

LEIDRAAD VOOR DE Hs CURSUS

Doelen van de cursus

1. Verantwoord met het materiaal kunnen omgaan
2. Veilig en ontspannen zelfstandig kunnen skiffen
3. Gemakkelijk kunnen manoeuvreren met de skiff
4. Correcte basis voor de techniek aanleggen

Vooraf

Bij de eerste les is per roeier één coach nodig om aan het vlot balansoefeningen te kunnen doen. Of beurtelings in de skif.

Een skif reageert heel direct op elke beweging van de roeier. De roeier voelt aan de reacties van de boot onmiddellijk of zijn bewegingen goed waren of niet. Door bij iedere handeling onbewust te registreren hoe de balans is, leert de roeier vanzelf de goede bewegingen aan. Dit proces wordt de cybernetische leermethode genoemd.

In de brede boten en in ploegboten is de terugkoppeling te onduidelijk; de bewegingen van de handen blijven slordig en het lichaam wordt ingezet voor de balans

Opbouw van de leidraad

De cursus is opgebouwd aan de hand van de terugkoppeling in de skif. De eerste les bevat veel balansoefeningen. De roeier leert hiermee snel dat en hoe de riemen de balans van de skif bepalen.

De tweede en derde les draaien om het balanshouden met de riemen tijdens het maken van halen. De instructeur kan het leerproces versnellen door fouten en verkeerde reacties in de hendelvoering aan te pakken.

Bewust aandrijven van de boot is de volgende stap.

Het gaat om effectief kracht zetten. De boot is nu onder controle en heeft enige snelheid. Het belangrijkste is nu verder oefenen. In de rest van de cursus volgen een aantal manoeuvreeroefeningen. De coaching op techniek behoeft in het eerste paar lessen niet veel aandacht. Juist onbekommerd en ontspannend varen geeft de meeste progressie

Techniek

Vasthouden van de riem

Goed vasthouden van de riem tijdens de haal:

Pols recht; hand, pols en onderarm staan in een rechte lijn, de pols is niet omhoog geknikt.

Duim op het uiteinde van de riem

Riem ontspannen vasthouden, niet knijpen met de vingers, alleen de twee laatste vingerkootjes gebruiken als haak.

Linkerhand boven de rechterhand.

Oefening: ter verbetering van de ontspanning en de houding van de hand. Zet de roeier in de houding om met één hand te halen. Laat de haalhand van de riem tillen en helemaal ontspannen. Leg de hand daarna losjes op de riem.

Het belang van goed vasthouden van de riem

Ontspannen vasthouden is nodig om de spieren in de onderarmen voldoende rust te geven. Knijpen in riem geeft vermoeidheid in de onderarm, waardoor de riem niet meer onder controle te houden is. Samen met een kromme pols, geeft knijpen in de riem een behoorlijke belasting van de pezen in de pols, waardoor na verloop van tijd peesschede-onstekingen kunnen ontstaan. Tijdige aandacht geven aan ontspanning en recht polsen kan veel problemen voorkomen.

Ontspannen en losjes vasthouden van de riem is ook nodig om het blad de goede stand in het water te laten vinden. Door het blad losjes te draaien valt de riem in de goed verticale stand, doordat de riem recht tegen de dol aan komt te liggen. Wordt er geknepen dan krijgt de riem niet de kans de goede stand te vinden en zal het blad vaak diepen.

Oefening: Laat de roeier, om het effect van de bladstand op de diepte te laten voelen, met één riem roeien, met het blad in verschillende standen: achterover (het blad diept), verticaal (het blad gaat goed door het water) en voorover (het blad loopt het water uit).

Nog een stand van het blad die bij ontspannen vasthouden zelf zoekt: de hoogte van het (verticale) blad in het water. Als de roeier geen (verticale) kracht op het blad uitoefent, drijft het blad. Dit is de juiste diepte in het water (zie oefening aan het einde van paragraaf “Aanwijzingen tegen onbalans en omslaan”).

