



Tips voor de Instructeurs van de Isala Introductie cursus

Tips voor de instructeur

De instructeur vertegenwoordigt Isala. De roeiers kennen Isala nog niet, dus ze leren de vereniging via jou kennen. Wees je hiervan bewust, in je houding en in wat je zegt. Motiveer en stimuleer, ook als het even wat minder makkelijk gaat. Deel complimentjes uit als het goed gaat.

Coach Positief. Dus benoemen wat goed gaat, en vertellen wat ze wel moeten doen. Voorbeelden:

- “Niet diepen” wordt “bladen vlak onder het oppervlak houden”
- “Niet te snel oprijden” wordt “rustig oprijden”

De instructeur is verantwoordelijk voor de veiligheid. Kijk dus goed naar het weer. Zeker de eerste les mag het niet te hard waaien. **Vraag aan elke deelnemer of ze kunnen zwemmen.** Alle bemanningsleden dienen een geel hesje te dragen. **Voor de deelnemers aan de Introductie cursus zijn gele hesjes beschikbaar.** De **stuur draagt bij lage watertemperatuur een zwemvest volgens de betreffende bepaling in het Huishoudelijk Reglement.**

Een basisregel: Werk per les maar aan één of enkele verbeterpunten: bijvoorbeeld het oprijden, of de inpick. Noodzakelijke uitzondering: de eerste les. Dan moet er toch vrij veel langs komen.

Ervaren slagroeier

In iedere introductieploeg is naast de instructeur ook een ervaren Isala lid als slagroeier ingedeeld. Dit zorgt voor meer balans in de boot, maar de slagroeier is vooral het voorbeeld voor de deelnemers aan de Introductie cursus. Zij kunnen de roeihaal van de slagroeier afkijken en volgen. Het is daarom belangrijk dat de slagroeier alle bewegingen (bijna overdreven) langzaam en duidelijk voordoet. En steeds weer herhaalt als de roeiers het nog niet goed kunnen volgen.

Het is erg belangrijk dat er maar één persoon in de boot aanwijzingen geeft aan de roeiers en dat is de instructeur. De slagroeier beperkt zich daarom tot de roeibewegingen.

Commando's

Ga ervan uit dat de roeiers niets weten en dat ze het na de eerste paar keer uitleg het ook nog niet onthouden hebben. Misschien valt het mee. Gebruik in het begin niet te veel commando's. Geef bij alle commando's uitleg wat het betekent. Beperk je bij de eerste les tot deze commando's:

- Instappen gelijk, 1, 2, 3
- Slag klaar maken, slag klaar, go
- Laat lopen
- Houden
- Halen stuurboord/bakboord (Zwaai met je rechter/linker arm)

Later komen pas Strijken, Rondmaken, Stuurboord Sterk Bakboord Best.

Techniek

In principe volgen we de traditionele opleiding, maar vooral in de eerste les maken we gebruik van elementen van de Cybernetische opleiding: laat de roeiers de roeibeweging voelen. Voel het blad door het water drijven tijdens de haal. Duw het blad van je af en ga er zelf achteraan. Vooral in het begin superlangzaam.

Ondanks de aanwezigheid van een ervaren slagroeier is onbalans in het begin vaak een probleem. Dat maakt deelnemers soms erg onzeker en zelfs angstig. Laat dan vooral tubbend roeien tot de haal er beter in zit en ook met alle roeiers balans kan worden gehouden. **Denk aan de juiste hendelvoering. En handen bij elkaar houden tijdens de haal.**

Materiaal

Vertel de eerste les alleen het noodzakelijke (namelijk: het materiaal is duur, wees voorzichtig), want de prioriteit ligt bij het roeien. Termen waar je niet onderuit kunt: Bankje en Riemen. De tweede les kun je al wat meer vertellen over het afschrijven, afstellen, voetenbord, riggers, dollen, overslagen, sliding, roer, rugleuning.

De Vereniging

Na les 3 en 4 kun je uitleggen hoe het verder gaat na de introductie cursus: reguliere instructie in de cursus Havengestuurd. En daarna vertellen over het systeem van examens en andere activiteiten binnen de vereniging.

De actuele contributiebedragen vind je op de website in het menu 'Lid worden? → Contributie'. Junior leden zijn leden die bij aanmelding jonger dan 18 jaar zijn.

