



UTRECHTSE ROEIVERENIGING "VIKING"

## **Handleiding instructeurs**

# ***Instructie voor nieuwe leden***

**Versie: 13 mei 2009**



## UTRECHTSE ROEIVERENIGING "VIKING"

**Beste instructeur,**

Leuk dat je in de komende weken instructie voor onze nieuwe leden gaat verzorgen! De handleiding voor instructeurs dient als leidraad voor deze instructieperiode.

### ***De instructieperiode***

De deelnemers aan de beginner cursus leren in 8 weken (16 lessen) de eerste beginselen van het roeien en sturen. Omdat beginnersfouten vaak moeilijk af te leren zijn, is gekozen voor een intensieve instructieperiode, waarbij de deelnemers geacht worden op vrijwel elke les aanwezig te zijn. De instructieperiode wordt afgesloten met de examens scullen-1 en sturen-1. Als de cursist voor deze examens slaagt kan hij/zij in een wherry of C2 zelfstandig het water op.

### ***Stof tot nadenken:***

De instructeurs gaan de cursisten opleiden tot het gewenste niveau. Hou dit overkoepelende doel bij alle lessen in je achterhoofd. De cursus is verdeeld in 16 lessen ieder met zijn eigen lesstof. Het is dan ook van belang dat je de lesstof en het achterliggende doel daarvan begrijpt en overbrengt op de cursisten. In het belang van de cursisten is het beter om behandelde lesstof te herhalen dan verder te gaan met het volgende lesdoel.

Bij elke les worden er een aantal oefeningen genoemd. Dit zijn voorbeelden van oefeningen je hoeft ze niet allemaal uit te voeren. Het belangrijkste is dat je de lesdoel bereikt.

### ***Exameneisen:***

De exameneisen voor scullen-1 zijn:

- Redelijk watervrije roeihaal (inclusief het draaien van het blad);
- goed in- en uitstappen;
- in staat zijn om onder leiding een boot goed in- en uit te brengen;
- in staat zijn een slag te volgen door de roeihaal gelijk uit te voeren;
- in staat zijn commando's bij het manoeuvreren adequaat uit te voeren.

De exameneisen voor sturen-1 zijn:

- kunnen reserveren en inschrijven van de boten;
- geven van de juiste commando's;
- leiding geven bij het in- en uitbrengen van de boot;
- kennis van de voornaamste regels uit het vaarreglement, voorrangsregels op het Merwedekanaal
- het (strijkend) kunnen aanleggen, rondmaken in smal vaarwater, manoeuvreren tussen obstakels;
- kennis van bootonderdelen (benaming);
- aanleggen aan hoge wal;
- kennis van veiligheid op het water: wat te doen bij 'man over boord', onweer, hoge golven;
- het hebben van overwicht.

### ***Wat te doen als je als instructeur een cursusdag niet aanwezig kunt zijn***

Het kan altijd voorkomen dat je als instructeur (onverwacht) niet aanwezig kunt zijn op een roeiles. Als dit het geval is, verzoeken we je hiermee op de onderstaande wijze mee om te gaan.

- *Als het vooraf bekend is dat je niet aanwezig zult zijn:*  
Regel vroegtijdig vervanging en geef dit zowel aan de vlotcoördinator als via e-mail aan organisatoren door. Ben je zelf vlotcoördinator, dan gaat die taak over naar jouw vervanger. Voor het regelen van vervanging gaat bellen veelal beter dan het versturen van e-mail.
- *Als je onverwachts niet aanwezig kunt zijn en geen vervanging kon regelen:*  
Bel dan naar de vlotcoördinator van die cursusdag. Ben je zelf vlotcoördinator, geef het dan door aan een mede-instructeur en vraag hem/haar de coördinatie op het vlot over te nemen.

### ***Vragen over de instructie***

Voor eventuele vragen over de cursus, de omgang met cursisten etc. of bij problemen kunt je altijd contact opnemen de instructiecommissie of de cursuscoördinatoren.



## Enkele aandachtspunten

### **Hoofdpunten van aandacht:**

1. Goede roeihouding
2. Zorgvuldig omgaan met het materiaal
3. Positie van de bladen
4. Goed gelijk roeien

- De roeibeweging is een heel complexe beweging. Het beste is om de haal in stukken te verdelen om het goed uit te kunnen leggen. Het nadeel is dat de logica van de beweging kan verdwijnen. Hou er rekening mee dat de losgekoppelde elementen uiteindelijk weer in elkaar overvloeien.
- Leren roeien kan vooral de eerste weken frustrerend zijn voor de instructeur en voor de cursist. Probeer daarom positief te coachen: niet alleen vertellen wat er fout gaat, maar vooral wat er goed gaat en **wanneer het beter gaat** na een aanwijzing.
- Behandel per boottraining per cursist maximaal 1 specifieke (persoonlijke) fout. Probeer blijvende fouten op te lossen door de cursist op de ergometer persoonlijk te trainen. Reserveer de boottraining zoveel mogelijk voor het 'collectieve' lesdoel van de training.
- Het aanvoelen van een goede haal blijkt moeilijk, lerende roeiers weten vaak niet **wat** ze moeten voelen. Een goede bijdrage aan het leerproces kunnen kijken en luisteren zijn. Kijken naar andere verder gevorderde ploegen op het water. Laat de roeiers bijvoorbeeld zelf maar eens uitleggen wat ze zien als er een boot voorbij komt (waar gaat het fout? Wat gaat er goed?)
- In het begin moeten de roeiers vrij veel stilzitten, let er daarom op de roeiers zich warm genoeg kleden. Daarnaast zijn wijde broeken niet geschikt in verband met de slidings. Let er ook op dat de onderruggen goed bedekt zijn en blijven.
- Laat de cursisten op wisselende posities in de boot zitten. Je kunt het beste telkens een andere roeier op slag laten zitten. Laat telkens een andere cursist bij stuur instructie het wegvaren een aankomen doen.
- Probeer zo min mogelijk ingewikkelde roei termen te gebruiken en als je er wel een term gebruikt leg deze dan ook uit.

### **Laat uw roeiers ook eens de andere kant van Viking zien!**

- Drink na afloop van de training een drankje aan de bar en vertel de roeiers wat er door het jaar heen zoal georganiseerd wordt **door en voor** de leden van Viking.
- Denk hierbij bijvoorbeeld aan de diverse Viking commissies, de Non Stop Viking Dag, Vaardigheidsproeven, het jeugdroeien, de indoor, enzovoort
- Geschiedenis van Viking (zie les 1)
- Het inlichtingenbord in de gang en in de botenloods
- Wedstrijdroeien: Heineken, Head
- Tourroeien: elfsteden, Hart van Holland, etc.
- Calamiteiten: Koud water, onweer, wind
- Vaarverbod: vorst, duisternis, storm, onweer



## Les 1

### Introductie, bak & ergometer

#### *Leerdoelen:*

- Introductie vereniging
- Informatie over roeicursus
- Rondleiding
- Introductie ergometer en bak
- Uitleg fasering van de roeihaal en de houding waarin je moet zitten. (geen clippen)

#### **Introductie**

##### *1. Geschiedenis van Viking.*

Opggericht in 1906 aan de Keulsekade met enige tientallen leden uitgegroeid tot een vereniging van ca 650 leden. Hiermee behoort Viking tot de 10 grootste roeiverenigingen van Nederland. In 1979 zijn wij naar deze locatie verhuisd en wonen hier nu samen met twee studenten verenigingen Orca en Triton.

##### *2. Vloot, roeiwater en loods.*

De vloot bestaat uit ca 80 boten. Afhankelijk van het boottype zijn ze bestemd voor de wedstrijdsport, de breedtesport of het toerroeien. Ons thuiswater is het Merwedekanaal. Tussen de Noorder- en Zuiderluis is een traject van ca 5 km waarop wij gewoonlijk roeien. Voor tochten is het mogelijk om een stuk de Krommerijn op te varen wat mogelijk is tot Cothen zonder gehinderd te worden door sluisen. De loods is verdeeld in drie delen. Alle verenigingen hebben hun eigen loodsdeel met botenberging, kleedkamer en bestuurskamer. Het parkeren voor de loods is meestal goed mogelijk zowel voor fietsen als auto's. Het is zaak e.e.a goed af te sluiten en geen zaken in het zicht te laten liggen. Tevens moet men geen waardevolle spullen in de kleedkamer achterlaten.

##### *3. Commissies.*

Om de vereniging te kunnen laten draaien worden veel taken door de leden verricht. Dit wordt door de diverse commissie georganiseerd. Zo zijn er o.a. de volgende commissies:

- Sooscie
- Instructiecie
- Examencie
- Materiaalcie
- Toercie
- Wedstrijdcie
- Redactie Vikingnieuws
- Jeugdbestuur
- Midweekgroep
- WAR (Werkgroep Aangepast Roeien)

Voor de instructie periode zijn deze Cie's nog niet zo belangrijk daarna zal gevraagd worden deel te gaan nemen in een van de cie's. Bij vragen kan hier natuurlijk verder op in worden gegaan.