Ontspanning is een kernwoord bij roeien. Ontspanning maakt voelen makkelijker, bijv. het voelen van de bladstand. Ontspannen roeiers zullen daardoor veel sneller leren. Aangezien gevoel vooral in de handen zit, is het ontspannen van de handen de eerste stap.

Aanwijzingen tegen onbalans en omslaan

Onbalans wordt veroorzaakt door verkeerde bewegingen van de roeier. De instructeur kan het aanleren van de juiste bewegingen versnellen door de roeier te wijzen op de fouten en te helpen deze op te lossen. De roeier leert dan sneller de boot te beheersen en daardoor ook sneller goed te roeien. De kans om te slaan is met alert coaching sterk te verminderen.

De belangrijkste aandachtspunten tegen omslaan zijn

1. De riemen mogen nooit losgelaten worden. Wijs de roeier hier vanaf het begin op, want een beginnende roeier is bij onbalans geneigd de riemen los te laten om de boordrand vast te pakken.

2. Roeiers slaan vaak om omdat ze verkeert reageren als een blad in het water blijft hangen bij de uitpik. Ze proberen het blad uit het water te krijgen door de hendel om laag te drukken.

Hiermee komt het blad echter niet uit het water, maar wordt de boot scheef gedrukt. Gaat men zo ver dat de hendel achter het lichaam wordt gehaald, dan gaat alle steun verloren en wordt zwemmen bijna onvermijdelijk.

Als een roeier deze neiging vertoont, maak hem dan goed duidelijk dat de handen nooit langs het lichaam mogen komen en dat de enige manier om de bladen uit het water te krijgen is de riemen, desnoods met geweld, naar de uitgangshouding (armen en benen gestrekt, handen bij elkaar en bladen plat op het water) te duwen.

Let voor een goede balans verder op

3. Als één blad diep onder water verdwijnt komt dat bijna altijd doordat het blad niet ver genoeg verticaal gedraaid is. Laat de roeier met één riem roeiend voelen hoe het blad door het water gaat, als het blad te ver, te weinig en goed gedraaid is (oefening blz. 7). Bladen goede verticaal draaien is lastig als de riem krampachtig wordt vastgehouden; de noodzakelijke polsbeweging is dan veel groter dan bij een losjes vastgehouden riem en de stand van het blad is niet goed te voelen.

4. Als beide bladen te diep onder water verdwijnen kan het zijn dat beide bladen niet goed verticaal staan, maar vaak is de oorzaak dat de roeier de handen te hoog optilt tijdens de haal (het zgn. hoepelen of Obelix-halen).

Oefening: Zet de roeier in de uitgangshouding met de bladen verticaal in het water. Laat de riemen heel losjes vasthouden en de handen bijna van de hendels tillen. De bladen drijven nu los in het water. Dit is de goede hoogte. Laat nu de hendels wat optillen. De bladen worden onder water getrokken. De roeier kan voelen dat de balans slechter wordt. Een vergelijkbaar gevoel ontstaat als de hendels omlaag gedrukt worden. Laat vervolgens heel rustig licht halen maken, waarbij de roeier de bladen moet laten drijven.

5. Sommige roeiers drukken de handen tijdens de recover diep de boot in. De bladen komen ver van het water, de boot is niet onder controle te houden.

Laat roeiers de eerste tijd altijd slifferen, de bladen moeten voortdurend contact houden met het water. Er mag géén verticale uitpik gemaakt worden, de handen moeten op dezelfde hoogte naar de uitgangshouding terug geduwd worden. Vlotte leerlingen kunnen tegen het einde van de cursus de bladen in de recover een heel klein stukje van het water proberen te tillen.

6. Let er op dat de roeier de handen voortduren vlak bij elkaar houdt. Als de handen (in verticale richting) uit elkaar bewegen komt de boot schuin te liggen. Laat de roeier even voelen met de balansoefeningen 2 en 5 van les 1 (blz. 14) hoe de boot reageert als de handen uit elkaar bewogen worden. De roeier moet zelf gaan herkennen dat en wanneer hij de balans verstoort door de handen uit elkaar te bewegen.