Lidmaatschap steeds per kalenderjaar. Opzeggen vóór 1 december schriftelijk bij de ledenadministratie of secretaris.

Eerste jaar contributie naar rato aantal maanden lidmaatschap. Voor deelnemers aan de voorjaarsintroductie cursus is de ingangsdatum lidmaatschap 1 juni.

Vraag na de laatste les of de roeier besluit lid te worden of stopt bij Isala. Bij doorgaan aanmeldingsformulier laten invullen op de website. Menukeuze 'Lid worden? → Inschrijven als lid'. Dit is tevens een doorlopende machtiging aan Isala om verschuldigde bedragen af te mogen schrijven. Bij meningsverschil bestaat altijd mogelijkheid tot storneren (terug laten boeken). Zorg er voor dat nieuwe leden het volledige IBAN van hun bankrekening bij de hand hebben zodat de inschrijving in één keer kan worden afgerond.

Evt. als ploegje afspreken hoe je verder gaat.

Bedankt voor je inzet!

Les 1

Onderwerp	Door instructeur	Door roeiers	Tips/let op
Kennismaking	Inleidend praatje, 4 lessen – tijden.		Houd het kort, ga spoedig de boot in.
Ergometer	Vertellen en voordoen hoe elementaire haalbeweging gaat. Roeien doe je met je benen. Benen rug armen; armen rug benen.	Laat iedereen kort de haalbewegingen maken. Geen kracht. Geen technische uitleg, alleen even proberen. Wel de volgorde ongeveer goed.	Ergometer is voorbereiding op eerste ervaringen op het water. Hieraan kan je in de boot refereren.
Boot, riemen en roertje naar buiten brengen	Vertellen hoe het gaat, assisteren vertellen hoe je waaraan mag tillen. Boot vastleggen met bokje Roertje en riemen in de boot	Met elkaar boot naar buiten. Dan riemen, roertje en stuurstel of rugleuning. Riemen 1 voor 1 in de boot leggen	Besteed vanaf het begin aandacht aan goed en veilig tillen. Zorg dat je halend bij het vlot vandaan komt
In- en uitstappen, enkele haal	Boot aan het vlot, in- en uitstappen voordoen en toelichten. Haal voordoen met alleen waterkantriem	Kijken en nadoen Tijdens voorbeeld instructeur houdt iemand de boot in het midden vast	Uitleggen waar je wel en niet op mag staan. Bij instappen twee riemen in een hand. Bij uitstappen meenemen waterkantriem.
Instappen, afstellen, uitzetten	Boot vasthouden. Instappen gelijk, 1,2,3. Voetenborden afstellen Zelf instappen	Instappen Haal maken met waterkantriem Uitzetten op aanwijzing	Alleen naar voren of achteren uitzetten. Niet zijwaarts van het vlot.
Basis roeibeweging ongedraaide bladen	Beweging begeleiden en direct uit laten voeren ("armen gestrekt, naar voren rijden, bladen in het water, polsen recht, benen strekken, rug mee en armen bijhalen, handen wegzetten en rustig naar voren rijden")	Rustig volledige beweging maken ongedraaide bladen Volg de slagroeier!	Handen links boven rechts. Beperk het aantal aanwijzingen, termen en commando's. Rondmaken door halen aan 1 kant, vaste bank, gestrekte benen. Strijken alleen indien niet te vermijden.
Aanleggen	Roeiers naar de kant begeleiden, alleen stuur gebruiken	Aanwijzingen instructeur opvolgen. Slagroeier volgen.	Max 45 minuten in de boot. Neem rustig de tijd voor het aanleggen. Werk nog zonder commando's SB sterk BB best
Boot uit water	Als eerste uitstappen, boot vast roeiers begeleiden, roer naar binnen, tillen begeleiden	Uitstappen op aanwijzing instructeur; riemen op vlot, met elkaar boot uit water halen	evt. 1 voor 1 uit laten stappen / begeleiden riemen, afdrogen boot
Afsluiting	Vragen hoe het bevalen is Volgende lessen plannen, evt. WhatsApp groep aanmaken evt. samen nog wat drinken	Vertellen hoe het geweest is Data plannen, email en tel nr. uitwisselen	Rond het positief af