#### **Informatie over de roeicursus**

##### *4. Instructieprogramma.*

Aan de hand van het schema kan nadere uitleg worden geven over de gang van zaken. Belangrijk is het aanwezig zijn van cursisten. Als je onverhoopt verhinderd bent, is het noodzakelijk om de coördinator te informeren. Instructie gaat in principe altijd door (zonodig met een alternatief programma).

Als de cursist 3 of meer keren afwezig is op de les is de kans aanwezig dat de cursist niet mee mag doen aan de examens.

Zeer belangrijk is het om de instructie documentatie te lezen. Dit omdat er vanaf les 3 à 4 gestuurd gaat worden. Hierbij is de kennis van de commando's nodig.

Voor roeikleding is aan te raden T-shirt en sportbroek. Indien koud is een trainingspak gewenst. Aan te raden is nauw sluitende kleding, dit i.v.m. de roeibeweging. Als schoeisel is het beste "bootschoentjes" aan te raden dus geen brede loopschoenen.

Voor overige vragen kan men in eerst instantie terecht bij de instructeurs, indien nodig zal die hen doorverwijzen naar de instructiecommissie.



## UTRECHTSE ROEIVERENIGING "VIKING"

### Ergometer & bak

(Zowel de bakken voor Viking als die voor de Triton loods kunnen worden gebruikt)

*Technische punten in de bak en op de ergometer:*

- Benoem en oefen alle fasen van de roeibeweging.
- Laat de roeiers ontspannen hangen aan de riem.

De eerste les begin je op de ergometer en dan in de bak. Hier kun je op je gemak iedereen uitleggen wat de roeibeweging is. Neem hier ruim de tijd voor.

Ga zelf in de bak of op de ergometer zitten en doe een paar halen voor.

- Benoem en oefen nog eens de delen van de haal vanuit de uitpik houding:
  - Uitpikhouding : Handle naar je toe. armen langs lichaam aan buikspieren hangen. Borst vooruit. schouders laag. Knieën niet op slot. (Niet de uitpik beweging maken)
  - Wegzetten: snel en blijf aan buikspieren hangen.
  - rug inbuigen: meer kantelen om je bekken dan buigen, rechtop blijven, armen gestrekt houden.
  - oprijden: langzaam, armen gestrekt houden.
  - controleer inpikhouding: rug ingebogen, gestrekte armen, knieën bij elkaar, minstens met de bal van je voeten op het voetenboord. Niet naar beneden kijken. (Niet de inpik beweging maken)
  - trappen: rug fixeren, langzaam trappen.
  - rug uitvouwen naar achter: kantelen om je bekken, aan je buikspieren gaan hangen.
  - armen naar je lichaam toe halen. (armen langs lichaam controleren)

Dit kun je goed oefenen door de cursisten na elk stapje even stil tel laten zitten. Op deze manier kun je een hele groep tegelijk les geven. Laat de roeiers geen kracht zetten tijdens deze oefening want het stilzitten is zwaar voor je rug. Laat de cursisten weer ontspannen zitten als je tijdens de oefening een heel verhaal gaat vertellen want anders is het erg vermoeiend.

- Leg de logica uit van de roeibeweging: de enige punten waar de roeier vast zit zijn het blad in het water en het voetenboord. Door aan de riem te gaan hangen trek je de boot naar voren. Je kunt alleen kracht omzetten in bootsnelheid als rug, armen en benen als een keten samen werken. Dus roeien met je benen en niet met je armen.
- Laat zien hoe je goed in de boot hoort te zitten (rug (*makkelijk*) recht, schouders *ontspannen* laag en kin omhoog) en hoe het niet moet.
- Laat zien dat wegzetten en oprijden (rustig!) gefaseerd zijn. De handen leiden: armen, rug en tenslotte bankje bewegen vloeiend achter de handen aan
- Let op dat we in de bak alleen de roeihaal oefenen en niet leren boordroeien. Dus recht blijven zitten, niet indraaien en niet clippen.

Als je met een roeier aan de slag gaat laat de anderen dan meekijken en controleer of de roeiers begrijpen wat je bedoelt.

### Oefening

Laat de roeiers voelen in de bak wat hangen aan de riem is, door de riem bij de catch vast te houden en ze te laten aantrappen. Pas als de roeier goed met zijn rug tegen de beentrap in hangt, is hij in staat om te trekken. Dit wordt ook wel het **hefboomprincipe** genoemd: de kracht van de benen wordt overgebracht op de boot.



## Les 2

### Roeien, ergometer en video kijken

#### *Leerdoel roeien*

- Boot naar buiten brengen
- Instappen en afstellen
- Commando's voor wegvaren en de begrippen vastroeien, houden en stoppen.
- Keren
- Fasering van de roeihaal, niet oprijden, niet clippen en tubben (2 roeien, 2 boot rechthouden).
- Vasthouden van de riem
- Bepalen aanhaal hoogte
- Schoonmaken boot

#### *Leerdoel ergometer*

- Herhaling les 1
- Fasering gehele roeihaal. Goede houding tijdens deze al deze fasen.
- Met nadruk: goede houding van de rug tijdens de gehele haal.

Hier onder staat beschreven hoe deze les kan invullen. De genoemde oefeningen zijn voorbeelden en hoeven niet allemaal ook daadwerkelijk uitgevoerd te worden. Het gaat er om dat je aan het eind van de les de lesdoelen hebt bereikt.

#### *Technische punten in de boot*

- ontspanning en vertrouwen
- korte halen zonder oprijden.

Indien mogelijk, langs de waterkant eerst kijken hoe anderen het doen. Reacties uitlokken en bespreken.

Riemen naar buiten brengen

Na aanwijzingen boot naar buiten brengen

Op het vlot kennismaking met de boot (C4): Riggers, dollen, bankjes, slidings, riemen. Uitleg: stuurboord, bakboord, boegen, slagen, nummering (1,2,3,4)

Na aanwijzingen deze les OM DE BEURT instappen en afstellen. Het commando is: Klaarmaken om in te stappen (riem in de dol, met één hand de riem vast pakken); Instappen gelijk. Bij 'een...' rechtervoet op het opstapbankje plaatsen, riem in de dol schuiven bij 'twee..' linkervoet binnenboord en op het voetenbord plaatsen bij 'drie..' op het uitgereden bankje gaan zitten en rechtervoet tegen voetenbord plaatsen. Als laatste de overslagen dichtdraaien

Afstellen:

1. In uitzethouding (hangen aan buikspieren, riemen naar je lichaam toegehaald) Vuist tussen beiden handles. Je moet in deze houding nog met je handen niet tegen je lichaam komen. De roeier mag niet de riemen langs zijn lichaam kunnen trekken. Let op soms wordt het verkeerd begrepen sommige cursisten denken dat je een vuist tussen de riemen en je lichaam moet hebben. Dit kun je voorkomen door te laten zien waar tussen een vuist moet passen.
2. Bij oprijden niet tegen de voorstops en achter stops komen.

Alvorens te gaan roeien benadrukken:

- MET DE BLADEN OP HET WATER LIGT DE BOOT ALTIJD VEILIG!
- Nog eens commando's doornemen

Hulp van de kant bij het uitzetten!

Leer de roeiers hoe zij hun riem moeten vasthouden. Links boven rechts en onderste hand niet iets achter de bovenste hand. Knokkels midden op de handle. Handle ontspannen vasthouden. Duimen aan de buitenkant en riem met de duim in de dol drukken.



## UTRECHTSE ROEIVERENIGING "VIKING"

Oefening 1: Bootgevoel ontwikkelen  
Riemen plat op het water, heen en weer wiebelen

Oefening 2: Aanhaalhoogte  
Laat de roeiers in de uitpik/uitzet zitten en de aanhaalhoogte registreren

Oefening 3: vaste bank/vaste rug daarna met inbuigen (tubben)  
Om en om in tweetallen roeien met vaste bank. Eerst zonder inbuigen en later met inbuigen.  
Roeiers 1 en 2 Gaan de roeibeweging maken. Roeiers 3 en 4 Bladen plat op het water en boot rechthouden. Daarna wisselen.  
Laat de roeiers na elk stapje stil zitten. Benen gestrekt naar achter, handen in de juiste positie, rechte pols, bladen vlak onder de rand van het water houden, één rustige haal maken, stop bij de uitzet.  
Nu de riemen met blad vlak boven het water van je afduwen, inbuigen, rechte rug, inpikken.  
Opnieuw rustig halen tot je achter zit. Laat de roeiers nog geen kracht gebruiken.

