

Roeien

Roeitechniek voor nieuwe leden

Versie: 12 april 2005

Beste roeier,

Leuk dat je bij Viking gaat roeien (of al roeit)! Deze handleiding geeft je een beeld van de roeitechniek zoals die door de Koninklijke Nederlandse Roeibond wordt uitgedragen. In de instructie zoals die binnen Viking is opgezet vormt deze techniek de basis.

De prestaties van een roeier worden bepaald door zijn coördinatie, conditie en motivatie. Alhoewel techniek in alle sporten een rol speelt is bij het roeien de technische bekwaamheid essentieel. Het heeft geen zin om de kracht, het uithoudingsvermogen en andere fysiologische vaardigheden te verbeteren als de roeier niet is staat is deze te gebruiken voor verhoging van de bootsnelheid. Vaak kunnen kleinere en minder krachtige lichte ploegen zich meten met sterkere zware ploegen doordat deze lichte ploegen een betere techniek hebben.

Niet alleen instructeurs voor beginnende roeiers, maar ook coaches van ervaren ploegen blijven zich concentreren op de basisprincipes van het roeien. Een instructeur/coach moet de basisprincipes van de roeitechniek begrijpen en beheersen. Elke instructeur moet een volledig beeld van de roeihaal hebben en in staat zijn om dit in eenvoudige termen over te brengen op de roeiers.

Hierna wordt achtereenvolgens ingegaan op:

- de natuurlijke beweging die roeien is
- termen die in het roeien gebruikt worden
- de roeihaal: van catch via doorhaal en finish naar recover
- hendelvoering (hoe houd je de riemen vast)
- bladenwerk (plaatsen en clippen)
- ritme

Mocht je vragen hebben over de roeitechniek dan kun je die natuurlijk altijd stellen aan een instructeur of aan de leden van de instructiecommissie.

Natuurlijk roeien

De roeitechniek die hier beschreven wordt is een logische en natuurlijke beweging. Er is geen plaats voor abrupte bewegingen die de boot doen afremmen of uit balans brengen. Lichaamsbewegingen, hendelvoering en rijden moeten allen in harmonie zijn met de snelheid van de boot.

Een ander uitgangspunt is dat alle bewegingen afhankelijk en in harmonie zijn met de snelheid van de boot. Op deze manier lijkt de hele haalcyclus -ongeacht het tempo- eenvoudig, doorgaand en moeiteloos. Daarnaast worden bij een doorgaande haal abrupte bewegingen -versnellingen, rukken- duidelijker zichtbaar.

Terminologie

Als je nieuw bent in de roeiwereld komen er in de eerste lessen veel termen op je af. Ook als je van een andere vereniging komt, zul je merken dat niet alle termen hetzelfde zijn. Hieronder geven we daarom een lijstje met definities en een korte beschrijving.

catch of inpik:	de beweging waarmee je het blad van de riem in het water brengt
(blad) plaatsens :	blad in het water brengen
haal of doorhaal:	met het blad in het water de boot in beweging brengen door achtereenvolgens uit te trappen, je rug en daarna je armen mee te nemen
uittrappen:	met je voeten tegen het voetenbord duwen waardoor je je benen (bijna) strekt
uitpik	de beweging waarmee je het blad van de riem uit het water haalt
wegzet:	het strekken van je armen na de uitpik
finish:	ook wel 'rondje achterin', het geheel van bewegingen dat start met het meenemen van de armen in de haal en dan via de uitpik en het clippen van het blad leidt tot het wegzetten
inbuigen:	door een kanteling van je bekken de rug naar voren brengen (na het wegzetten en voor het oprijden)
oprijden:	met het bankje naar voren rijden door je benen vanuit een (bijna) gestrekte stand te buigen
recover:	het geheel van bewegingen dat start met de wegzet en via het inbuigen en oprijden leidt tot de inpikhouding
clippen:	draaien van het blad van een horizontale in een verticale stand (voor de inpik) en van een verticale in een horizontale stand (na de uitpik)

Fasen van de roeihaal

In het begin van elke haal zet de roeier het blad vast in het water terwijl hij gelijktijdig met zijn benen tegen het voetenbord begint te trappen. Het bovenlichaam en de armen geven hierbij alleen weerstand (hangen) terwijl de benen uitgetrapt worden. Tegen het einde van de beentrap zwaait de romp naar achteren, gevolgd door snel buigen van de armen. Op deze manier werken benen, romp en armen samen in een logische en natuurlijke volgorde, elkaar gedeeltelijk overlappend en gedurende de gehele haal een constante druk op het blad producerend.

