

Sturen 2: instructie geven in een C4

Sturen 2: instructie geven in een C4	1
Introductie sturen 2	2
Dit document is een handreiking van de instructiecommissie voor Vikingleden die instructie geven of willen gaan geven in sturen-2, het sturen in een C4 (C4x+ of C4+).	2
De handleiding sturen 2 bestaat uit drie documenten. In dit eerste deel gaan we in op wat zaken waar je bij het lesgeven rekening mee kunt houden als instructeur. Deel twee bestaat uit een beschrijving van relevante manoeuvres bij het sturen in een C4, hoe je die kunt oefenen en wat kritieke punten zijn om de manoeuvre te laten slagen. Ook staan in deel twee kaartjes van het Utrechtse roeiwater met aanduidingen waar je handig kunt oefenen. Deel drie gaat over roeitrainingscommando's zoals de stop-oefeningen, en bijzonderheden zoals pieterburen.	2
Exameneisen voor sturen-2	2
Waar vind je de stuurcommando's	2
De boot	2
Beginnen met sturen-2-instructie geven	2
Waar ben je als instructeur?.....	2
Feedback geven – positief coachen	3
Leren commanderen en gecommandeerd worden	3
Een stuurbaar team.....	4
Onzekerheid	4
Duidelijk roepen	4
Hierna.	5

Introductie sturen 2

Dit document is een handreiking van de instructiecommissie voor Vikingleden die instructie geven of willen gaan geven in sturen-2, het sturen in een C4 (C4x+ of C4+).

De handleiding sturen 2 bestaat uit drie documenten. In dit eerste deel gaan we in op wat zaken waar je bij het lesgeven rekening mee kunt houden als instructeur. Deel twee bestaat uit een beschrijving van relevante manoeuvres bij het sturen in een C4, hoe je die kunt oefenen en wat kritieke punten zijn om de manoeuvre te laten slagen. Ook staan in deel twee kaartjes van het Utrechtse roeiwater met aanduidingen waar je handig kunt oefenen. Deel drie gaat over roeitrainingscommando's zoals de stop-oefeningen, en bijzonderheden zoals pieterburen.

Exameneisen voor sturen-2

De exameneisen kun je op de website onder "commissies" bij de examencommissie lezen: http://www.urviking.nl/content/www2/index.php?option=com_content&view=article&id=141&Itemid=186 (mei 2016)

Waar vind je de stuurcommando's

De commando's die gebruikt worden, zijn gelijk aan sturen 1. De downloadpagina van de instructiecommissie heeft een handig documentje met commando's, ook voor tillen en dergelijke (het kan op pagina 2 staan).

De boot

Sturen 2 kan geoefend worden in een scull- of een boord- C-boot. Een boordboot is moeilijker, want deze boten kunnen bijvoorbeeld vaak niet slippen (vanwege de drukstang) en zijn lastiger te manoeuvreren in krappe ruimtes. Als je in een boordboot kan sturen, is een scullboot dus een eitje, maar om te beginnen is een scullboot zeker makkelijker.

Beginnen met sturen-2-instructie geven

Waar ben je als instructeur?

Roei in het begin als instructeur mee op boeg. Vooral met aanleggen is meeroeien op boeg handiger: je kunt dan af en toe roepen zodat het hele team het hoort, hebt overzicht over de hele boot, kan inschatten of het aanleggen misgaat en remmen; het leert de stuur ook dat hij tegen het hele team moet roepen en niet alleen tegen de instructeur vlak tegenover hem. Eventueel, bij grote onzekerheid van de stuur, de eerste keer meeroeien op slag, dan kun je wat gericht tegen de stuur praten en soms souffleren, wat goed is voor het zelfvertrouwen.

Als er teveel roeiers zijn, kun je deze teamleden laten meefietsen en af en toe vragen of hen iets opviel in het roeien of sturen zodat ze betrokken blijven. Halverwege de les kun je wisselen op het vlot.

Later in de lessenreeks zou je als instructeur op de fiets meekunnen. Hierdoor leren de stuur en ook de roeiers hoe het is om alles alleen te doen.

Feedback geven – positief coachen

Als instructeur bouw je aan de kennis en het vertrouwen van de stuur. In het begin gaat er bij de meeste cursisten veel fout. Als je als instructeur ingrijpt bij het aanleggen, is dat voor de instructeur een gevalletje “jammer”, maar zelfs tijdens les 1 voelt dat voor de stuur alsof hij zijn eindexamen verprutst heeft. Gaat het een keer goed, dan is dat vaak meer geluk dan wijsheid en moet je toch een hoop dingen aanpakken. Je gaat als instructeur dus een tijd lang een hoop kritiek geven. Maar je wilt wel dat de stuur volgende keer met plezier terugkomt en niet alleen zijn examen wil halen om van die instructie af te zijn.