Oefening 4: doorgaande beweging (nog zonder oprijden)  
Nadruk op gelijkheid

Oefening 5: Als het goed gaat proberen zonder tubben.  
Bij instabiliteit dadelijk commando: Bladen plat op het water. Daarna opnieuw proberen.

Oefening 6: vastroeien, houden, stoppen  
Voor het afremmen van vaart wordt altijd eerst vastroeien gebruikt en als vervolgens de boot vervolgens volledig stil moet liggen dat wordt er op het eind ook nog het commando stoppen aan toegevoegd. Leer het commando houden voor het op de plaats houden van de boot.

Oefening 7: keren  
Leer: Halen aan één kant. Leer: Strijken aan één kant  
Alles rustig zodat er weinig vaart is in de boot

Daarna aanleggen, om beurt uitstappen (bij elkaar kijken hoe dat gaat), riemen en boot er uit.

Oefening 8: Schoonmaken  
Boot en riemen schoon- en droogmaken en naar binnen dragen.  
Een C4 dient buiten omgekeerd op schragen schoongemaakt te worden en vervolgens moet de binnenkant schoongemaakt worden.

### Ergometer

Benoem en oefen nog eens de delen van de haal zoals in les 1 beschreven staat.

Recht zitten! En kantelen vanuit de heupen oefenen.  
Niet onderuit trappen. En niet de rug opgooien!

Leg uit hoe je je voet op het voeten boord moet plaatsen tijdens het trappen. Leg uit dat ze tijdens het trappen minstens de bal van hun voet nog op het voeten boord moet staan. (dus niet alleen met de tenen wegtrappen)

Oefening: Leg uit dat ze op het eind van de haal niet los van hun voeten boord mogen komen. Laat de cursisten zonder bandjes roeien.

### Video

Spreekt voor zich.

### Nabeschouwing

Laat ze zelf eens onder woorden brengen

- Wat ze hebben gedaan/geleerd
- Hoe ze het vonden
- Waar ze vooral op moeten letten
- Vertel dat de volgende les de **stuurinstructie** begint en dat de cursisten de stuurcommando's moeten doornemen/ of beter uit hun hoofd leren!



### Les 3 Roeien en sturen

#### *Leerdoel roeien*

- Herhaling voorgaande les
- Oprijden.
- Peddelend strijken.
- Rondmaken.

#### *Leerdoel sturen*

- Boot naar buiten en naar binnen brengen (incl. afschrijven en reserveren)
- Peddelend strijken van de kant af komen.
- Wegvaren vanuit stilstand.
- Stuurboord wal houden
- Recht uit sturen
- Boot stil leggen
- Keren
- Aanleggen.
- Schoonmaken

#### **Roeien: "Echt" roeien**

##### *Technische punten in de boot*

- ontspanning en vertrouwen
- RUSTIG oprijden

##### *Algemene punten*

- Riemen naar buiten brengen en opruimen. Boot in het water leggen en klaarmaken en weer op zijn plaats terug brengen,
- in- en uitstappen,
- de basiscommando's

In grote lijnen is deze les gelijk aan les 2.  
Daarnaast gaan we een begin maken met het oprijden.

Voorbeeld oefeningen:

Oefening 1: Peddelend Stijken  
Accent op veiligboord

Oefening 2: Herhaling  
Laat ze eerst nog eens zelf herhalen wat ze in de vorige les hebben geleerd; vooral de punten waar ze op moeten letten (bladen plat op het water, bladen dicht langs de rand van het water, rug recht, gelijke inpik en gelijke uitzet).

Oefening 3: Uittlengen  
Na de afvaart in tweetallen zonder clippen het uittlengen oefenen. Dus eerst vaste bank, dan rug er bij , ¼ bank, ¾ bank en hele bank.

Oefening 4: Rondmaken  
Let op commando is Rondmaken over b.b./s.b. nu.

Oefening 5:  
Oefening gehele haal zonder clippen in tweetallen. Alle fasen van de roeihaal in stapjes oefen (na elk stapje stilzitten). Handen in juiste positie rechte pols, langzaam trappen, rug uitvouwen naar achter, handen naar je toe halen (controleer extra de uitpikhouding), uitpikken, wegzetten, rug inbuigen, oprijden.

Oefening 6: Nu indien mogelijk zonder tubben  
Bij problemen direct de riemen plat!.  
Nadruk vooral op GELIJKHEID





## UTRECHTSE ROEIVERENIGING "VIKING"

### *Nabeschuwing*

- Het geleerde laten verwoorden
- De fasering laten beschrijven

### **Sturen**

Vanaf deze les gaan de roeiers leren sturen. Zie voor een uitgebreide toelichting het sturen 1 document.

### *Vooraf*

De roeiers zullen zich waarschijnlijk nog ongemakkelijk voelen in de boot. Een twee is weer anders dan een vier. Probeer op het moment dat ze in de boot zitten dan ook eerst om de roeiers gemakkelijk te laten zitten: ontspannen rechtop, schouders los laten hangen en de riemen laten drijven. Laat ze voelen hoe de boot beweegt als ze de riemen verticaal bewegen. Laat zien dat het vrijwel onmogelijk is om om te slaan in een Wherry. Pas als de roeiers op hun gemak zitten, kun je de stuurman/ -vrouw voldoende aandacht geven.

### Oefening 1

Boot naar buiten brengen (incl. afschrijven en reserveren) Wijs een stuurman aan en laat die alle commando's geven en de boot afschrijven. Laat de cursisten alles doen, neem niet de vergeten taken zelf over. Vergeet bij het tillen vooral het tillen uit de benen niet.

### Oefening 2

Peddelend strijkend wegvaren. Let op de cursisten hebben dit nog niet gedaan je moet dus nog helemaal uitleggen hoe dit moet. Het beste kun je eerst uitleggen wat de bedoeling van peddelend strijken is. Vervolgens moeten de cursisten de riemen langs de boot brengen, holle kant van het blad richting het vlot. Blad een klein stukje richting vlot bewegen, blad uit het water halen, blad naar de boot toe en weer in het water, enz...

### Oefening 3

Wegvaren vanuit stilstand. Slag klaarmaken, slagklaar en af.

### Oefening 4

Stuurboord wal houden en Recht uit sturen

### Oefening 5

Boot stil leggen. Let op! Altijd beginnen met vastroeien en niet houden. Houden is voor het op de plaats houden van de boot.

### Oefening 6

Keren (rondmaken komt later)

### Oefening 7

Aanleggen. Na het aanleggen kun je de cursisten wisselen. Het wisselen in de boot is geen programma onderdeel.

### Oefening 8: Schoonmaken

Boot en riemen schoon- en droogmaken en naar binnen dragen.

De waterlijn van een wherrie dient buiten schoongemaakt te worden en vervolgens moet de binnenkant schoongemaakt worden.

### *Nabeschuwing*

- Het geleerde laten verwoorden



## Les 4 Roeien en sturen

### *Leerdoel roeien*

- Herhaling voorgaande les
- Rechte uitpik
- 3<sup>e</sup> stop
- Clippen

### *Leerdoel sturen*

- Herhaling voorgaande les
- Lage en smalle brug
- Het maken van een noodstop/man overboord.

### **Roeien**

Bij de opzet van de komende lessen gaan we ervan uit dat de roeibeweging het best geleerd kan worden door van achter naar voren te werken. We beginnen dus met de uitzet en de recover. Als deze namelijk goed zijn, is de balans goed waardoor de rest van de haal makkelijker aangeleerd kan worden.

De uitzet kan het best omschreven worden:

- De haal horizontaal (met druk) afmaken.
- De aanhaalhoogte is erg belangrijk. Rechte lijnen!
- Het blad in een vloeiende beweging van je af uitzetten.

De uitzet beweging is SOEPEL EN SNEL, daarna wegzetten, inbuigen en RUST in het oprijden!

### Clippen

In deze cursus zullen we over de knieën terug clippen (dus de handen de knieën gepasseerd zijn), omdat:

- De roeier zich dan maximaal op het oprijden en de inpik kan concentreren.
- Het een duidelijk herkenbaar moment voor de cursist is.

We gaan voor het eerst met 'Stops' varen. Leg uit wat een "1<sup>ste</sup> , 2<sup>de</sup> en 3<sup>de</sup> Stop" is en waar het toe dient.

Voorbeeld oefeningen:

### Oefening 1: Alleen de beweging

Oefen eerst de beweging los dat wil zeggen in de uitzethouding zitten en het blad verticaal, van je af bewegend uit het water te drukken (rondje achterin).

### Oefening 2: Uittlengen

Vaste Rug Vaste bank, Rug er bij, ¼ oprijden, ½ oprijden, hele bank.

