt boordroeien zo anders, en voor velen leuker, dan scullen. Dat zit 'm in een aantal nieuwe uitdagingen.

Balans

Je hebt maar één (bak-of stuurboord) riem in het water en dus eenzijdige balans. Samen met je maat die aan andere kant de riem heeft, vorm je een stevig duo dat elkaar en de boot in balans houdt. Of je nu in een 8+, 4+ of in 2- roeit, essentieel is de balans die je samen maakt.

Koers

Samen harmoniseer je de kracht waarmee je de boot recht op koers houdt. Gebruik je **kracht** efficiënt: je hebt maar één riem waarbij je alle kracht van je beide benen via je armen op de riem (jargon: paal) uitoefent (dus geen verdeling van kracht tussen 2 handvatten en met de handen over en onder en tegen elkaar ...).

Armbewegingen

Bij boordroeien hebben beide armen een andere functie.

De arm die het dichtst bij de rigger zit (binnenarm) gebruik je alleen voor sturen en klippen van de riem.

De arm aan het uiteinde van de riem (buitenarm) brengt in een boogbeweging alle kracht van je benen op de riem over.

Schouders en romp

In tegenstelling tot het scullen **draaien** je schouders mee met de haal. De romp blijft recht(op) maar roteert mee met de riem. De onderrug wringt niet en is dus niet méér kwetsbaar dan bij scullen.

Vaardigheden

Om deze vaardigheden te leren hebben we een basiscursus van 5 lessen á 1,5 uur opgezet, met als focus de volgende aandachtspunten:

Als ploeg:

- Balans houden en symmetrische kracht (bak- en stuurboord)

Individueel:

- Hoogte riem bij haal en recover
- Meedraaien romp en schouders,
- Buitenarm boogvormig traject bij haal en bij recover (terugduwen riem)

Duurtest:

De 5e les is de duurtest op en neer naar het "Gat van Stam" (6km v.v.). Steeds wordt ook kort in de roeibak geoefend.

Vorderingenstaat

Met de vaardigheden op de vorderingenstaat worden de theorie en praktijk bijgehouden en uiteindelijk het B1 certificaat behaald.