

# Basis roei instructie

---

Pontos

---

# Wat gaan we doen?

- Fases van de roeihaal, zorg dat de haal in stukjes gehakt wordt.
- Greep, zorg er voor dat er meteen goede grip gehanteerd wordt.
- Lesgeven, veiligheid, fouten, balans, bootgevoel
- Foutenanalyse
- Bootgevoel en balans
- Didactiek, hoe breng ik iets over?
- Vragen

# Fases

---

Roeien is een cyclische sport; roeiers herhalen telkens dezelfde volgorde van bewegingen. Als we het hebben over de roeihaal bedoelen we de roeicyclus.

De roeicyclus bestaat uit 2 fases:

De belaste fase – haal– het blad zit in het water.

De herstel fase – recovery– het blad is boven het water en de roeier glijdt naar voren.

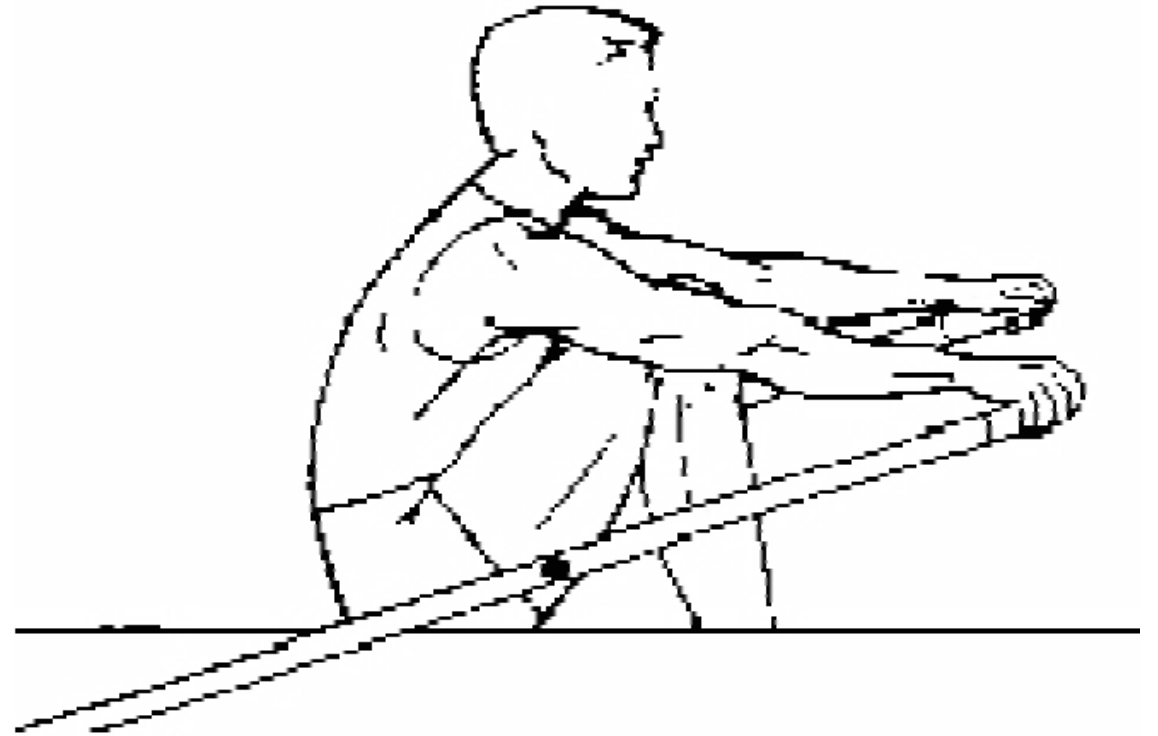
Om een goed beeld en begrip van de roeihaal te ontwikkelen, hebben we deze in een aantal posities opgedeeld:

- Eerste helft van de recovery, handen wegzetten en inbuigen
- Tweede helft van de recovery, glijden
- Inpik (plaatsen van het blad)
- Eerste helft van de doorhaal, drive
- Tweede helft van de doorhaal, doorvernelling
- Uitpik (blad uit het water)