### Oefening 3: 3<sup>e</sup> Stop

Ingebogen zitten en bij het commando on oprijden

### Oefening 4: Clippen

Je kan beginnen met eerst uitpikken en daarna clippen oefenen. Vervolgens kun je wegzetten inbuigen en weer terug clippen er aan toe voegen. Het terug clippen doen we als de handen de knieën gepasseerd zijn dus eigenlijk na de 3<sup>de</sup> stop. Het clippen kun je nu verder oefenen door elke haal een 3<sup>de</sup> stop te laten maken. Laat de roeiers tubben zodat ze zich geheel op het roeien kunnen concentreren.

### *Nabeschuiving*

- Laat de roeiers zelf vertellen wat er goed en wat er fout ging. Waarom ging het goed of fout?
- Waarom is gelijkheid belangrijk? Op welk punt van de recover moet je rust gaan nemen?



## UTRECHTSE ROEIVERENIGING "VIKING"

### **Sturen**

#### *Herhaling les 3*

#### Oefening 1 Noodstop/man overboord

Voor de noodstop kun je onverwacht 'balk in het water' o.i.d. roepen waarna de roeiers zo snel mogelijk met het commando vastroeien de boot stil moeten leggen.

Voor man overboord kun je een boei gebruiken die binnen een bepaalde tijd over bakboord/stuurboord door de boeg/stuur/instructeur uit het water gepakt moet worden.

#### Oefening 2: lage en smalle brug

Eindoel is dat de stuur de laatste vijf halen tot een (fictieve) lage en smalle brug aftelt, tijdig laat lopen (riemen blijven hoog), riemen laat slippen en de roeiers tijdig laat liggen

(Commando is 'Liggen vanaf nu')

Dit alles kan met de boeien geoefend worden.



## Les 5 Roeien en sturen

### *Leerdoel roeien*

- Herhaling voorgaande les (let op clippen!)
- Gelijkheid van oprijden.
- Rondmaken

### *Leerdoel sturen*

- Herhaling voorgaande lessen
- Strijkend aanleggen

### **Roeien**

Deze les ligt het accent meer op de gelijkheid in de recover dan op de uitzetbeweging. In deze les kun je veel tijd besteden aan het herhalen van de voorgaande les. Vooral het clippen uit de vorige les heeft extra aandacht nodig.

Door stopjes maken we deze les de roeiers duidelijk dat ze niet moeten trekken aan het voetenbord, maar dat de boot rustig onder hen door moet lopen.

Leg uit dat te snel oprijden een tegengestelde beweging is, het zal de boot afremmen.

Voorbeeld oefeningen:

#### Oefening 1: Uittlengen

Vaste bank vaste rug, inbuigen,  $\frac{1}{4}$  bank  $\frac{1}{2}$  bank  $\frac{3}{4}$  bank, en hele bank.

#### Oefening 2: 3<sup>e</sup> stop

Tubbend varen, waarbij de stuur eerst 'der-de-stop' zegt en met 'ja' aangeeft wanneer de roeiers door kunnen.

Nadruk op Inbuigen en dan pas rijden (RUST) na de stop. Deze oefening kan direct ook voor het clippen gebruikt worden. Laat direct na de 3<sup>de</sup> stop de roeiers clippen.

#### Oefening 3: 2<sup>e</sup> stop

Tubbend varen, waarbij de stuur eerst 'twee-de-stop' zegt en met 'ja' aangeeft wanneer de roeiers door kunnen.

Laat de roeiers snel wegzetten. Nadruk op RUST na de stop. Tijdens de stop hebben de roeiers hun armen gestrekt en hangen zij aan hun buikspieren.

### **Sturen**

Herhaling voorgaande lessen.

Oefening : Strijkend aanleggen.



## Les 6 Roeien en sturen

### *Leerdoel roeien*

- Herhaling voorgaande les
- Blad plaatsen

### *Leerdoel sturen*

- Herhaling voorgaande lessen
- Keren onder de brug.
- Rondmaken

### **Roeien**

We gaan de inzet (de inpik) leren. Bij het aanleren van de inzetbeweging moeten de volgende punten benadrukt worden:

- Inzetten door met ontspannen armen de bladen te laten vallen, niet in het water hakken (met de handen plaatsen),
- De inzet/inpik hoort aan het eind van de recover van je af te gebeuren (vanuit oprijden plaatsen), en niet aan het begin van de haal door de riemen in het water te trappen
- Schouders laag houden, niet naar je oren trekken.
- Zorg dat er op het verste punt het blad in het water wordt geplaatst vanuit een vloeiende glijbeweging. Dus niet stilzitten en dan pas plaatsen.

Voorbeeld oefeningen:

#### Oefening 1: "Soppen"

Tubbend de roeiers in de inzet/inpik houding eerst losse inzetjes laten maken (vanuit schouders hendel verticaal omhoog en omlaag bewegen).

Hiermee wordt zowel de timing (gelijkheid) als de beweging geoefend.

Het Commando's zijn: in/ uit.

#### Oefening 2: Recover en inpik

Vanuit 1<sup>e</sup> stop (Handles bij het lichaam, aan buikspieren hangen), oprijden en alleen plaatsen.

Nadruk op volgorde wegstrekken-buigen-rijden; geen haal maken

#### Oefening 3: Eerst blad plaatsen dan trappen. (druk zoeken)

Het druk zoeken na de inzet kan ook het best tubbend worden geoefend. Hierbij blijft de snelheid van de boot laag, zodat de roeiers eerder en beter de boot voelen.

#### Oefening 4: 3<sup>e</sup> stop

Het inzetten vanuit het glijden kun je oefenen door de 3<sup>e</sup> stop toe te passen. Na het stopje hoeven de roeiers alleen nog maar naar voren te glijden en te met de handen plaatsen.

### **Sturen**

Herhaling voorgaande lessen.

Oefening 1: Rondmaken

Oefening 2: Keren onder de brug.



## Les 7 Roeien en sturen

### *Leerdoel roeien*

- Herhaling voorgaande les
- Halen (hangen)
- Gelijkheid bij oprijden
- Resultaat: redelijk watervrije haal (examen eis).

### *Leerdoel sturen*

- Herhaling voorgaande lessen
- Boeien ronden

### **Roeien**

Probeer eerst rust in de haal te krijgen eventueel weer met een 3<sup>de</sup> stop. Geef de inpik en uitpik aan en laat ze beheerst door de boot bewegen.

Let op dat je roeiers de benen goed gebruiken en niet alleen de rug en armen gebruiken.

Positief coachen en blijf aangeven wat de bedoeling is van de roeibeweging.

### *Technische punten*

- Hangen tijdens de haal: Rug fixeren, armen gestrekt en handen aanhalen met je vingers. Je voelt dat je nu ook je buikspieren moet aantrekken.
- aanhaalhoogte; blad goed bedekt t/m de finish, de steel van de riem niet te diep door het water (alleen het blad moet bedekt zijn)
- 3<sup>de</sup> stop bij ongelijk oprijden en bankje voorganger volgen.
- beheerst en vloeiend doorbewegen
- rustig oprijden

### *Voorbeeld oefeningen voor het roeien*

Oefening 1: 3<sup>de</sup> stop om de haal. Roeiers om en om (stuurboord/bakboord) laten kijken naar hun blad tijdens de haal.

Oefening 2: 3<sup>de</sup> stop iedere haal

Oefening 3: 3<sup>de</sup> stop accentueren/vervagen tijdens de haal

Oefening 4: Met de ogen dicht roeien.

### **Sturen**

Herhaling voorgaande lessen.

Bij het ronden van de boeien kunnen de boeien lastiger worden neergelegd (bijvoorbeeld dicht bij de kant).

Bij de man overboord manoeuvre kan je er een wedstrijd van maken door de tijd te klokken.

Voor het aanleggen kun je moeilijkere walletjes kiezen.

Oefening:

Boeien ronden: Gooi twee boeien met een onderlinge afstand van een bootlengte overboord en laat de cursist de boot zo dicht mogelijk langs de boeien ronden, zonder de boeien te raken en zonder dat de riemen over de boeien heen gaan (dus met slippen)



## Les 8 Roeien en sturen

### *Leerdoel roeien:*

- Herhaling voorgaande lessen
- Beentrap
- Recht uitpikken

### *Leerdoel sturen:*

- Herhaling voorgaande les
- Keren in de haven.

## Roeien

### *Technische punten*

- Eerst inpik dan trappen
- Eén aandachtspunt voor iedere roeier op basis van de grootste storende fout.
- Als ploeg goede gelijke halen af laten geven. Niet op tempo coachen, maar op de kwaliteit van de haal

We blijven herhalen. De basis voor een goede stabiliteit ligt in een goede haal. We gaan deze week weer wat meer kracht toepassen zonder dat het wilt en ongecoördineerd wordt (voor zover mogelijk). Blijf hameren op de ontspanning en het gemak. Leg de nadruk deze week meer op het genereren van bootsnelheid.

