



Oefenvormen ter verbetering van de roeibeweging

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.



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 etc.	1. vaste bank (alleen met armen roeien), dan met armen plus romp, dan met ¼ sliding 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 uitvoeren 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 boven)	Te vroeg inpikken met de rug, vaak samen met de boot induiken van de handen (zie
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.



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 uiltlengen 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 ^e stop, gevolgd door 2 ^e , 3 ^e en 4 ^e 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 ^e 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 ^e 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 ^e en 2 ^e stop oefening.



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 ^e , 2 ^e , 3 ^e 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 ^e - de uitzethouding/beweging (1e stop) 2 ^e - de wegstrekbeweging van de armen na de uitzet (2e stop) 3 ^e - 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 ^e en 3 ^e stop. Tubben. Individuele fouten aanpakken. in C4: 2 personen houden riemen stil (blad iets op het water), 2 personen roeien.