# Inpik

---

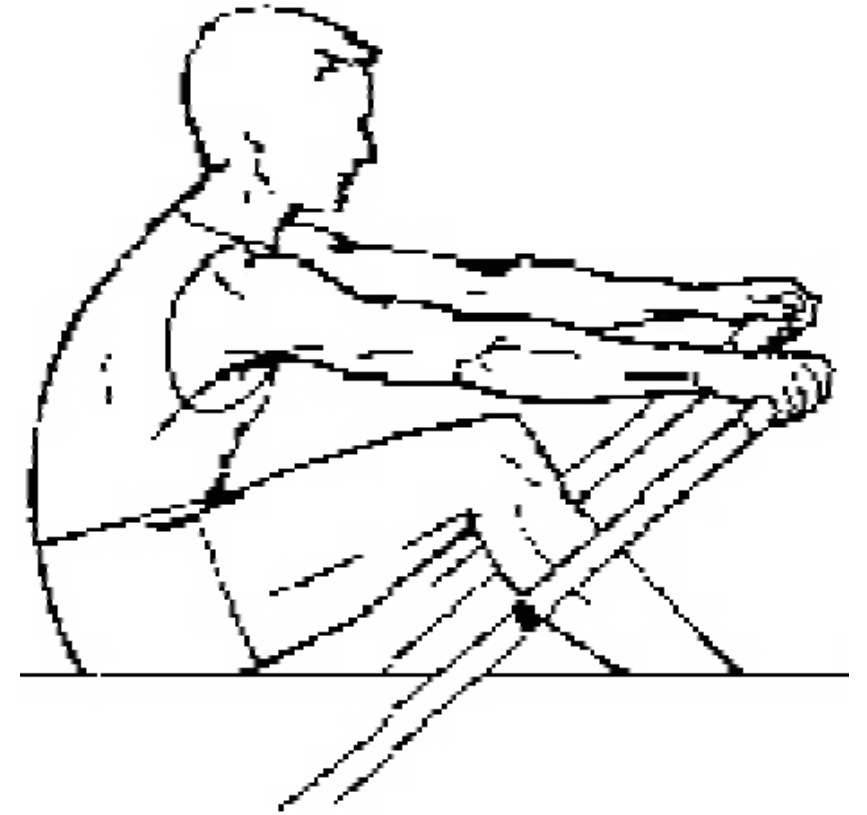
- De kniehoek is scherp; schenen zijn bijna verticaal.
- De natuurlijke lichaamshouding is vanuit de heup naar voren reikend met een licht gebogen bovenlichaam. De zitpositie is 'hoog' en ontspannen, je gebruikt je volledige lengte zonder naar voren te duiken. De armen zijn volledig gestrekt. Het gewicht van de riemen zorgt voor de plaatsing in het water.