Deze les werken we ook aan de beentrap. Het is zeer belangrijk dat de roeiers eerst inpikken alvorens te gaan trappen. Dus eerst plaatsen, daarna rustig gaan hangen en het lichaam (zonder verandering van houding!) naar achter toe schuiven.

De aanzwellende halen worden sterker maar laat ze geen maximale halen maken, dat geeft te veel gespetter en te weinig snelheid.

Voorbeeld oefeningen:

Oefening 1: 1e stop en 3<sup>de</sup> stop in één haal.

Indien weinig balans eventueel tubbend. Begin met een 1<sup>e</sup> stop, voeg na tien halen de 3<sup>de</sup> stop toe, laat na tien halen de 1<sup>e</sup> stop vervallen zodat de 3<sup>e</sup> stop overblijft (10 halen, dan wissel).

Oefening 2: 20 - 70 halen

Laat de roeiers voor het gevoel op 20% van hun krachten beginnen met de beentrap en dat gedurende de trap uitbouwen naar 70%. (Als de getallen 20 en 70 niet aanslaan kunt ja ook overdrijven tot zelfs 0 en 100%)

Oefening 3: Regel een wedstrijdje tussen twee boten.

## Sturen

Herhaling voorgaande les

Oefening: Keren in de haven. Laat de cursist de haven invaren en keer aan het eind van de haven.



## Les 9 Roeien en sturen

*Leerdoel roeien en sturen:*

- Herhaling voorgaande lessen
- Extra vertrouwen opbouwen voor het examen
- Uitleggen exameneisen.

### **Roeien**

Herhaling

Let op! Vooral de laatste les motiveren, positieve terugkoppeling geen faalangst creëren.

De laatste week is een week van herhaling. Er worden geen nieuwe punten aangesneden alleen storende fouten komen nog aan bod. (Zie hiervoor de bijlage fouten en oplossingen)

Roei veel met een gelijkmatige haal met het accent op rust en zelfde tempo.  
Rust en gelijkheid zijn veel belangrijker dan een hoog tempo; kracht en tempo zijn niet hetzelfde.

Maak deze week voldoende kilometers om de haal in te laten slijten. Probeer zoveel mogelijk stukjes met 4 personen te roeien; zodra het uiteen valt weer even gaan tubben (met stopjes bijv) en daarna weer met 4.

### **Sturen**

Proefexamen of herhaling

Let op! Vooral de laatste les motiveren, positieve terugkoppeling geen faalangst creëren.

Leg de exameneisen voor sturen 1 uit. (Deze staan in het hoofdstuk: algemene punten) Vergeet vooral niet de volgende punten te vertellen.

- De cursisten moeten de bootonderdelen, voorrangsregels en de scheepvaart signalen kennen.
- Kennis van veiligheid op het water: wat te doen bij 'man over boord', onweer, hoge golven. Bij man overboord kun je het beste (indien mogelijk) de persoon direct naar de kant laten zwemmen. Bij hoge golven moet je de boot parallel aan de golven leggen zodat de golven niet naar binnen rollen.
- De cursisten moeten overzicht in de boot hebben.





## Bijlage I

### Roeitechniek

#### *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)*

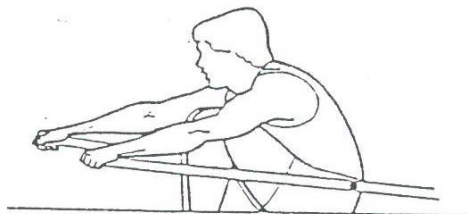
Houding:

- 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



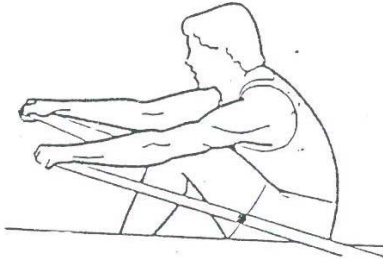


## UTRECHTSE ROEIVERENIGING "VIKING"

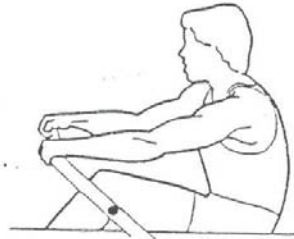
### *Doorhaal*

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

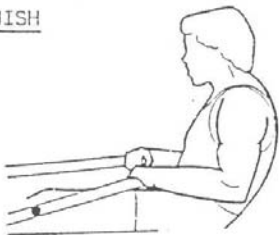


### *Finish ('rondje acherin')*

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





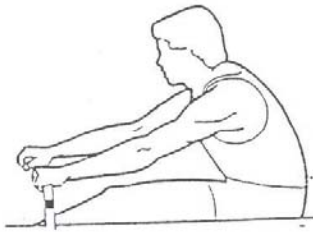
## UTRECHTSE ROEIVERENIGING "VIKING"

### *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





## UTRECHTSE ROEIVERENIGING "VIKING"

### *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.



## UTRECHTSE ROEIVERENIGING "VIKING"

### *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.



## Bijlage II

### Oefenvormen ter verbetering van de roebeweging

Samengesteld door Ad Dubbeldam

#### De inpik

Fout	Te weinig gereden/te sterk ingebogen
Oorzaak	Onzekerheid De roeier is niet lenig, heeft stijve onderrug/achillespees. Voetenbord afstelling.
Remedie	Vergroting lenigheid -oefeningen in overleg met fysiotherapeut/trainer
Remedie	Verstellen voetenbord (vlakker en/of lager).
Fout	Handen gaan vlak voor de inzet de boot in (richting voetenbord).
Oorzaak	Lange tijd niet watervrij roeien, door het slifferen van de bladen over het water moeten de handen voor de inpik de boot in; wordt vaak gecombineerd met niet volledig/te laat inbuigen.
Remedie	(bij slifferen) de druk van het blad op het water langzaam laten verminderen tot watervrij.
Remedie	stops (watervrij) of 1/4, 1/2 en 3/4 bank.
Remedie	Oefenen van het achter elkaar! strekken, buigen en klaar zitten eventueel m.b.v. stops.
Fout	Roeier reikt na -duikt na tijdens de inpik
Oorzaak	De roeier 'denkt' dat zijn haal niet lang genoeg is
Oorzaak	De roeier strekt en buigt te weinig in na de uitzet.
Remedie	Oefenen van het strekken en inbuigen na de uitzet m.b.v stops.
Remedie	Roeien met ¼ of ½ sliding.
Fout	De roeier zet in met een romp-opzwaai of de roeier heeft een 'vergeten' beentrap, vaak gaat dit gepaard met het over het water heenslaan van de riemen.
Oorzaak	Nareiken- niet voldoende inbuigen vanuit de uitzet. Reactie van het nareiken is vaak romp-opzwaai of onderuittrappen.
Oorzaak	Roeier heeft een fout 'beeld' van de inpikbeweging Zie nareiken.
Remedie	Leg de inpikbeweging uit.
Remedie	Laat de roeier in de inpikhouding zitten, en laat hem het blad in en uit het water halen, hij blijft hierbij in de inpikhouding zitten (soppen van het blad).
Remedie	Pimenov-oefening (voor gevorderden). Alleen het eerste deel van de haal uitvoeren, waarbij zowel de hoek tussen armen en romp gelijk blijft als tussen romp en boord van het schip, dus men blijft in de inpikhouding zitten, men trapt alleen t sliding uit (armen gestrekt).
Fout	De roeier pikt in op de armen
Oorzaak	Roeier heeft fout 'beeld' van de inpikbeweging. Roeier knijpt teveel in de riemen. Roeier is onzeker.
Remedie	Zorg voor een goede uitgangshouding bij de inpik, m.n. de polsen recht. Duimen voor deze gelegenheid boven op de riemen. Laat een aantal halen maken zonder de armen aan te halen (ze blijven gestrekt tijdens de uitzet).
Remedie	Pianospelen met de vingers tijdens de recover op de handle.
Remedie	Met de pink omhoog roeien, zodat men moeilijk kan knijpen.
Remedie	Roeier zit in uitzethouding; riemen verticaal in het water. Op commando maakt hij één strijkhaal en rijdt er achteraan, totdat hij in de inpikhouding aankomt (de bladen blijven in het water!) dan maakt hij direct een RUSTIGE haal. De boot heeft dus eerst achterwaartse snelheid.



