

Dit is een kort overzicht van de belangrijkste begrippen en commando's die tijdens de introductiecursus van ISALA aan de orde komen. Dus geen compleet overzicht er zijn er nog veel meer! Als je besluit verder te gaan komen deze vanzelf ook aan bod.

Begrippen

Stuurboord	GROEN Rechts in de vaarrichting, dus: Rechts van de stuurman Links van de roeier Groene riem: links van de roeier (Groen Links)
Bakboord	ROOD Links in de vaarrichting, dus: Links van de stuurman Rechts van de roeier Rode riem: rechts van de roeier (Rood Rechts)
Boeg (Nummer 1)	De roeier die het dichtst bij de voorpunt (boeg) zit.
Boegen (Nummers 1 en 2)	Boeg en roeier voor de boeg.
Slag (Nummer 4)	De roeier die het dichtst bij de stuurman zit. Tevens de roeier die het tempo aangeeft
Slagen (Nummers 3 en 4)	Slag en de roeier achter de slag

Commando's

Veel commando's bestaan uit een waarschuwings- en een uitvoeringsgedeelte. In het waarschuwingsgedeelte wordt aangegeven wie wat gaat doen. Het uitvoeringsgedeelte geeft het moment aan waarop het moet gebeuren. Aan het eind van een commando of manoeuvre volgt vaak de afsluiting: Bedankt! Hieronder een paar belangrijke commando's. Het waarschuwingsdeel staat links, het uitvoeringsdeel ingesprongen.

Naar buiten brengen van de boot

*Eerst de boot naar buiten brengen en in het water leggen.
(Denk aan riggers en andere boten bij het verplaatsen van de boot!)
Dan pas de riemen, het roertje en eventueel stuurbankje of stuurstoel naar buiten brengen.*

Aan de boorden	Roeiers stellen zich gelijkmatig aan beide boorden op
Tillen gelijk	
..... Nu!	De boot wordt opgetild tot voor de buiken
Kiel over	Deventer of Zutphen. De kiel wordt over de aangegeven richting gedraaid Vastpakken aan de boordrand of de tilstangen van de boot. Niet aan de riggers of andere kwetsbare onderdelen!
Te water	Boot wordt voorzichtig in het water gelegd. Denk aan de karren en riggers.

Instappen

Riemen aanbrengen en vastmaken.

Groen links, Rood rechts.

Denk aan juiste positie van de dol. Dolklep wijst naar de stuurman.

Dolkleppen aan beide boorden vast.

Klaarmaken om in te stappen

Ieder staat bij zijn eigen roeiplaats.

Waterriem uitbrengen. Walriem met bolle kant naar boven op de wal.

Beide riemen in waterhand nemen, walhand aan het boord.

Instappen gelijk

..... één

De watervoet wordt op het opstapplankje gezet

..... twee

Het lichaamsgewicht overbrengen op de watervoet, het andere been in het voetenbord plaatsten

..... drie

Op het bankje gaan zitten en de watervoet ook op het voetenbord plaatsen.

Wegroeien

Slag klaar maken

De inpikhouding aannemen, bladen plat op het water

..... slag klaar

De bladen verticaal in het water zetten

..... go (of af)

Beginnen met de haalbeweging

Stoppen met roeien

Laat

Dit commando wordt gegeven bij de inpik

..... lopen

En deze bij de uitpik. Bladen blijven nog boven het water.

..... bedankt

Roeiers gaan ontspannen zitten met gestrekte armen en benen, bladen plat op het water. (Balans!)

Vaart afremmen en stilliggen

Vastroeien

Dit commando wordt voorafgegaan door het commando 'laat lopen'.

..... beide boorden

De bladen van de riemen worden aan beide boorden met de bolle kant op het water gedrukt.

..... bakboord

Idem, maar alleen aan bakboord

..... stuurboord

Idem, maar alleen aan stuurboord

Houden

Dit commando wordt voorafgegaan door het commando 'vastroeien'

..... beide boorden

De bladen van de riemen worden aan beide boorden verticaal in het water geplaatst.

..... bakboord

Idem, maar alleen aan bakboord

..... stuurboord

Idem, maar alleen aan stuurboord

..... bedankt

Bladen weer plat op het water.

Achteruit roeien

Strijken

Bladen met bolle zijde naar de achterpunt draaien en in het water zetten. Duwen tegen de hendels.

..... beide boorden

Beide riemen gelijke kracht strijken

..... bakboord

Alleen bakboord strijken. Andere riem plat op het water.

..... stuurboord

Idem alleen stuurboord.

..... nú

In alle gevallen is dit commando start voor de uitvoering. Volg de slag!

Keren vanuit stilstand (Rondmaken)

Rondmaken gebeurt door beurtelings met de ene riem te strijken, en de andere te halen. De handen blijven bij elkaar. De riem die niet door het water gaat wordt rustig mee maar voren of achter genomen.

Rondmaken over bakboord Met de bakboord riem klaar gaan zitten om te strijken. De stuurboord riem ligt plat op het water: die gaat straks halen. De handen blijven bij elkaar.

... bakboord strijken elkaar.

..... nú Beginnen met het duwen tegen de bakboord riem. De stuurboord riem sleept over het water. Volg de slag!

Rondmaken over stuurboord Idem, maar nu strijken met stuurboord en halen met bakboord

Koerswijziging tijdens het roeien

Bakboord best Met de bakboord riem wordt meer kracht gezet door aan bakboord harder te trappen en te trekken

Stuurboord sterk Idem, maar nu met de stuurboord riem.

