

Hoe moeten de roeiers instappen?



1

Schuif de boot iets van het vlot af. Houdt met de vlothand het vlot en de rigger vast. Zet het rolbankje halverwege de slidings.
Het instapcommando is: 'instappen gelijk; 1, 2, 3!'.

Bij 'instappen gelijk' pakt de roeister de riem aan de waterkant vast, legt die goed in de dol en pakt de andere riem in dezelfde hand erbij. Bij '1' zet ze daarna de voet aan de waterkant op het instaplankje.

Ze brengt daarna haar gewicht over van de wal naar de boot. Er mag hierbij niet met de hand op het vlot geleund worden.



2



3



Op '2' zet ze haar andere voet op het voetenbord en op '3' gaat ze op het bankje zitten. Ze blijft hierbij steeds de rand van het vlot vasthouden. Met de riemen tussen bovenbenen en romp kunnen de overslagen nu dicht gedraaid worden, terwijl het vlot nog steeds wordt vastgehouden. De overslagen kunnen ook vóór het instappen gesloten worden. Uitstappen gebeurt in omgekeerde volgorde. Bij gestuurde boten stapt de stuurman als laatste in en als eerste weer uit.

Veilig boord

Je maakt veilig boord met een riem door deze met het handvat op je bovenbeen te drukken en er licht op te steunen, het blad moet hierbij plat op het water blijven liggen. Op deze manier maak je gebruik van het drijfvermogen van de riem.

Voetenbord:

- Roeiers in de uitpikhouding zetten;
- Scullen: handen moeten net niet langs het lichaam getrokken kunnen worden;
- Boordroeien: het uiteinde van de riem komt gelijk of iets naast de zijkant van het lichaam. De handen komen dan symmetrisch voor het lichaam.

Hoogte:

- In de inpikhouding zijn de handen net iets onder schouderhoogte;
- In de uitpikhouding met de bladen onder water zijn de handen ter hoogte van het middenrif;
- Gebruik eventueel klikringen;
- Deel de roeiers in op lengte en gewicht of op leeftijd of geslacht.

Waar kun je mee beginnen?

1. Eerst oefenen op de ergometer om de globale roeibeweging te laten zien en ervaren;
2. Oefenen met in en uitstappen (voordoën);
3. Grip uitleggen en voordoën. Vast blad voor juiste grip;
4. Wat is bakboord en stuurboord?
5. Balanceren met de riemen;
6. Veilig boord;
7. Halen en strijken, eerst met een riem tegelijk en vaste bank, vast blad; leren de boot te manoeuvreren.
8. Daarna met twee riemen: L boven R.

- Leren goed zitten, twee billen, handen bij elkaar, hoog op het bankje en rug recht;
- Volgorde van bewegen; wegzetten, inbuigen, oprijden. In het begin korte bankjes rijden;
- Vastroeien en houden;
- Ritme: zo snel rijden als de boot vaart;
- Bladen dicht bij het water; in het begin slifferen in de C1 of skiff;
- Bij vast blad is het makkelijker om te tubben;
- Leren hangen aan de riemen. Roeien met de benen;
- Meefietsen langs de kant, of meevaren met een bootje. Niet vanuit de stuurstoel.

Roeitechniek

Het kijken naar de roeitechniek kun je vereenvoudigen door gebruik te maken van referentiepunten. Door naar maar één onderdeel tegelijk te kijken versimpel je het waarnemen en kun je gemakkelijker afwijkingen opmerken.

Door bijvoorbeeld alleen naar de knieën van je roeiers te kijken kun je precies zien of de beentrap wel gelijk gaat. Kijk je alleen naar alle handen dan kun je gemakkelijker opsporen wie de balans verstoort. Referentiepunten geven je ook houvast om te controleren of een roeier wel op de juiste manier in de boot zit en op de juiste manier beweegt.

Hieronder worden de belangrijkste grote lijnen in de verschillende fasen van de haal genoemd. Verreweg de meeste goede roeiers voldoen aan de grote lijnen. Details kunnen echter altijd verschillen afhankelijk van de stijl van een ploeg en de lichaamsbouw van de roeiers.

De juiste grip



links voor rechts



en links boven rechts

De duimen worden op de zijkanten van de riemen gehouden. De polsen zijn recht tijdens de haal.

Referentiepunten inpikhouding

Grote lijnen	Details
<ul style="list-style-type: none">• de onderbenen staan verticaal• er is ingebogen in het heupgewricht (niet of nauwelijks in de wervelkolom)• de romp komt tegen de bovenbenen• de loodlijn uit de schouders ligt voor het bankje• de armen zijn gestrekt (scullen); de buitenarm is gestrekt, de binnenarm is ontspannen gestrekt (boordroeien)	<ul style="list-style-type: none">• de rug is ontspannen gestrekt• het hoofd staat recht op de romp• de schouders zijn ontspannen• de schouderas is evenwijdig aan de riem (boordroeien)• de handen zijn iets lager dan schouderhoogte• de handen staan niet te ver uit elkaar (2 handbreedtes boordroeien)



Referentiepunten haal: 1^e halve bank

Grote lijnen

- alleen de hoek in de knieën verandert
- de houding van de romp verandert niet
- bankje en schouders gaan even snel richting boeg
- de loodlijn uit de schouders blijft voor het bankje
- de armen blijven passief gestrekt (hangen)



Referentiepunten haal: 2^e halve bank

Grote lijnen

- de benen leveren nog steeds kracht in het tweede gedeelte van de haal
- de romp opent zich met het heupgewricht als draaipunt: rug levert kracht
- hierdoor komen de schouders eerst boven, en in de uitpik achter het bankje
- de armen gaan buigen: armen leveren kracht