Druk

Effectief druk zetten tijdens de haal leren veel roeiers niet vanzelf. De belangrijkste problemen zijn dat de roeier te voorzichtig blijft en geen kracht, en dat n het begin van de haal de ruik gepakt wordt met de armen of de rug in plaats van met de benen.

Oefening: Laat de roeier stilliggen in de inpikhouding: een stukje oprijden, armen gestrekt en de bladen goed verticaal. Laat een haal maken door met de benen te duwen. Benadruk afhankelijk van het doel van de oefening, het opvoeren van de kracht, het lang gestrekt houden van de armen, of het ingebogen houden van de rug. Doordat de boot stil ligt is het gevoel van drukzetten met de benen veel makkeijker op te roepen dan tijdens het roeien. Afhankelijk van de bootbeheersing van de roeier kan bij deze oefening verder opgereden worden.

Recover

Als de bovenstaande technische onderwerpen redelijk beheerst worden, het roeien makkelijk gaat en er tijd over is, kan de recover nog aan bod komen. De volgorde van de bewegingen in de recover is armen strekken, rug inbuigen en oprijden. Net als tijdens de haal is er geen sprake van volledige scheiding, de onderdelen worden slechts in de genoemde volgorde begonnen.

Het strekken en inbuigen moeten wel vroeg tijdens het oprijden voltooid zijn om bijpakken of naduiken te voorkomen.

Meestal maken beginnende roeiers er een gewoonte van in de uitpikhouding stil te blijven zitten. Laat de roeiers er aan wennen met de handen zonder hapering door te bewegen tot aan de uitgangshouding. De uitpik mag niet het omkijk moment zijn.

Verder mag er enige aandacht aan rustig oprijden gegeven worden.

Invulling van de lessen

In dit stuk staan zeven lessen beschreven. De leersnelheid verschilt sterk per persoon. Sommigen hebben alle vaardigheden zo te pakken, anderen zijn

de halve cursus bezig voordat ze een beetje durven te bewegen in de boot. Hou rekening met de individuele leersnelheid, maar probeer ook bij de trage roeiers met de vaardigheden enigszins op schema te blijven.

LES 1

Onderwerpen

(Boot afschrijven en buiten brengen)

Instappen en afstellen van het voetenbord Balansoefeningen

Halen en strijken met één riem

Halen met twee riemen

Boot loslaten

Uitstappen en de boot naar binnen brengen

Techniek

Polsen recht tijdens de haal

Duimen op het uiteinde van de riem

Links boven rechts

Algemene coachaanwijzingen

Met de balansoefeningen leert de roeier dat en hoe de balans van de boot door de riemen bepaald wordt. Wijs de roeier op deze effecten (zie toelichting bij de oefeningen).

De roeier weet nog niet precies wat hij moet doen. Zeg daarom telkens zeer systematisch en bondig wat hij moet doen.

Probeer met de coachaanwijzingen het roeien makkelijker te maken en niet moeilijker!

Lesstof in detail

Boot buiten brengen

De boot bij de punt en de draagbeugel tillen en vooruitlopend naar buiten dragen. Laat zien hoe de boot getild moet worden.

De overslag aan de waterzijde losmaken en dan de boot voorzichtig in het water leggen. Let op dat de vin en de huid niet tegen het vlot komen.

Eerst de riem aan de landzijde in de dol. Leg de riem bij het smalste (de hals) in de dol, schuif de riem naar buiten en leg de bladtip op het vlot (bolle kant boven). Leg de waterkant-riem in de dol, maar schuif deze riem nog niet naar buiten. Let op: riemen aan de goede kant (stuur- en bakboord) en de dollen naar voren (richting voetenbord).

Draai het overslagje aan landzijde dicht, aan waterzijde hoeft pas na het instappen. Zorg dat de dopjes dicht zitten.

Instappen

Doe het in- en uitstappen voor en zeg daarbij systematisch wat er moet gebeuren. Laat vervolgens de roeier instappen.

Voordoet instappen:

Beide riemen helemaal naar buiten schuiven en met de waterkant-hand vastpakken.

De landhand houdt de kant en de rigger vast. Hou de boot wat van de kant af. De boot zakt immers bij het instappen, waardoor de rigger op het vlot kan gaan drukken.