Beide boorden gelijk Einde van de manoeuvre. Beide riemen weer gelijke kracht.

Uitstappen

Kleppen (of overslagen) aan waterzijde los De dolkleppen aan de waterzijde worden losgedraaid

Klaarmaken voor uitstappen De roeiers nemen beide riemen in de waterhand en plaats de walhand op het boord.

..... één De voet aan de waterzijde wordt op het opstapplankje geplaatst

..... twee Ga op deze voet staan en plaats de andere voet op de wal

..... drie De voet aan waterzijde wordt ook op de wal gezet. Riemen aan waterzijde meenemen en uit de al opengemaakte dol tillen.

Naar binnen brengen van de boot

Riemen op het vlot leggen

Dolkleppen allemaal dicht

Roer en eventueel bankjes verwijderen

Riemen, roer en bankjes naar binnen brengen

Schragen klaarzetten op het vlot

Boot uit het water tillen aan de boordranden en tilstangen

Draaien over Deventer of Zutphen

Op de schragen leggen

Boot afdrogen

Karren klaarzetten in het botenhuis

Voorzichtig naar binnen dragen en op de karren leggen.




Boot naar de juiste plek in het botenhuis brengen.

Let op riggers en andere boten!

De roeitechniek.

Dit is de Nederlandse roeitechniek, zoals de KNRB en Isala dit aanleren.

Zie ook onze website: www.zrv-isala.nl menukeuzes → roeiopleidingen → roeitechniek voor leuke instructie filmpjes

	<p>Inpik (of catch) Je laat de bladen in het water “vallen” of “snijden” door de handen vanuit de schouders in de richting van de pijl te bewegen. De inpik kan beschouwd worden als het laatste onderdeel van de recover.</p> <ul style="list-style-type: none"> • De onderbenen staan verticaal • Er is ingebogen in het heupgewricht (nauwelijks in de wervelkolom) • De romp komt tegen de bovenbenen • De loodlijn uit de schouders ligt vóór het bankje • De armen zijn gestrekt
	<p>1e deel van de haal De voeten zetten af tegen het voetenbord en de benen strekken zich (trappen). De roeier “hangt” aan de riemen met gestrekte armen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • De benen doen het werk – alleen de hoek van de knieën verandert • De houding van de romp verandert niet • Bankje en schouders gaan even snel naar de boeg • De loodlijn uit de schouders blijft vóór het bankje • De armen blijven passief gestrekt terwijl de handen in de richting van de pijl bewegen. Je hebt het gevoel dat je aan je armen hangt. • De polsen zijn recht tijdens de haal. De vingers vormen een haak om de hendels.
	<p>Eindhaal De romp gaat meedoen met de benen en de armen maken de haal af.</p> <ul style="list-style-type: none"> • De romp gaat naar achteren waarbij de schouders eerst boven en daarna achter het bankje komen. De roeier hangt actief in zijn schouders. De schouders blijven laag en mogen niet opgetrokken worden. • Als de romp verticaal is dan beginnen de armen pas met trekken. De armen maken de haal af. De hendels worden aangehaald naar het middenrif toe. • De linkerhand is iets boven en voor de rechterhand als de hendels elkaar kruisen. <p>De acties trappen, hangen en trekken (benen, rug, armen) overlappen elkaar.</p>



Uitpik of uitzet

De handen “tikken” het blad verticaal uit het water door een kleine beweging vanuit de ellebogen.

- De benen zijn gestrekt en blijven gespannen; de druk op het voetenbord blijft behouden.
- De loodlijn vanuit de schouders ligt achter het bankje. Je hangt aan de buikspieren.
- De armen zijn gebogen in het ellebooggewricht; de ellebogen wijzen licht naar buiten.
- De handen zijn vlak voor het lichaam op middenrifhoogte. Zodra de bladen uit het water zijn worden ze gedraaid. Dit is een vrij snelle beweging (“klik”).



Recover

1. **Wegzetten** – de armen worden van het lichaam weggestrekt. De handen bewegen horizontaal door de boot. De snelheid van wegstrekken is gelijk aan de aanhaalsnelheid. Het bankje beweegt niet en de knieën zijn gestrekt.
2. **Inbuigen** – de romp buigt in het heupgewricht
3. **Oprijden** – de knieën buigen zodat het bankje naar voren beweegt. Tijdens het oprijden verandert er niets meer in de houding van de romp.

Ontspan handen, armen, schouders en nek zodra de bladen uit het water zijn. Dit helpt om te herstellen van de inspanning van de haal en verbetert tevens de balans in de boot. Het wegzetten, inbuigen en oprijden (armen, rug, benen) zijn afzonderlijke stappen die vloeiend na elkaar worden uitgevoerd. Je kunt het wegzetten en inbuigen beschouwen als onderdeel van de haal.



Recover: oprijden op ¼ bank

- Er wordt rustig achter de handen aangereden.
- Zo langzaam oprijden als de boot vaart. Laat de boot onder je door glijden. Als de boot langzaam vaart dan rijd je langzaam op. Als de boot snel vaart, dan rijd je sneller op.
- De handen zijn dicht bij elkaar tijdens de recover
- De riemen worden ontspannen vastgehouden. De polsen zijn nagenoeg recht.



Recover: oprijden op ½ bank



Inpikhouding

De bladen worden vlak voor de inpik gedraaid. Dit is een geleidelijke beweging op ongeveer $\frac{3}{4}$ bank. Je moet op tijd klaar zijn voor de inpik. Het lichaam beweegt naar voren tot de onderbenen verticaal staan. De cyclus begint opnieuw.