

Instructie boord1 en/of sturen2

Verschillen Boordroeien versus scullen

Er zijn enkele verschillen tussen boordroeien en scullen. Bij boordroeien is er sprake van een binnen.... en een buiten.....:

- Binnenhand/-been/-schouder etc.: dat lichaamsdeel dat aan de kant van de rigger is
- Buitenhand/-been/-schouder etc.: dat lichaamsdeel dat niet aan de kant van de rigger is

De verschillen met scullen zijn:

- De handen houden slechts één riem vast. De ruimte tussen binnen- en buitenhand is ongeveer 2 handbreedtes. De buitenhand is aan het uiteinde van de handle, de pink is aan de buitenkant van de handle.
- Afstellen: In de uitpik is de buitenarm naast het lichaam
- De binnenhand klipt, de buitenhand stuurt (handle-voering)
- Voor de inpik is alleen de buitenarm geheel gestrekt, derhalve is de binnenarm licht gebogen (boordroeien: voorin lang maken).
- Het binnenbeen bevindt zich tussen beide armen, het buitenbeen vindt zich tussen bootrand en buitenarm (oftewel de buitenarm bevindt zich tussen beide benen/knieën, de binnenarm zit erbuiten),
- De buitenschouder is hoger dan de binnenschouder (let op dat de schouder niet naar het oor getrokken wordt)
- Het bovenlichaam draait bij de inpik in het boord, d.w.z. dat het naar het boord/de rigger gedraait is (achter de riem/handle aanrijden/draaien). Oftewel de buitenschouder staat iets voor en boven de binnenschouder en beide schouders lopen evenwijdig aan de riem. Echter bij de uitpik zit de roeier weer recht in de boot.
- Diep wegzetten bij uitpik (watervrij roeien)

Examen eisen Sturen-2

Het examen sturen-2 wordt afgenomen in een C4(x)+ (dus zowel in een scull- als boordboot)

De eisen voor dit examen zijn gelijk aan sturen 1, te weten:

- Het reserveren en afschrijven van de boot
- Het geven van de juiste commando's en leidinggeven bij het in- en uitbrengen van de boot
- Kennis van de voornaamste regels uit het vaarreglement, de voorrangsregels op het Merwede-kanaal en veiligheid op het water
- Kennis van bootonderdelen (benaming)
- (strijkend) aanleggen
- Rondmaken in smal vaarwater
- Manoeuvreren tussen obstakels
- Aanleggen aan hoge wal

Met als extra aandachtspunten:

- Goed aanleggen aan hoge wal (d.m.v. het slippen van de riemen (scullboot) of het intrekken van de riemen (boordboot)) zodat de stuur kan uitstappen
- Goed kunnen aanleggen aan het vlot

Examen eisen Boord-1

De exameneisen voor Boord-1 zijn gelijk aan Scullen-1, te weten:

- goed in- en uitstappen
- in staat zijn om onder leiding een boot goed in- en uit te brengen
- In staat zijn een slagroeier te volgen door de roeihaal gelijk uit te voeren
- in staat zijn commando's bij het manoeuvreren adequaat uit te voeren
- redelijk watervrije (boordroei)haal, inclusief klippen

Lesopzet

Er is een keuze om binnen 4 lessen sturen-2 te halen of binnen 12 lessen zowel sturen-2 als boord-1.

Alleen sturen-2

Voor sturen kunnen onderstaande oefeningen met bv 2 cursisten uitgevoerd worden. De les daarop kunnen 2 andere cursisten de oefeningen uitvoeren. Waarna de oefeningen per 2 cursisten herhaald worden, dus elke cursist kan beide oefeningen 2* uitvoeren/oefenen alvorens examen te doen.

- (strijkend) aanleggen op een aangegeven plaats

- keren onder de brug naast de loods

Sturen-2 en boord-1

Er kan gekozen worden om eerst sturen-2 te halen (zie boven). Het voordeel is dat bij gebrek aan instructeurs cursisten ook in een C4x+ het water op kunnen.

Er kan ook gekozen worden om beide lessen te combineren. Eén cursist stuurt de gehele les en doet de stuuroefeningen genoemd bij sturen-2, terwijl de andere cursisten instructie boordroeien krijgen volgens onderstaande lesopzet.

Alle onderstaande oefeningen kunnen naar eigen inzicht getubt of met z'n 4-en uitgevoerd worden en zijn voorbeelden van oefeningen die gebruikt kunnen worden.

Les 1: Algemeen

- De grootste verschillen tussen boord en scull uitleggen
- Bakken: hierbij vooral letten op de houding en het klippen met de binnenhand
- Balans: bv. bakboord riem omhoog, omlaag etc etc
- aanhaalhoogte bepalen
- Veel tubben (balans)
- Uittlengen (volgorde en techniek)

Les 2 +3: Algemeen, handlevoering (sturen met buitenhand, watnaderen, rechte lijn aanhalen en wegzetten)

- Zie voorgaande les
- Alleen binnenhand of alleen buitenhand (welke hand doet wat)
- Binnenhand op de rug, bij de dol, op zijn plaats-ongeklipt, geklipt getubd en bij succes met z'n 4-en (sturen, welke hand doet wat).

Les 4+5: Uitpik/wegzet en recover (rustig rijden)

- Zie voorgaande les
- alleen vaste banken roeien (niet uitlegen)
- 1^e, 2^e en 3^e stop zowel los als gecombineerd
- tante betje/appeltaart roeien (rustig rijden)

Les 6+7: Inpik (watnaderen, rechte inpikken)

- Zie voorgaande les
- van uitpik naar inpik, haal 3^e stop (getubt)
- alleen vaste banken (dus niet uittlengen)
- Water naderen voor de inpik

Les 8+9: Inpik

- Zie voorgaande les
- 10 halen light paddle, 10 halen 10 cm uittrappen light paddle, 10 halen 10 cm uittrappen normale kracht
- helemaal oprijden, ¼ uittrappen, helemaal oprijden, ¼ uittrappen etc (inpikken voordat je trapt)

Les 10+11:Haal

- Zie voorgaande les
- pimenoven en uittlengen
- Tubben om zo druk/weerstand te voelen
- Zwelhalen
- Strijkhalen: strijken, voorin meteen halen (getubt) (deze oefening wordt binnen Viking weinig/niet gedaan, maar wel bij studenten)
- Opbouwen in kracht (10 light, 10 medium, 10 strong etc)
- Roeien terwijl de stuur de stuurtoewtjes loslaat (beide boorden gelijke kracht)

Les 12: Lekker roeien, geen moeilijke oefeningen en positief coachen

Examen