Het bankje wat naar achteren schuiven en de waterkant-voet voor op het plankje zetten.

Breng het gewicht recht boven het plankje en zet de landvoet in het voetenbord

Voorzichtig gaan zitten en zet de waterkant-voet in het voetenbord

De overslag dicht doen

Voordoet uitstappen:

Neem beide riemen in de waterkant-hand

Zet de waterkant-voet voor op het plankje, met het bankje dicht tegen de voet

Hou de landvoet in het voetenbord, zo kan je jezelf omhoog trekken. Breng het lichaamsgewicht naar voren, zodat je op twee benen kan gaan staan.

Zet daarna de landvoet op de kant.

Stap tenslotte met de zeevoet op de kant, de waterkant-riem gelijktijdig intrekken.

Roeier stap in (uitstappen komt aan het einde van de les):

De instructeur houdt de boot vast aan de rigger en helpt de roeier met instappen. Vertel stap voor stap wat er moet gebeuren.

Afstellen voetenbord

Normaal zijn de uitgangspunten voor het afstellen van het voetenbord:

1. Met de benen uitgetrapt kunnen zitten zonder de achterstop te raken en opgereden kunnen zitten zonder de voorstop te raken.

2. de uitpikhouding moeten, met de riemen goed naar tegen de dollen gedrukt, de handen ongeveer anderhalve handbreedte uit elkaar zitten. Als de handen te dicht bij elkaar zitten moet het voetenbord naar de roeier toe geschoven worden. Te ver uit elkaar betekent het voetenbord van de roeier af schuiven.

In de eerste les mag het voetenbord wat verder van de roeiers af staan. De handen zitten dan bij de uitpik dicht bij elkaar en kunnen niet voorbij het lichaam gehaald worden. Kans op omslaan neemt af.

Balansoefeningen

Vertel de roeier dat hij nooit de riemen mag loslaten. Zet de boot uit en houd de achterkant vast. Leer de roeier de uitgangshouding en laat hem telkens naar de uitgangshouding terugkeren. Doe vervolgens een aantal balansoefeningen.

Uitgangshouding:

De roeier zit met de benen gestrekt, met de armen gestrekt, met de handen bij elkaar en de bladen plat op het water.

De roeier moet weten dat dit de meest stabiele houding is end at hij bij onbalans en na oefeningen telkens deze houding moet opzoeken.

Oefening 1. Leunen in uitgangshouding.

De uitgangshouding mag niet verlaten worden, de handen blijven bij elkaar en de bladen op het water.

Laat de roeier met de romp op en neer zwaaien, steeds met een wat grotere uitslag. (Niet zo ver gaan dat veel steel onder water verdwijnt).

Maak de roeier er op attent hoe stabiel de boot in deze houding is. FOTO'S

Oefening 2. Handen uit elkaar (molentjes).

Ga uit van de uitgangshouding maar laat de handen nu rustig uit elkaar en naar elkaar bewegen en rondjes om elkaar draaien. De bladen blijven op het water liggen.

Wijs de roeier er op dat hij zo met zijn handen de ligging van de boot bepaalt.

Oefening 3. Overzwaaien (vliegtuigje).

Druk de handen rustig naar beneden tot op de knieën. De boot komt nu scheef te liggen en steunt op één riem.

Laat nu de boot door over te hellen met het lichaam op het andere boord vallen. De boot wordt door de riem opgevangen.

De roeier merkt hoeveel balansverstoring een blad kan opvangen.

Oefening 4. Leunen met verticale bladen.

Dit is dezelfde oefening als oefening 1, maar nu voorzichtig leunen met verticale bladen.

Deze oefening laat de roeier wennen aan de verminderde maar nog steeds aanwezige balans vanuit verticale bladen.

Oefening 5. Handen uit elkaar met verticale bladen.

Als oefening 2, mar met verticale bladen.

Doel: het ervaren van de bootreacties bij verticale bladen.