Les 2

Onderwerp	Door instructeur	Door roeiers	Tips/let op
Korte herhaling eerste les	In herinnering brengen hoe roertje, riemen en boot naar buiten gaan. Herhalen instappen, uitzetten en basis roeibeweging	Zelf roertje, riemen en boot naar buiten brengen en vaarklaar maken Op commando laten instappen en wegroeien	Herhaal de til-tips Halend wegvaren Uitleg stuurboord (groen) en bakboord (rood)
Nieuwe handeling	Uitleg voetenbord stellen	Zelf voetenbord stellen	Arm over beide riemen tijdens het stellen
Nieuwe commando's	Uitleg: slagklaar maken-slagklaar-en go Uitleg: laten lopen en houden	Volgen commando's, volg de slagroeier Oefenen met uitvoeren commando's	Eerst verbale uitleg, dan nogmaals uitleg en direct laten doen, bevestig als het goed gaat
Roeibeweging	Aandacht voor juiste fasering benen-rug-armen, gelijkheid, rust en positie polsen en gebruik rug	Gewoon lekker roeien Af en toe commando's oefenen	Let vooral op gebruik rug en positie polsen; evt. inpik en uitpik oefenen door 'soppen'/ in slow-motion roeien en meepraten
Aanleggen	Uitleg commando: aanleggen als eerste les met commando's van vandaag	Aanwijzingen volgen en meekijken Slagroeier volgen	Neem rustig de tijd voor het aanleggen
Afsluiten	Korte terugblik, hoe gegaan evt. nog wat drinken	Vragen?	Positief en bemoedigend afsluiten

Lessen 3 en 4

Onderwerp	Door instructeur	Door roeiers	Tips/let op
Herhalen en langzaam verbeteren	Proces begeleiden	Veel zelfstandig uitvoeren Volg de slagroeier	Niet te veel in 1 les. Pak eerst de grootste fouten aan: die waar de andere roeiers last van hebben.
Roeibeweging	Introduceer clippen. Leg uit wanneer te clippen. Volg de slag! Slifferen is in het begin geen probleem, wel zo snel mogelijk watervrij roeien introduceren. Observeer de roeibeweging en koppel er oefeningen aan om de beweging te verbeteren	Lekker stuk roeien, vloeiende beweging, vlot wegzetten, clippen en terug clippen, rustig oprijden Aangeven waar je vragen over hebt	Let op ruggebruik (rug opgooien -> diepen), door bankje trappen en rust in het rijden Let op hendlvoering: losjes vasthouden, eind van hendel. Let op bladen verticaal in/uit water Let op volledige haal bij inpik en uitpik Als het lekker gaat: kracht variëren.
Commando's	Uitleg strijken, rondmaken Stuurboord sterk, bakboord best	Oefenen met de commando's Slagroeier doet voor, roeiers doen na	Leg iets uit, koppel er een oefening aan, geef een complimentje, oefening vervalt als het doel bereikt is
Bootgewenning, balans	Uitleg oefeningen om balans te houden	Laten lopen met bladen boven het water, balans houden Na uitpik (eerste stopje)	
Omgeving	Basis vaarregels, Wind: hoge en lage wal	Luisteren en kijken	Stuurboordwal varen, beroepsvaart voor laten gaan, plezierjachten
Sturen	Laat roeiers sturen, geef basis uitleg.	Sturen en oefenen met enkele commando's	Stuurtouw onder bovenbenen door. Sturen als bladen uit het water zijn, Minimale bewegingen
Afsluiten	Korte terugblik, hoe gegaan evt. nog wat drinken	Vragen?	Houd ze enthousiast, vertel wat meer over Isala
Inschrijven als Isala lid	Nagaan wie er lid willen worden. Wijzen op inschrijfformulier op de website. Zorg dat mensen hun IBAN bij de hand hebben.	Inschrijven door middel van inschrijfformulier op de website. Menu 'Lid worden?' → Inschrijven als lid'. Bevestigen via mail.	Zorg dat iedereen zich ter plekke direct inschrijft.

Contributiebedragen 2018

Alle leden eenmalig € 50,- inschrijfgeld (botenbijdrage + schadefonds)

Senior leden € 280,- per jaar (vanaf 21 jaar)

Jongvolwassenen € 205,- per jaar (18 t/m 21 jaar)

Junior leden € 147,50 per jaar (tot 18 jaar)

Lidmaatschap gaat in per 1 juni. 2018. Jaarcontributie over 2018 wordt naar rato berekend voor resterend deel van het jaar.