## UTRECHTSE ROEIVERENIGING "VIKING"

### De haal

Fout	Blad diept tijdens de inpik en de haal.
Oorzaak	Afstelling: bladhoek (teveel achterover)
Oorzaak	Knijpen in riem/te laat terugdraaien
Oorzaak	Romp-opzwaai (bij inpik)
Remedie	Controleer afstelling zie fout: knijpen in de riem zie fout: romp-opzwaai.
Fout	De roeier zaagt met het blad tijdens de haal in het water.
Oorzaak	Afstelling
Oorzaak	Knijpen/angst.
Oorzaak	Te harde inpik (eerste gedeelte van de haal)
Oorzaak	Geen goede coördinatie trap/hang/aanhaal
Remedie	Controleer de bladhoek. zie fout: knijpen in de riem. Roeien met aanzwellende haal (kracht in de haal rustig opbouwen!), haallengte opbouwen vanuit vaste bank, 1/4 bank, 1/2 bank, 3/4 bank, hele haal. Zie Pimenov oefening plus variatie 3 halen Pimenov, 1 hele haal.
Fout	Het blad loop uit tijdens de haal
Oorzaak	1. afstelling- de bladhoek staat teveel voorover 2. de handen worden niet naar het middenrif maar naar beneden gebracht (narukken). 3. knijpen in de riem
Remedie	1. vaste bank (alleen met armen roeien), dan met armen plus romp, dan met ¼ sliding etc. 2. roeien met accent -alleen in het eerste gedeelte van de haal kracht leveren (vanuit de benen!). Als de armen kracht gaan leveren, wordt de haal light-paddle afgemaakt. 3. roeien met vast blad (ongeklipt). 4. zie fout: kromme polsen/knijpen in de riem
Fout	Onderuittrappen: de spieren in bekken en rug zijn niet klaar om de druk die de benen uitoefenen over te brengen op de riem; de rug is niet aangespannen. Vaak wordt nagereikt.
Oorzaak	Slechte motoriek/fout 'roeibeeld'. Nareiken.
Remedie	Zet de roeier in de juiste houding in de inpik. Laat soppen in de inpik. Laat de rug iets opgooien in/na de inpik (voortreffelijke fout). Werk de roeier in de bak tegen na de inpik door de riem in de tegengestelde richting te trekken. 3x soppen in de inpikhouding, bij de 4e maal rustig een haal maken. Eén strijkhaal, direct gevolgd door rustige haal.
Fout	Te vroeg inpikken met de rug, vaak samen met de boot induiken van de handen (zie boven)
Oorzaak	Roeier heeft verkeerd 'beeld' van de roeibeweging (zie inpik). Vaak ook nareiken/naduiken.
Remedie	Inpik moet worden gemaakt vanuit de schouders; alleen met de armen. Eerst oefenen met gestrekte benen (maar wel ingebogen), dan in de inpikhouding. Alleen de inpikbeweging op zich oefenen is in het begin voldoende, pas als het goed uitgevoerd wordt komt er een lichte trap bij. Laat de roeier proberen iets door zijn bank te trappen. Eén strijkhaal, direct gevolgd door rustige haal.
Fout	Armen worden te vroeg bijgehaald, beentrap wordt niet doorgezet; er wordt niet gehangen.
Oorzaak	Foute timing; fout 'beeld' van de beweging.
Remedie	Zorg voor een goede uitgangshouding bij de inpik m.n. de polsen recht en de duimen voor deze gelegenheid op de riemen i.v.m. knijpen. Laat een aantal halen maken zonder dat de armen worden gebogen en met steeds meer kracht (zie inpik - Pimenov oefening). In de bak roeien -weerstand geven (riem in tegenovergestelde richting trekken) hierdoor verbetert de trap-hang coördinatie.





## UTRECHTSE ROEIVERENIGING "VIKING"

### De uitzet

Fout	Roeier 'hangt' over de riem en/of valt over de riem. (de romp komt al op, voordat de riem uitgezet en weggezet is)
Oorzaak	Meestal: de roeier houdt te vroeg op met de 'hang' aan de riem of hij trekt zich op aan de riem. (gaat vaak gepaard met narukken)
Remedie	Roeier in de uitzetpositie laten roeien met vaste bank en vaste rug (alleen met de armen dus), vervolgens met inbuigen erbij en dan uitlengen naar hele bank.
Remedie	In de bak roeien -in de juiste positie plaats.
Fout	uit het boord vallen: dit komt alleen voor bij boordroeien.
Oorzaak	De buitenarm wordt onvoldoende doorgetrokken en/of er wordt teveel/ alleen met de binnenarm geroeid en/of de uitzet m.n. met de buitenschouder gemaakt. Zie de oefening direct hierboven
Remedie	Zet de roeier op het andere boord
Remedie	Laat roeien met alleen de buitenarm
Remedie	Laat roeien met de binnenhand dicht naar de dol toe
Remedie	Laat de roeier een tijdje scullen
Fout	De roeier zakt in tijdens de uitzet
Oorzaak1	De roeier rolt het bekken oftewel de roeier maakt de uitzet met de romp in plaats vanuit de onderarmen
Oorzaak2	De roeier haalt te hard en/of naar beneden aan (narukken)
Remedie	Uitzetstand (vaste bank); oefenen van de uitzetbeweging (soppen). Eerst alleen de verticale beweging vanuit de ellebogen, dan uitzetten en strekken en vervolgens steeds verder laten oprijden.
Remedie	Roeier hoog laten (blijven) zitten in de uitzet. De roeier moet als het ware hangen aan zijn buikspieren, en over de stuurman heen kijken.
Remedie	Roeien met 1 <sup>e</sup> stop, gevolgd door 2 <sup>e</sup> , 3 <sup>e</sup> en 4 <sup>e</sup> stop.
Fout	De roeier draait de bladen uit het water (eigenlijk half in het water) = de roeier klipt de riemen te vroeg. Te laag afgesteld/voetenbord.
Oorzaak1	Onkunde of te harde (na)haal met de armen.
Remedie	Ongedraaid roeien (vast blad)
Remedie	1 <sup>e</sup> stop oefening
Remedie	Roeien zonder kracht, dan langzaam de kracht in de haal opvoeren; <u>alleen</u> met de benen, wanneer de armen aangehaald gaan worden is dat weer zonder kracht. (accent op het 1 <sup>e</sup> deel van de haal)
Fout	De roeier valt te ver door (lichaam verder dan 40° door loodrecht)
Oorzaak1	Te harde nahaal
Oorzaak2	Fout beeld van de roeibeweging/bekken verkeerd
Remedie	Uitleggen van de juiste uitzethouding/beweging- roeier in de bak laten roeien, knie in de rug plaatsen/op zitknobbels zitten.
Remedie	1 <sup>e</sup> en 2 <sup>e</sup> stop oefening.



## UTRECHTSE ROEIVERENIGING "VIKING"

### De recover

Fout	Te haastige recover/slechte timing inpik
Remedie	Ritme moet verbeterd worden
Remedie	½ kracht en/of verhouding recover:haal = 2:1
Remedie	3e stop oefening
Remedie	Tellen

Fout	Jachtig beeld van de totale roeibeweging (gespannen in de recover)
Oorzaak	Te snel rijden -de roeier wil te snel roeien.
Remedie	1 <sup>e</sup> , 2 <sup>e</sup> , 3 <sup>e</sup> stop.
Remedie	Stop direct achter elkaar door
Remedie	Laat (hardop) tellen tijdens de recover.
Remedie	Ervaren roeier op slag die het ritme opdringt.

Fout	De armen worden niet op tijd weggestrekt na de uitzet.
Oorzaak	Het bewegingsverloop van de recover is de roeier niet helemaal duidelijk.
Remedie	Haal de hang-strek-buigbeweging helemaal uit elkaar. 1 <sup>e</sup> - de uitzethouding/beweging (1e stop) 2 <sup>e</sup> - de wegstrekbeweging van de armen na de uitzet (2e stop) 3 <sup>e</sup> - de inbuigbeweging van de romp (3e en 4e stop) Eerst in de bak, daarna in een stabiel boottype.

Fout	De roeier stuitert met het blad over het water
Oorzaak1	Foute afstelling/Turbo dijen
Oorzaak2	Onkunde
Oorzaak3	Angst
Remedie	Hogere afstelling. Makkelijker boottype kiezen (1 training).
Oefening	Ongedraaid roeien. Vaste bank. Stop-oefeningen.
Remedie	Roeien in breder boottype of dubbeltwee met ervaren roeier op slag.

### Algemeen

Fout	Ploeg roeit ongelijk.
Oorzaak	Concentratie/onregelmatige slag.
Remedie	Concentratie Tellen. Vaste bank roeien. Stop oefeningen.

Fout	De balans is niet goed.
Oorzaak	Ploeg ongelijk. Individuele fouten.
Remedie	2 <sup>e</sup> en 3 <sup>e</sup> stop. Tubben. Individuele fouten aanpakken. in C4: 2 personen houden riemen stil (blad iets op het water), 2 personen roeien.