Halen en strijken met 1 hand

Leg vanuit de uitgangspositie een hand op het dijbeen (of bij een hoge afstelling tegen de buik). De roeier moet een beetje steunen op die riem. De andere riem kan nu vrij bewegen zonder de balans te beïnvloeden.

Strek de haalarm en zet dit blad verticaal in het water. Laat deze riem drijven en leg de hand, met een vlakke pols en de duim tegen het uiteinde, losjes

op de riem. Probeer meteen de goede houding van de hand aan te leren.

Laat de roeier de riem rustig naar zich toe halen. Leg het blad plat op het water (het blad mag niet van het water loskomen) en strek de arm weer voor de volgende haal.

Oefen ook het halen maken met de ander hand.

Strijken met één riem. Zoek eerst weer steun op de andere riem. Begin met de strijkriem bij het lichaam. Zet het blad verticaal en duw de riem weg. Leg, als de arm gestrekt is, het blad weer plat op het water en haal de hand weer naar het lichaam.

Halen met 2 handen

Strek vanuit de uitgangshouding de handen wat verder naar voren door de romp in te buigen. Zet daarna de bladen verticaal in het water.

Haal de handen nu rustig naar het lichaam en leg de bladen weer plat op het water. Strek de handen weer naar voren, enzovoort.

Coach in het begin stapje voor stapje: handen naar voeren...bladen verticaal...handen naar je toe....bladen weer plat op het water, enz.

Behandel andere coachonderwerpen alleen als echte problemen ontstaan; handen bij elkaar houden, bladen goed verticaal en handen op goede hoogte (bewegen in een horizontaal vlak).

Boot loslaten

Als het halen en strijken met één hand en het halen met twee handen redelijk lukt, kan de boot losgelaten worden. Roei eerst even met één hand om te wennen aan os roeier . Blijft de roeier in het begin stap voor stap vertellen wat er moet gebeuren.

Laat tenslotte met twee riemen halen maken. Alleen erg snelle leerlingen kunnen in de eerste les al een stukje gaan oprijden.

Blijf duidelijke aanwijzingen geven tot dat de roeier voldoende handigheid heeft om zelfstandig te oefenen.

Laat de roeier niet te ver gaan en let goed op gevaarlijke situaties.

Uitstappen en boot binnen brengen

Trek de boot naar de kant en hou de rigger vast bij het uitstappen van de roeier. Geef duidelijk instructie bij het uitstappen. Richtlijnen hiervoor zijn eerder in dit hoofdstuk gegeven.

LES 2

Algemene coachaanwijzingen

Controle over de boot tijdens het roeien is het hoofdthema van deze les. Het elementaire balansgevoel is met de oefeningen van les 1 aangeleerd. Nu moet de roeier daarvan gebruik leren maken tijdens de roeibeweging. Gewoon oefenen is hiervoor het belangrijkste. Toch kan de instructeur helpen. Met wat aanwijzingen is het roeien en de balans makkelijker te maken en daarmee wordt het leerproces versneld. De aandacht van de instructeur moet gericht zijn op de riemen en de handen van de roeier.

<u>Onderwerpen Techniek</u>		<u>Algemene coachaanwijzingen</u>	
<ul style="list-style-type: none"> *Kort herhalen les 1 *Halen met oprijden omslaan) *Bootbeheersing tijdens roeien *Niet knijpen in de riem *Handen bij elkaar *Bladen bij het water *Volgorde klaarzitten /oprijden 		<p>Controle over de boot tijdens het roeien is het hoofdthema van deze les. Het elementaire balansgevoel is met de oefeningen van les 1 aangeleerd. Nu moet de roeier daarvan gebruik leren maken tijdens de roeibeweging. Gewoon oefenen is hiervoor het belangrijkste. Toch kan de instructeur helpen. Met wat aanwijzingen is het roeien en de balans makkelijker te maken en daarmee wordt het leerproces versneld. De aandacht van de instructeur moet gericht zijn op de riemen en de handen van de roeier.</p>	
Kort herhalen les 1	<p>Het in- en uitbrengen van de boot zal nog niet automatisch goed gaan. Let goed op en geef waar nodig nogmaals duidelijke aanwijzingen. Voor in- en uitstappen geldt hetzelfde en hou bij deze les voor de zekerheid de boot nog vast bij het in- en uitstappen. Herhaal kort de balansoefeningen zodat de roeier weer even kan wennen aan de boot en oefen het roeien met één riem. Let er op dat er stabiel steun is op het andere boord.</p>		
Roeien met oprijden	<p>Roei eerst een stukje met vaste bank. Als de roeier weer gewend is kan het oprijden geoefend gaan worden. Zet de roeier in de uitgangshouding, laat de handen verder naar voren duwen, eerst door in te buigen en vervolgens een stukje het bankje naar</p>		