Hieronder bespreken we in detail de houding van de roeier in verschillende gedeeltes van de roeihaal. Zoals het hier wordt beschreven is het -noodgedwongen- een mechanische beschrijving van de roeihaal. Alleen met bewegende beelden kan een goed inzicht worden verkregen in de dynamiek van de roeihaal. Gebruik de onderstaande puntsgewijze omschrijving daarom als een referentiekader voor je haalbeeld en vraag je instructeur om terugkoppeling over hoe je haal eruit ziet. Ook beelden met een camera (als onderdeel van de beginnersinstructie of afzonderlijk georganiseerd) geven je een goed beeld hoe je haal eruit ziet.

De hieronder beschreven haal is een voorkeursstijl. Dat wil zeggen dat het in individuele gevallen nodig kan zijn hiervan enigszins af te wijken, bijvoorbeeld als de roeiers in een boot een verschillende lengte hebben. Deze voorkeursstijl is wel de rode draad van het lesprogramma binnen Viking en wordt ook bij de beginnersinstructie gevolgd.

De catch (inpik)

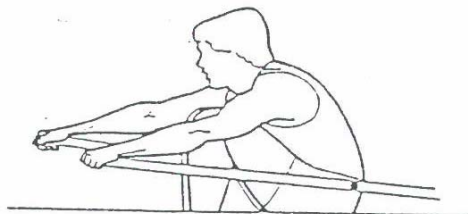
Houding:

- volle, natuurlijke lengte
- kniehoek ca. 45°, scheenbenen verticaal
- bovenlichaam tot ca. 30° ingebogen (schouders duidelijk voorbij bekken)
- contact tussen bovenlichaam en bovenbenen
- hoge zit, bekken niet te ver achterover gekanteld, inbuigen vanuit de heupen
- armen gestrekt

Catchbeweging:

- blad plaatsen door beweging vanuit de gehele arm vanuit het schoudergewricht (schouder niet optillen, alleen scharnieren)
- beweging wordt ingezet tijdens het laatste deel van het rijden om het blad op het verste punt te kunnen plaatsen en zo min mogelijk water te missen
- onmiddellijk na het plaatsen druk op het blad brengen door te trappen met je benen, weinig rugbeweging.

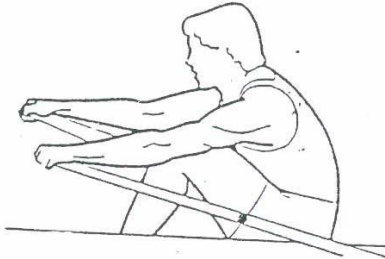
CATCH



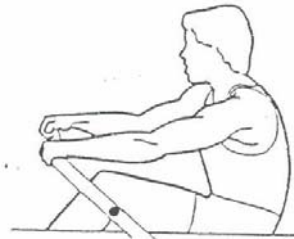
Doorhaal

De druk wordt snel opgebouwd en zo lang mogelijk vastgehouden. Vanuit de catch-houding is er in het begin weinig rugzwaai. Pas in het middelste deel van de haal wordt de rug meegenomen. De armen worden pas in het laatste deel van de haal meegenomen, als de rug al vrijwel in de finish-houding is.

1e DEEL HAAL



2e DEEL HAAL

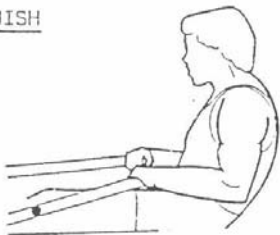


Finish ('rondje acherin')

Houding:

- de roeier zit achter de riemen, het bovenlichaam hangt ca. 15-20° achterover. De schouders bevinden zich dus achter het bankje
- lendewervels licht gebogen, borstwervelkolom meer gestrekt
- schouderbladen naar elkaar toe (maar niet overdreven) en ellebogen voorbij het lichaam
- vrij hoge zit, niet ingezakt, het bekken niet te ver achterover gekanteld
- uitzetbeweging vanuit de onderarmen
- blad draaien (clippen).

FINISH

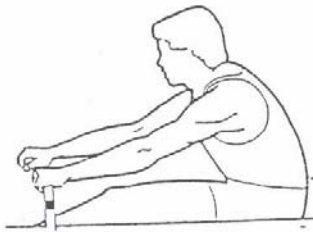


Recover (wegzetten-inbuigen-oprijden)

Recoverbeweging:

- de wegzetsnelheid is ongeveer gelijk aan de aanhaalsnelheid, de rijsnelheid is constant: rust, ontspanning en voorbereiding van de volgende haal
- de omkeerbeweging is tamelijk energiek, de beweging van de handen stuurt de hele recover en lokt andere bewegingen (buigen, rijden) uit
- het inbuigen (vanuit de heupen) is in het begin van het oprijden voltooid (bij beginnelingen met een laag tempo al vóór het rijden)
- voor een goede catch: op tijd klaarzitten en sterk voelen.