## Bijlage III

### DE COMMANDO'S

Daar de stuurman als instrumenten voor het manoeuvreren van de boot slechts een roer met een beperkt effect en de roeiers tot zijn beschikking heeft moeten de commando's altijd duidelijk en voor iedereen verstaanbaar worden uitgesproken en ...direct worden opgevolgd.

Veel commando's bestaan uit een waarschuwings- en een uitvoeringsgedeelte, bijvoorbeeld: 'Stuurboord halen ...nu'. In het eerste gedeelte van het commando wordt zoveel mogelijk aangegeven wie wat gaat doen, het tweede deel geeft het moment aan waarop het gebeuren moet.

Bij de commando's gebruiken we de volgende aanduidingen:

<b>stuurboord</b>	- vanuit de stuurplaats gezien rechts.
<b>bakboord</b>	- vanuit de stuurplaats gezien links.
<b>boeg</b>	- roeier die het dichtst bij de voerpunt zit.
<b>slag</b>	- roeier die het verst van de boeg zit. (Dit is ook de roeier die het tempo aangeeft.)
<b>boegen</b>	- in een C4 de boeg en de roeier voor de boeg.
<b>slagen</b>	- in een C4 de slag en de roeier achter de slag.
<b>een, twee, enz.</b>	- elke roeier heeft een nummer: boeg = 1, oplopend naar slag.

### *Commando's bij het naar buiten brengen van een boot*

De boten die op karren op de grond liggen, worden eerst naar het midden van het gangpad en naar de deuropening gereden. Op commando van de stuurman wordt een boot als volgt naar buiten gebracht:

'aan de boorden'	de roeiers gaan op de juiste plaatsen staan om de boot te tillen.
'in de spanten'	de roeiers pakken de boot in de spanten.
'tillen gelijk...nu'	de boot wordt opgetild en iedereen let op huid en dollen.

### Commando's bij het naar binnen brengen van een boot

Het uit het water halen gaat juist andersom als het erin leggen. De C- en D-boten worden weer dwars op het vlot uit het water getrokken waarbij de roeiers dezelfde plaats innemen als bij het in het water leggen van de boot. De volgende commando's worden gebruikt:

'aan de boorden'	de roeiers gaan op de juiste plaatsen staan om de boot te tillen.
'in de spanten'	de roeiers pakken de boot in de spanten.
'tillen gelijk ...nu'	de boot wordt opgetild en iedereen let op huid en dollen.

### *Commando's bij het afvaren, roeien en aanleggen*

De stuurman houdt de boot met de riggers van de wal. De roeiers staan met het gezicht naar de stuurplaats. Diegene die op de boegplaats staat geeft de commando's:

<b>Instappen gelijk...</b>	
<b>een...twee...drie:</b>	bij 'een...' rechtvoet op het opstapbankje plaatsen, riem in de dol schuiven bij 'twee..' linkervoet binnenboord en op het voetenbord plaatsen bij 'drie..' op het uitgereden bankje gaan zitten en rechtvoet tegen voetenbord plaatsen
<b>Overslagen dichtdraaien</b>	de roeiers draaien de dolkleppen ofwel de overslagen dicht.

Daarna worden de voetenborden afgesteld. Tips:

in uitgereden stand mag het bankje de achterstops niet raken, er moet genoeg ruimte zijn om een goede uitpik te maken. Hang in de uitpikpositie aan je buikspieren, hou je duimen op de uiteinden van de riemen en je handen vlak bij je buik. De vuist van de roeier moet dan precies tussen de twee duimen passen. Tijdens het afstellen over de riemen heen werken.

Tot slot neemt de stuurman plaats.



## UTRECHTSE ROEIVERENIGING "VIKING"

### **Roeicommando's bij vertrek van het vlot (bij scull boten)**

**Peddelend strijken stuurboord** de bladen verticaal in het water en kleine strijkende bewegingen maken.  
**Breng maar uit** roeiers brengen de stuurboordriem in de goede stand voor het lichaam.

Als de boot recht ligt en geen andere boten hindert:

**Slagklaar maken** naar voren rijden, klaar maken voor de inpik, bladen horizontaal op het water  
**Slagklaar** dezelfde houding, bladen verticaal in het water plaatsen  
**Af** de roeibeweging maken

Als je wilt stoppen met roeien:

**Laat** commando wordt gegeven bij de inpik van de laatste haal of strijk die nog afgemaakt wordt  
**Lopen** commando wordt gegeven bij de uitpik van de laatste haal of strijk - bladen los van het water.  
**Bedankt** bladen horizontaal op het water leggen. (Beter niet om dit commando na strijken te geven)

**Vastroeien** bladen iets in verticale haalstand draaien om vaart uit de boot te halen, daarna verticaal in het water om de boot stil te leggen. (Bij een noodstop sla je het commando 'Laat...lopen' over!!!)  
**Stoppen** bladen iets in verticale strijkstand draaien om vaart uit de boot te halen (als je strijkt), daarna verticaal in het water om de boot stil te leggen.

**Houden** Dit commando wordt gegeven als je de boot op z'n plaats wilt houden bij bijvoorbeeld wind. De roeiers zorgen ervoor dat de boot op zijn plaats blijft.

**Strijken** tegenovergestelde beweging van halen, bladen 180 graden overhands draaien en van zich afduwen, de boot vaart nu in tegengestelde richting.

Het draaien van de boot kan op twee manieren (rondmaken en keren). De commando's zijn als volgt:

**Rondmaken over b.b./s.b.**  
**nu** Beginnen met strijken en daarna afwisselend halen en strijken. Bij deze vorm wordt gereden met het bankje over de slidings.

**Bedankt** Stoppen met de manoeuvre en de bladen horizontaal op het water plaatsen.

**Halen b.b./s.b.** de roeiers maken met vaste bankjes korte halen.  
**Bedankt** de roeiers stoppen met de korte halen.  
**Strijken s.b./b.b.** de roeiers maken met vaste bankjes korte strijkbewegingen.  
**Bedankt** de roeiers stoppen met de strijkbewegingen.

**b.b./s.b. best** de roeiers maken met genoemde boord een haal of strijkbeweging die krachtiger is dan met het andere boord wordt gedaan...

**best bedankt** het einde van de krachtige haal of strijkbeweging aan één boord.

Als je wilt aanleggen:

**Laat..lopen** onder een hoek met beperkte snelheid de wal naderen, op het juiste moment ophouden met roeien.

**Slippen stuurboord** de roeiers brengen de stuurboordriemen langs de boot, lichaam iets achterover.  
**Vastroeien bakboord** de roeiers draaien de bakboordbladen iets op, de boot mindert vaart en draait langs de wal.  
**Stoppen bakboord** bladen aan bakboord overhands omdraaien en handles licht van zich afduwen, de boot komt evenwijdig aan de oever tot stilstand.

**Uitstappen** de stuurman stapt als eerste uit de boot en houdt de boot van de wal af, de boegroeier geeft het commando;

**Uitstappen gelijk**  
**een** rechtervoet op het opstapplankje plaatsen en omhoog komen.  
**twee** linkervoet uit voetenriem en op de wal plaatsen.  
**drie** rechtervoet eveneens op de wal en riemen uit de dol schuiven, riemen zo nodig afdrogen.

Boot naar binnenbrengen: eerst het roer eraf halen. De boot recht over de kiel uit het water schuiven, eventueel water uit de boot halen en goed schoonmaken. De boot optillen en op de juiste plaats weer neerleggen.



## Bijlage IV

### DE BEHANDELING VAN HET MATERIAAL

Doel van dit verhaal:                    -dat je jezelf niet sloopt en  
  -dat je het materiaal niet sloopt.

#### Tillen van boten

Til nooit aan de latten die in de lengte van de boot lopen en nooit aan de voetenborden, maar aan de spanten die dwars op de boot staan.

Ga vóór het tillen door de knieën en span je buikspieren en de spieren in je onderrug.

Goed doorlopen tot aan het water en dan pas de boot voorzichtig neerzetten, niet loslaten maar rechtop houden op de kiel, liefst nog iets meetillen aan de boorden. De gele C-4, de "Greenock", mag niet met de kiel over het vlot schuren, want er zit geen strip onder. Deze moet dus in het water getild worden.

#### *Een Wherrie of een C-4 tillen*

De stuurvrouw/man tilt de boeg en geeft de commando's.

Twee roeiers tillen aan het balkje achter de stuurstoel en twee roeiers aan de spant bij het voetenbord van de slag.

Na het buiten brengen van de boot de karren terug onder de stelling zetten.

De boot altijd van binnen en buiten schoon en droog maken (een C4 omgekeerd op de schragen schoonmaken).