	voren te rijden. De armen blijven gestrekt. Zet de bladen verticaal en begin dan rustig met de benen te duwen. Na één of twee lessen moet helemaal opgereden worden.				

LES 3

Onderwerpen Techniek	Vaardigheden
Houden bladen goed verticaal tijdens haal	<p>Draai vanuit de uitgangshouding (armen en benen gestrekt) beide bladen langzaam verticaal.</p> <p>Herhaal dit als de boot wat snelheid heeft.</p> <p>Herhaal dit bij hogere bootsnelheid en met sterker remmen.</p>
Strijken met 2 riemen	<p>Het probleem bij strijken is dat het blad in de recover onder water verdwijnt. Om dat te voorkomen moet het blad in de recover maar half platgebrand worden.</p> <p>Laat de roeier eerst zien wat er gebeurt: laat de roeier steun zoeken op één riem. Het blad van de andere riem ligt plat op het water. Beweeg deze riem losjes naar voren en achteren. De ene kant op zal het blad het water uit komen (recover halen), de ander kant op verdwijnt het blad onder water (recover strijken).</p> <p>Ga nu strijken met één hand. Tijdens het strijken met het blad goed verticaal staan, tijdens de recover half teruggedraaid. Het blad komt dan goed het water uit.</p> <p>Oefen vervolgens het strijken met twee riemen, waarbij goed op het draaien gelet wordt.</p>
Rondmaken	<p>Rondmaken is vrij ingewikkeld om te leren. Bedenk goed hoe rondmaken in elkaar zit. Doe op het droge mee met de bewegingen, zodat de roeier kan horen en zien wat hij met doen. Coach zo simpel mogelijk, bijvoorbeeld:</p> <p>Beide handen bij het lichaam en het (bijv.) rechterblad in de strijkstand.</p> <p>Duw beide handen naar voren (handen voortdurend bij elkaar houden).</p> <p>Leg rechts plat en links in de haalstand (beide polsen omhoog).</p> <p>Handen naar je toe halen.</p> <p>Links plat, rechts strijken (beide polsen omlaag).</p> <p>Links halen...rechts strijken...enzovoort.</p>

LES 4

OnderwerpenTechniek

Aanleggen (globaal)(zie “Druk”, blz. 9)
Omkijken tijdens de haalDruk zetten met de benen
Haln met armen lang gestrekt

Vaardigheden

Aanleggen (globaal)
Geef eerst een globale schets van het aanleggen:
Boot onder een hoek van 30° op 4 halen van het vlot.
Vaart maken en de boot gericht houden op de hoek van het vlot.
Als de boot bij het vlot is laten lopen.
De landriem van het water tillen.
Met meer of minder houden met de waterkant-riem de boegbal netjes langs het vlot sturen.

Oefen de volgende stappen eerst op het water:
1 Vaart maken
2. Laten lopen
3Het blad van het water tillen en
4.Sturen door te houden met de andere riem. Kijk hierbij naar het boegballetje.

Oefen daarna één of twee keer aanleggen aan het vlot. Het gaat erom dat de vier stapjes globaal geoefend worden, goed stuurwerk moet in de volgende lessen geoefend worden (vang de boot nu nog op aan het vlot).

Omkijken tijdens de haal

Beginnende skifroeiërs hebben vaak de neiging voortdurend stil te gaan liggen. Voordat van roeiers verlangd kan worden een wat langer stuk door te varen, moeten ze kunnen omkijken tijdens het roeien. Met een gedraaid hoofd is balans voelen moeilijk, omkijken kan daarom beter tijdens de haal dan tijdens de recover die in de toekomst immers watervrij moet zijn.

