

Gebruik roeibak en ergometer

Wanneer en waarvoor gebruik je de roeibak?

De dollen liggen in de bak, onder de metalen deksels. Zet ze voor scullen (met 2 riemen) in het binnenste gat, voor boordroeien in het buitenste. De riemen (met gaten in het blad) hangen in het rek bij de boordriemen. Als je de deksels teruglegt, draai dan het voetenboord horizontaal, anders past het deksel niet.

Roeitechniek

Aanleren hoe het voetenboord af te stellen (zowel in de lengte als in de hoogte). Lengte: zo, dat in de uitpikhouding de handen ongeveer een handbreedte uit elkaar zijn en dat bij de inpik de schenen verticaal staan, dus de knie niet verder dan de enkel gaat. Hoogte: zo, dat de roeier goed in kan buigen. Hoe hoger de voeten ten opzichte van het zitvlak des te moeilijker is het om in te buigen.

Aanleren van de juiste greep op de riemen (met de duim op de kopse kant) om doldruk te houden.

Juiste houding van de polsen (recht/plat bij de haal). Klippen met een knik van de polsen, zonder in de riemen te knijpen.

Juiste moment van blad weer verticaal (als je handen over je knieën zijn).

Aanhaalhoogte aanleren, blad laten drijven, hoe hoog/laag zitten je handen dan? Blad blijft tot het eind van de haal onder water, dan ca 10cm voor het lichaam verticaal uitzetten.

Oefenen van inpik en uitpik ('soppen'), waarbij vanuit de schouders wordt ingepikt en niet vanuit de elleboog (kromme armen) of rug. Uitpik verticaal en dan blad draaien.

Haalvolgorde, begin met tweede stop (armen gestrekt), je hangt nog achterover (buikspieren aanspannen!), dan inbuigen, derde stop, dan oprijden achter de gestrekte armen aan.

Ongeklipt roeien (als oefening voor rechte polsen en verticale uitpik)

Gelijk leren roeien

Commando's aanleren en oefenen: een of twee roeiers in de bak, een persoon ervoor, die de commando's geeft vanaf instappen tot en met uitstappen (zie pagina 'commando's')

Wanneer en waarvoor gebruik je de ergometer

Zie voor een gebruiksaanwijzing van het beeldscherm en de mogelijke instellingen:

<https://www.concept2.nl/nl/service/monitors/dyno-force-monitor/gebruiksaanwijzing>

In de ergometerruimte is een grote spiegel, die kun je gebruiken om de roeier zelf te laten zien wat zijn lijf doet.

Zorg dat je na afloop de sliding schoon maakt en de handel helemaal vooraan tegen het vliegwiel aanlegt, zodat de spanning er af is.

De precieze haalvolgorde aanleren en controleren

Met 'change display' kun je een grafiekje op het scherm krijgen, dat de krachtverdeling gedurende de haal aangeeft. Daarmee kun je leren een gelijkmatige haal te maken

Zorgen dat het display het tempo (aantal halen per minuut aangeeft) en de tijd over 500m aangeeft. Zo oefenen met tempo, wisselen van tempo en het effect op de snelheid.

Conditie opbouwen

Tips voor roeibak en ergometer

Schouders laag!

Niet 'trappen' of 'aftrappen', maar 'duwen', met je hele voet op het voetenbord

Niet het blad door het water, maar met je blad de boot vooruitduwen

Voldoende (=veel) herhalen om in te slijpen

Leg uit dat commando's kort, luid en duidelijk gegeven worden vanwege veiligheid op het water. Het is onvermijdelijk dat dat autoritair en tot op zekere hoogte militair klinkt. Dat moet je leren durven doen.

Niet te veel onderwerpen tegelijk in een les. Schrijf vooraf op waar je aan gaat werken en schrijf na de les op wat je de volgende keer wilt doen. Houdt daar zo veel mogelijk maar niet al te star aan vast, immers, vaak loopt het anders dan je van plan was (andere roeiers dan je verwacht, andere boot, weersomstandigheden,). Dus houdt ruimte voor improviseren.

Spreek vooraf af, dat in de boot naar de stuur geluisterd wordt en dat in de boot niet gediscussieerd wordt. Dat doen we achteraf, als de boot weer opgeborgen is.

Als je als coach de boot stuurt, kun je in je les wel vragen (bijvoorbeeld als je draait) of er vragen zijn en dan bekijken of je daar meteen op ingaat, of dat je aangeeft dat dat na afloop komt, zonodig met bak of ergometer als hulpmiddel.

Als je als coach stuurt, kun je bij draaien of aanleggen je roeiers wel vragen wat het volgende commando is, wat er zou moeten gebeuren, etc.

Als je tips hebt voor een andere coach (bijvoorbeeld omdat je ziet dat iets anders kan of moet), doe dat dan discreet en op een geschikt moment. Niet ingrijpen (echte noodsituaties, waarbij veiligheid in het geding is daargelaten) en zelf met de ploeg aan de slag gaan, dat is voor die ploeg te verwarrend.