RECOVER



Hendelvoering

Beginnende roeiers moeten vroeg leren hoe ze een riem goed kunnen vasthouden. Een verkeerde grip kan veel fouten veroorzaken en is moeilijk te veranderen als het eenmaal aangewend is. Instructeurs kunnen beter te veel dan te weinig tijd besteden aan het aanleren van een goede grip.

De scullgrip hoort zeer ontspannen te zijn. De duimen liggen op het uiteinde van de hendels om de riemen in de dollen te drukken. De andere vingers liggen om de hendel heen. De handpalm is los van de hendel en de polsen blijven relatief vlak gedurende zowel de haal als de recover.

Het clippen van de riemen (draaien van de bladen) gebeurt door de druk van de vingers die de hendel roteren in de haal van de vingers. De polsen blijven de hele tijd zo vlak mogelijk.

Bladenwerk (clippen, plaatsen)

Het bladenwerk is een vaardigheid die direct van invloed is op het doorlopen en de snelheid van de boot. Hieronder wordt beschreven hoe het bladenwerk gedurende de roeihaal eruit zou moeten zien.

Recover:

Tijdens de recover bewegen de bladen zich in een doorgaande horizontale lijn op één hoogte naar de boeg. De roeier moet zorgen voor genoeg ruimte om het blad voor het plaatsen terug te clippen zonder het water te raken.

Terugclippen:

In het ideale geval begint het terugclippen op het moment dat de handen over de enkels bewegen. Terugclippen moet met een constante snelheid over het laatste gedeelte van de recover worden uitgesmeerd. Het moet de beweging van het blad noch doen versnellen noch doen vertragen.

Plaatsen:

Het plaatsen van het blad (catch, inpik) moet snel zijn, als voortzetting van de recover. Het moet goed aangepast zijn aan de snelheid van de boot, zonder teveel back- of frontsplash te veroorzaken. Voor beginnende roeiers is enige backsplash aan te raden om er zeker van te zijn dat zij geen water missen. Het idee is om in plaats van spierkracht de zwaartekracht en het gewicht van de riem te gebruiken om het blad te plaatsen. Het 'haken' van de bladen in het water moet gevolgd worden door een directe horizontale krachtinzet (beentrap) wanneer de bladen geheel onder water zijn.

Haal:

Tijdens de hele haal blijven de bladen ongeveer 5 tot 8 centimeter onder het wateroppervlak. Omdat de boot gedurende de haal versnelt is het belangrijk om de hendels te blijven versnellen. Daardoor blijft de kracht van de riemen op het water effectief en horizontaal.

Uitzet:

Het uitzetten moet volgen op de laatste voortstuwing van de boot. De roeier moet de bladen met een snelle, schone, doorgaande, ronde beweging van de handen uitzetten, de bladen zijn nog steeds ongeclippt. Het clippen gebeurt nadat het blad is uitgezet.

Ritme

Ritmisch zie je grote verschillen tussen ploegen. Internationaal zie je over het algemeen een goed gecontroleerde recover met voldoende rust en onspanning waarna er rustig wordt opgereden.

Het is heel belangrijk dat de roeibeweging goed ontspannen en dus rustig wordt uitgevoerd. De roeiers moeten de tijd hebben om een beweging uit te voeren. Rustig wegzetten en inbuigen maken juist rustig weggrijden mogelijk. Bij rustig wegzetten is de wegzetsnelheid kleiner of gelijk aan de aanhaalsnelheid.

Jongerejaarsploegen, met name bij studentenverenigingen, leren dat je snel tot zeer snel moet wegzetten en inbuiten om daarna langzaam weg te rijden. Als belangrijkste reden hiervoor wordt vaak genoemd dat een trage wegzet leidt tot blijven hangen achter, waardoor je niet meer op tempo komt of problemen ontstaan. Het blijven hangen in de uitzet kan worden voorkomen door met druk uit te zetten en te letten op goed horizontaal keren. Snel wegzetten en snel inbuigen kosten vaak veel energie en leiden tot een soort 'haastje-repje-spel': wie zit het eerste klaar om te rijden. Verder is het erg moeilijk om na een dergelijke snelle beweging opeens rustig te rijden, vaak zie je dan ook snel weggrijden met daarna een vertraging.

Beter dus rustig wegzetten en oprijden, de ontspanning zoeken, dan te veel haast en snelheid. Daarbij geldt: ontspanning is niet hetzelfde als niets doen, je bent nog steeds actief bezig.

Belangrijk voor het ritme is een krachtige eindhaal, het met druk loslaten van het water in de uitzet en het goed horizontaal keren. Na het keren worden de handen rustig weggezet, tijdens het wegzetten wordt gebogen. Er wordt weggereden als de handen over de knieën zijn en daarna wordt zonder te vertragen naar de catch gereden.