LES 5

Onderwerpen Techniek

Aanleggen Volledig oprijden
Strijken met oprijden

Vaardigheden

Aanleggen

De beginselen zijn de vorige les geoefend. Ga deze en de volgende lessen

Aandacht geven aan de details:

Afstand (4 halen) en de hoek (30°) t.o.v. het vlot, eventueel aanpassen aan wind.

Het vlot moet voortdurend in de gaten gehouden worden tijdens het aanroeien.

Tijdens het roeien moet telkens bijgestuurd worden.

Er moet voldoende vaart gemaakt worden om met houden de boot te kunnen bijsturen.

Laten lopen moet op tijd gebeuren. Er moet genoeg tijd zijn om eerst de landriem van het water te tillen zodat deze riem en de rigger niet tegen het vlot botsen, en daarna te gaan sturen met de waterkant-riem zodat het boegballetje niet tegen het vlot komt.

Laten lopen moet ook niet te ver voor het vlot, omdat dan de snelheid te vroeg uit de boot is.

Door goed naar het boegballetje te kijken en de sterket van het houden aan te passen, is het boegballetje op ongeveer 10 cm langs het vlot te sturen.

Draai de landriem op tijd om, zodat de bolle kant niet over het vlot schuurt.

Pak beide riemen in de watertkant-hand. De landhand kan dan het vlot pakken.

Strijken met oprijden

Dit is het vervolg op het strijken met twee riemen van les 3. Let weer op het half terug draaien van de bladen.

LES 6

Onderwerpen Techniek:

Sturen tijdens roeien Romphouding
Afvaren

Vaardigheden

Sturen tijdens het roeien

Omkijken tijdens het roeien wordt al beheerst. Sturen tijdens het roeien kan ook, door meer kracht te zetten met één riem en de andere riem minder ver door te halen.

Afvaren

Pak beide riemen in de waterkant-hand.

Kijken of het water vrij is.

Duw de boot af met de landhand.

Maak haaltjes met de waterkant-riem tot de boegbal tegen het vlot ligt.

Zoek steun op de waterkant-riem.

Leg de landriem langs zij met de bladtip tegen het vlot en duw de boot af.

LES 7

Onderwerpen Techniek

Noodstop

Strijkend aanleggen Rustig rijden

Vaardigheden

Noodstop

Noodstop is als houden, alleen worden de bladen in één keer verticaal in het water gezet, om de boot zo snel mogelijk stil te leggen. Draai bij de noodstop de riemen niet andersom verticaal dan bij houden. Houden wordt een routine. Het is niet verstandig juist in noodsituaties iets anders te moeten doen.

Strijkend aanleggen

Strijkend aanleggen is geen verplichte stof. Sommige roeiers vinden het makkelijker dan halend aanleggen, omdat er niet omgekeken hoeft te worden. Een moeilijkheid van strijkend aanleggen is dat strijken de boot lastig te sturen is.

Invulschema

Het schema heeft de functie van geheugensteuntje en voortgangscntrole voor zowel roeier als coach. De onderwerpen staan per les aangegeven en sluiten aan bij de lesinhoud

Les	Vaardigheid	Behandeld	Goed	Techniek	Behandeld	Goed
1	Uit- inbrengen boot Instappen, uitstappen, halen 2 riemen			Polsen rechterhand Duimen op uiteinde Links boven rechts		
2	Halen met oprijden			Niet knijpen in de handle Handen bij elkaar Bladen bij het water Volgorde eerst klaarzitten dan oprijden		
3	Houden Strijken met 2 riemen Rondmaken			Bladen goed verticaal tijdens haal		
4	Aanleggen (globaal) Omkijken tijdens haal			Druk zetten met de benen Armen lang gestrekt houden tijdens de haal		
5	Aanleggen			Volledig oprijden		

	Strijken met oprijden					
6	Sturen tijdens roeien Afvaren			Romphouding		
7	Noodstop			Rustig rijden		