Vóór het binnenbrengen van de boot de karren precies op de goede plek tussen de strepen op de grond, en op de plaats waar de naam van de boot op de grond staat, in het middenpad zetten. Anders steken de boten teveel uit in het gangpad of stoten de riggers tegen de palen.

De boot erop leggen met de plakbandstrepen precies boven de karretjes, op andere plaatsen kunnen ze door de huid van de boot heen breken.

#### *Riemen*

Bij het tillen van de riemen altijd het blad naar voren houden. Altijd eerst de riemen naar buiten tillen en met de bolle kant naar beneden neerleggen, en dan pas de boot ophalen. Bij terugkeer eerst de boot naar binnen en dan pas de riemen.

Riemen afdrogen en beslist niet OP de dweilrekjes leggen, als ze eraf vallen kan het blad breken.

#### *Schade*

Als er onverhoopt schade aan een boot is ontstaan, ook als je het niet .. zelf gedaan hebt, altijd een schadeformulier (is te vinden bij het inschrijfboek) invullen en daarna in de bestuursbrievbus boven in de gang doen.



## Bijlage V

### BENAMING BOOTONDERDELEN

De volgende bootonderdelen en begrippen moeten bekend zijn bij het behalen van sturen 1.

Stuurboordzijde	Vanuit de stuurplaats bekeken de rechter kant van de boot
Bakboordzijde	Vanuit de stuurplaats bekeken de linker kant van de boot
Boeg/slag	Boeg roeier zit helemaal aan de punt van de boot, slag roeier voorin
Nummering in de boot.	Telt op van boeg naar slag. De boeg is nr 1.
Riem	Lange steel met aan het uiteinde een blad om de boot mee voort te bewegen.
Blad	Plat gedeelte aan het einde van de riem om de druk van de riem op het water over te brengen.
Handle	Aan dit gedeelte houdt je de riem vast.
Manchet	Opstaande rand die er voor zorgt dat de riem niet door de dol heen kan.
Kraag	Extra bescherming van de riem op de plaats van de dol.
Rigger	Metalen/kunststof uithouder voor de riem.
Dol	Draaiende houder waarin de riem ligt; met een klep afsluitbaar.
Dolklep	Klepje boven op de dol.
Instapplankje	Plankje waarop je instapt.
Vlonders	Vloerplanken in de boot
Huid	Wand van de boot.
Boord	Bovenrand van de scheepswand
Taftje	Kunststof doek waarmee de bovenzijde van de boot aan voor en achter kant is dichtgemaakt.
Spant	Haaks op de kiel aangebrachte houten steunstukken, die het geraamte van de boot vormen waarop de huid is bevestigd.
Kielbalk	Bodembalk, "ruggengraat" van de boot, bij alle boten inwendig en uitwendig zichtbaar; slechts bij gladde boten alleen inwendig.
Bankje	Bankje met wielen waarop je zit.
Sliding	Het bankje rolt met wieltjes in de sliding.
Voetenbord	Hier op plaats je je voeten.
Roer	Hiermee wordt het de boot gestuurd.
Stuurtouwjtje	Touw aan het roer om het roer te draaien.
Vinnetje	Plat uitsteeksel onder de boot die voor extra balans zorgt.
Landvast	Touw om de boot vast te maken
Pikhaak	Stok met haak en punt om de boot af te houden of aan te trekken
Bokjes, singels, schragen	Verplaatsbaar onderstel waarop de boot wordt geplaatst.
Karretjes	Laag onderstel met wieltjes waarop de boot wordt geplaatst.



## Bijlage VI

### *STUURINSTRUCTIE GEVEN*

De kandidaten moeten de commando's en bootbewegingen enigszins kennen omdat stuurinstructie anders geen zin heeft.

#### *In- en uitbrengen van de boot*

Geef bij het in- en uitbrengen van de boot één van de leerlingen de leiding, vertel wat de bedoeling is en kijk of alles goed gaat. Zonodig ingrijpen.

#### *Instappen en afstellen*

Vraag, zodra de boot in het water ligt, wie er het eerst wil sturen en geef deze persoon de leiding bij het instappen en bij het afstellen van de voetenborden.

#### Tijdsindeling

Let op gelijke instructietijd voor iedereen (afstand van loods naar oefenterrein niet meetellen). Dit komt bij 3 leerlingen op een tijdsduur van ongeveer 20 minuten per persoon.



## Bijlage VII

### Cursus Didactiek

Doel van deze module: Het bijbrengen van didactische vaardigheden aan (roei) instructeurs ofwel hoe ga je met cursisten om?

Opbouw van deze module

- doel van de beginnelingencursus
- lesopbouw
- lesvormen
- gedrag en houding van de cursist en de instructeur
- speciale verrichtingen

### Overall lesdoel en de stijl om dit te brengen

Het overall lesdoel van de beginnelingen cursus is basis roei- en stuurvaardigheden bijbrengen. Dat wil zeggen dat de cursisten een redelijke roeihaal moeten kunnen maken, commando's moeten kennen (zowel als stuur als als roeier), moeten kunnen aanleggen en moeten kunnen manoeuvreren in een beperkte ruimte.

Natuurlijk is het ook van groot belang dat de cursisten roeien en alles daar omheen leuk gaan vinden!

Het is niet de bedoeling dat de cursisten 'apetructjes' wordt geleerd. Je kunt de 'trucjes' wel gebruiken om ze te laten zien hoe een manoeuvre kan worden uitgevoerd, maar laat ze vooral ook variëren. De nieuwe '8-oefening' is eigenlijk niet via een trucje te doen: de afstand tussen de boeien en de kracht waarmee gehaald wordt kan variëren waardoor de stuur altijd ter plekke moet inschatten wat op dat moment handig is. Hetzelfde geldt voor roeioefeningen: die vergroten één aspect uit en geven dus geen gewone roeihaal. Het aanleggen onder een hoek van 45° is een voorbeeld van zo'n trucje. Realiseer je dat het een hulpmiddel is en dat de aanleghoek varieert al naar gelang de stroming en de wind (en dus niet altijd 45° hoeft te zijn). Het is dus geen verplichting om onder een hoek van 45° aan te leggen!

### Lesopbouw

Iedere les moet logisch worden opgebouwd met kop, romp en staart

Kop: vooraf bespreken met de roeiers wat het doel is van de les (staat per les in de instructeurshandleiding vermeld, lees die dus voor de les even door)

Romp: oefeningen doen, toelichten waarvoor de oefeningen zijn (waarom keren onder de brug (welke gek doet dat nou in het normale roeien), waarom stopjes, etc)

Staart: evaluatie van de les (hoe ging het) en ook van jezelf (hoe vonden jullie dat ik het deed)

Ook voor iedere oefening geldt de kop-romp-staart-structuur (waarom doen we de oefening, de oefening doen, de oefening evalueren).





## UTRECHTSE ROEIVERENIGING "VIKING"

### Lesstof brengen (lesvormen)

Lesvormen

Er zijn verschillende lesvormen mogelijk. Welke vorm het beste geschikt is is cursistafhankelijk. We onderscheiden 5 lesvormen (maar er zijn er vast nog meer denkbaar):

Vertellen en laten doen  
Voordoelen en laten nadoen  
Laten doen door de cursist erdoorheen te praten  
Cursist vooraf vragen wat hij wil gaan doen, eventueel helpen/corrigeren en dan laten doen  
Laten doen en evalueren (door de instructeur, door de cursist, door de medecursisten)

alleen eerste paar keer

dat de oefening moet worden

uitgevoerd

Het brengen van de stof

Feedback geven versus complimenten geven.

Persoonsgebonden opmerkingen versus groepsgebonden opmerkingen (eerste lessen bij roeien de roeiers telkens één aandachtspunt meegeven, latere lessen één persoonlijk aandachtspunt en één aandachtspunt voor de hele groep. Niet één roeier overladen met aandachtspunten).

### Gedrag en houding van de instructeur en de cursist

Ingrijpen of niet

Wanneer grijp je als instructeur wel in en wanneer niet?

Hoeveel ruimte geef je en waarvan is dit afhankelijk? (beschikbare ruimte, snelheid van de boot, kans op schade)

Op welke wijze grijp je in? (helpen van de cursist, overnemen van de commando's, voor hoe lang neem je het commando over)

Hoe kun je positief ingrijpen en wat is het effect van een negatieve ingreep?

Hoe ga je om met

Eigenwijze roeiers

Geen gezag van de stuur

Cursist die niet kan roeien c.q. die het nooit zal leren

Een ploeg of cursist met achterstand

Let op: fouten maken mag!

### Evaluatie

Wat hebben we vandaag gedaan/besproken?

Wat heb je er aan gehad? Wat neem je mee naar de eerstvolgende les

Tips of suggesties voor ons voor de volgende training didactiek?