Dus: niet mopperen en houdt het opbouwend. Geef ook een pluim: er ging veel goed. Je had de vorige keer ergens op gehamerd en dat ging nu al veel beter. Prima ontwikkeling. Blijf positief coachen om de moraal van de stuur hoog te houden. Geeft dus opbouwende kritiek, benoem wat er fout ging, waarom dit fout ging en hoe het opgelost kan worden. Een manier om de hele boot te betrekken bij de instructie is om alle roeiers te laten meedenken waar de fout zit. Zorg er wel voor dat de stuur hier als eerste over gaat denken; teamleden die jouw vraag voorschieten helpen niet bij het leerproces van de stuur.

Leren commanderen en gecommandeerd worden

Een cruciaal verschil tussen sturen 2 en sturen 1 zit hem erin dat je als stuur nu een team van 4 man moet aansturen/commanderen. Het is dus, naast stuurtechniek, ook belangrijk dat je de stuur coacht in het nemen van "het commando". Veel meer dan bij een 2-persoons boot moet de stuur het team het gevoel geven dat er iemand zit die de zaak in handen heeft en waarop ze kunnen vertrouwen. Dat begint al bij het uitbrengen van de boot, daar kun je al zorgen dat het team naar de stuur gaat luisteren. Dat is dus iets waar je als instructeur het team ook in moet coachen: ze moeten zich laten sturen. Als je het als roeier zelf allemaal al wel weet, is het moeilijk om niet zelf initiatief te nemen, maar als dat gebeurt krijg je vijf sturen, en dat gaat nooit goed.



Een stuurbaar team

Het is belangrijk om bij manoeuvres als team gelijk te bewegen. 'Halen stuurboord' betekent niet dat iedereen op eigen tempo en initiatief gaat halen, maar dat iedereen de slag volgt. Anders weet de stuur nooit of iedereen ophoudt bij "bedankt", want sommige mensen zitten pas net in hun haal en anderen hebben hem eigenlijk al af. Een ander voorbeeld van een onoplettend team: bij strijkend aanleggen kan je als team de boel volledig laten mislukken door bij "bedankt" je blad niet te kantelen, zodat het onder water schuift en de boot te vroeg afremt. Maar er zitten mensen in zo'n team die dat echt niet zelf zien en die bovendien het idee hebben dat ze niet hoeven op te letten "want ik ben nu geen stuur."

Wat helpt is als je bij evalueren van de oefening niet alleen (en op de eerste plaats) aan de stuur maar ook aan het team vraagt wat zij vonden; "gingen we niet te hard/scheef/langzaam?" zelf als het prima liep. Houd ze bij de les.

Onzekerheid

Het is heel gebruikelijk dat de stuur in de beginfase van sturen 2 onzeker is. Als coach moet je de stuur leren dat wanneer dat erg duidelijk wordt, je in feite het commando overdraagt aan het team (en dus een team leren om dat niet te nemen, maar geduldig te wachten tot de stuur eruit is). Dus aan de stuur vertellen dat je rustig de tijd kunt nemen, desnoods de boot in een rustig hoekje stilleggen en eerst nadenken. Als de stuur iets moet op een bepaald punt en dat punt komt steeds dichterbij, kan de stuur door vroeg "light paddle" te geven veel tijd winnen, vooral om na te denken wat er allemaal op dat punt moet gebeuren.

Daarnaast zijn er nog mensen die het echt vervelend vinden dat ze opeens moeten bepalen wat andere mensen moeten doen. Niet wegwuiven, maar overtuig ze ervan dat dit geen dictator-gevoel is, maar dat dit juist duidelijkheid schept voor het team. De stuur zorgt voor een groep mensen die één opdracht samen moeten doen om ergens te komen. Veel sturen vinden dat in eerste instantie moeilijk en de instructeur moet ze verzekeren dat dat niet erg is. Het komt wel.

Duidelijk roepen

Duidelijke commando's betekenen ook dat je als stuur zelfs voor de boeg te horen bent. Een C4 is een meter of 13 lang dus je zit als stuur al snel 10 meter van de boegroeier af. Het roeien maakt herrie en het waait natuurlijk ook nog net de verkeerde kant op, dus commando's geven met een luide stem is een must.

Een goede techniek om verstaanbaar te zijn is om te spreken met ademsteun. Het is een ongebruikelijke manier van praten, het lijkt meer op klassiek zingen. Dit doe je door een flinke hap lucht te nemen en tijdens het praten die lucht helemaal uit te blazen. Je stem wordt hierdoor wat dieper, maar krijgt vooral veel meer volume, zelfs als je zelf denkt dat je niet echt heel hard praat (dat dieper klinken is een neveneffect; alleen maar dieper praten, zonder adem, helpt niet).

Veel mensen hebben in plaats daarvan de neiging om als ze harder praten hun stembanden aan te spannen. Je kunt dat horen doordat de stem hoger wordt en meer eentonig: er gaat timbre verloren. Dat werkt nauwelijks en is vermoeiend. Vooral op lange tochten komt iemand hees en moe terug.

Hierna.

In deel twee van deze serie documenten over sturen 2 bespreken we leerdoelen voor het examen en oefeningen die je kunt doen daarvoor. Er staat ook een overzicht in van het Utrechtse roeiwater met geschikte plekken voor die oefeningen. In deel drie bespreken we nog wat handige oefeningen voor bijvoorbeeld toertochten, zoals pieterburen en het nemen van lage bruggen.