Referentiepunten uitpikhouding

Grote lijnen	Details
<ul style="list-style-type: none">• de benen zijn beide gestrekt en blijven gespannen• de loodlijn uit de schouders ligt achter het bankje• de armen zijn gebogen in het elleboog gewricht• de handen zijn vlak voor het lichaam	<ul style="list-style-type: none">• de rug is ontspannen gestrekt• de schouders zijn ontspannen• de ellebogen wijzen licht naar buiten• de handen zijn op middenrif hoogte• de polsen zijn gestrekt



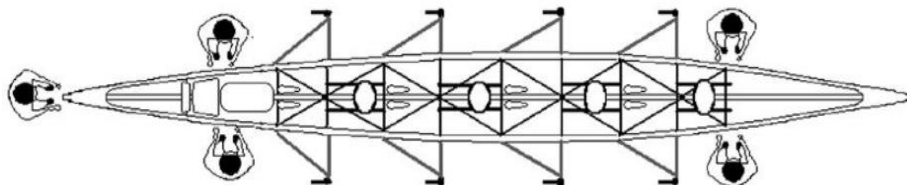
Referentiepunten recover

Grote lijnen	Details
<ul style="list-style-type: none">• volgorde van bewegen:<ol style="list-style-type: none">1. de onderarmen maken een verticale beweging2. de armen strekken3. de romp buigt in in het heupgewricht4. daarna begint het oprijden ⇒ benen buigen• alle ruggen zijn even ver ingebogen (ploeg)• de armen zijn gestrekt• de handen bewegen allemaal op dezelfde hoogte naar voren (ploeg)	<ul style="list-style-type: none">• de recover is het rustpunt in de roeibeweging (ritme)• het wegzetten en inbuigen kan als onderdeel van de haal gezien worden• het rijden is eenparig• tijdens het oprijden verandert er niets meer in de houding van de romp; alleen de hoek in de knieën wordt kleiner• de schouders zijn ontspannen• de riem(en) wordt ontspannen vastgehouden



Het tillen van het materiaal

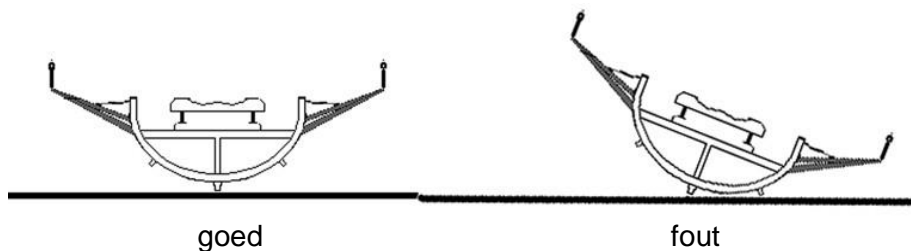
De C-vier



Meestal liggen C-vieren niet hoger dan heuphoogte in de loods vanwege het gewicht van deze boten. Bij het gebruik van een C-vier door junioren helpen de instructeur, de stuurman en bij voorkeur twee tilhulpen mee met het tillen van de boot, omdat het gewicht van een C-vier 80-90 kg bedraagt.

Om te beginnen moeten de roeiers tegenover elkaar gaan staan om te gaan tillen. Twee roeiers staan ter hoogte van de stuurplaats en twee roeiers ter hoogte van de boegplaats (zie afbeelding). Het commando hiervoor is *'aan de boorden!'*. Als iedereen de boot vast heeft, volgt het commando *'tillen gelijk, nu!'*. Til altijd met een rechte rug, dus zoveel mogelijk door de knieën.

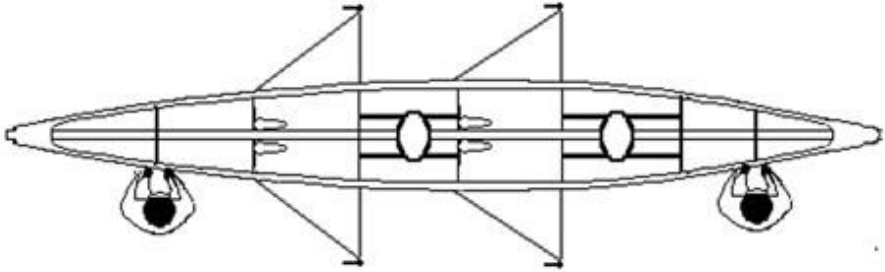
Een C-vier kan het beste loodrecht op de rand van het vlot in het water geschoven worden. Sommige van deze boten hebben hiervoor een beschermende kielstrip, waarop de boot tijdens het schuiven kan steunen. Is deze niet aanwezig, dan moeten de roeiers ervoor zorgen dat de boot het vlot niet raakt. De roeiers letten er ook op dat de boot recht gehouden wordt, zodat de huid het vlot niet raakt en dat de overslagen geopend worden (zie afbeelding).



goed

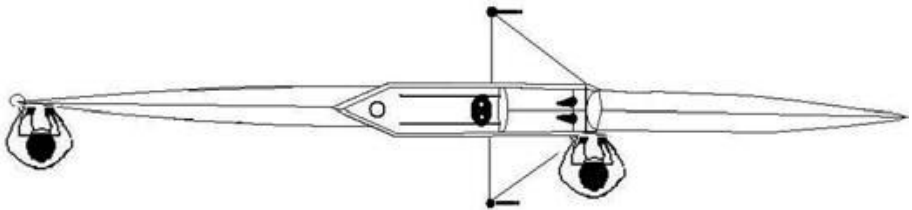
fout

De C-twee



Beide roeiers tillen aan een tilspant

De skiff



De roeier tilt de skiff samen met de instructeur