# Drive

---

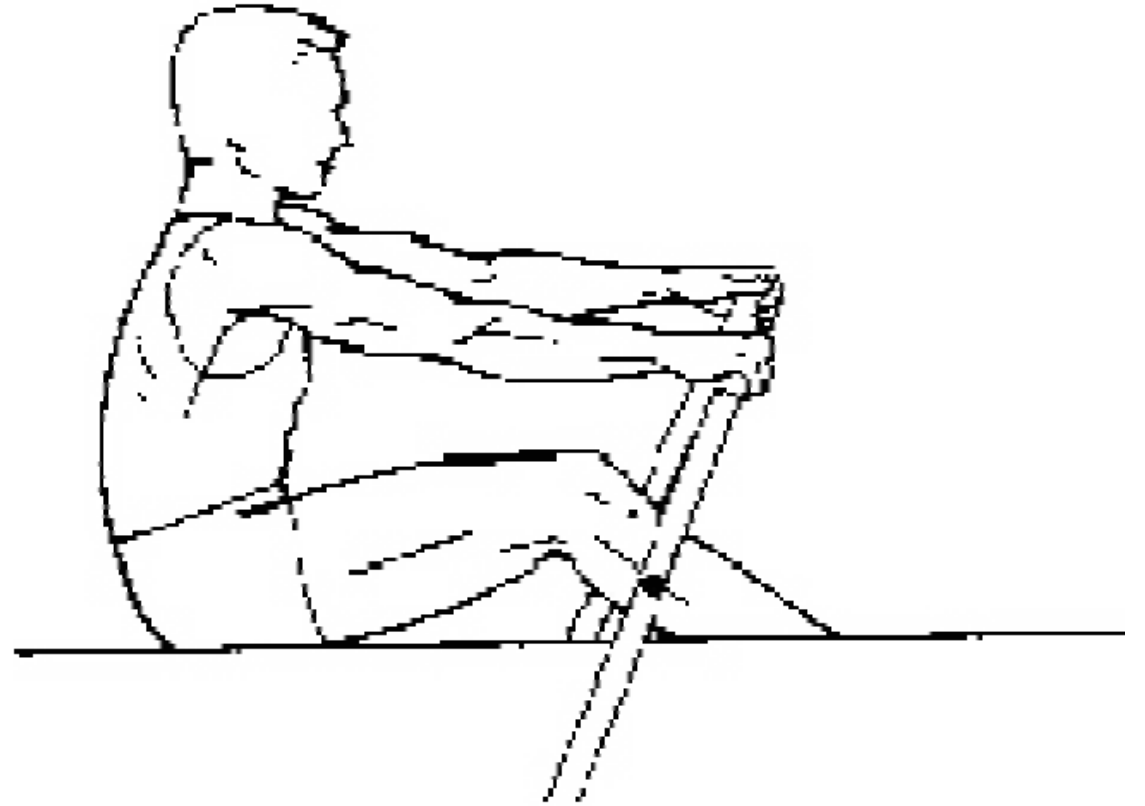
- De kniehoek wordt vlakker. Na de plaatsing van de bladen in het water, wordt het lichaamsgewicht overgebracht op het voetenbord door gebruik van de beenkracht. De heuphoek blijft gelijk. Hierdoor ontstaat een horizontale power. De spieren in rug, schouders en armen geven tegendruk, waardoor een goede koppeling tussen benen en bladen ontstaat. Het bovenlichaam komt niet omhoog. Je hangt aan de riemen en duwt met de benen.
- De armen blijven gestrekt.



# Doorversnelling

---

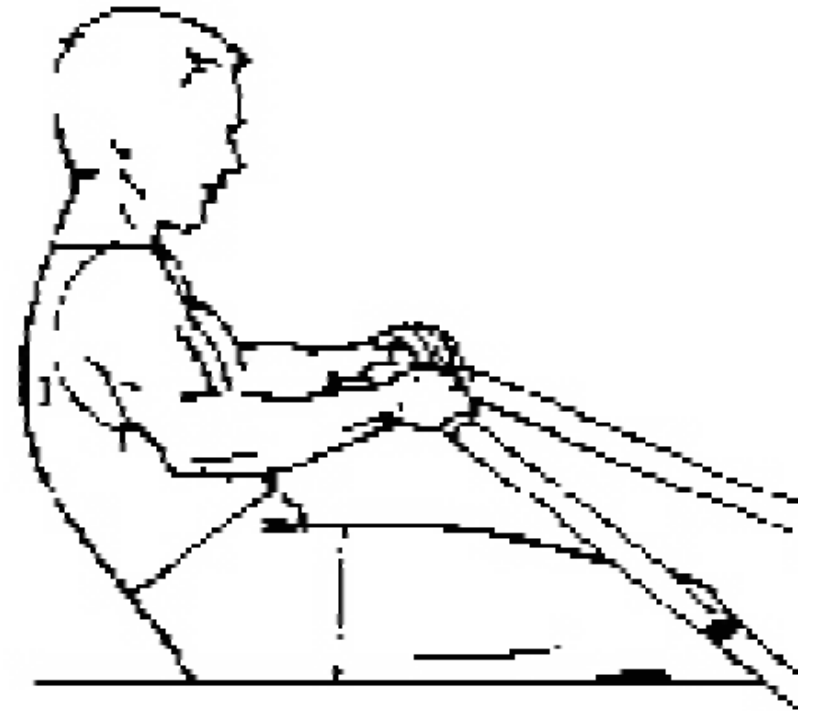
- De kniehoek is bijna geheel vlak. De heuphoek is geopend, de rugzwaai ondersteunt de beentrap. Het bovenlichaam is hoog en (bijna) verticaal. De armen zijn nog gestrekt, vlak voor ze beginnen te buigen. Bij het kruisen van de handen is de stuurboord hand vlak boven de bakboord hand. De riemen komen bijna loodrecht op de boot, mechanisch gezien een zeer efficiënt gedeelte van de haal.



# Afmaken

---

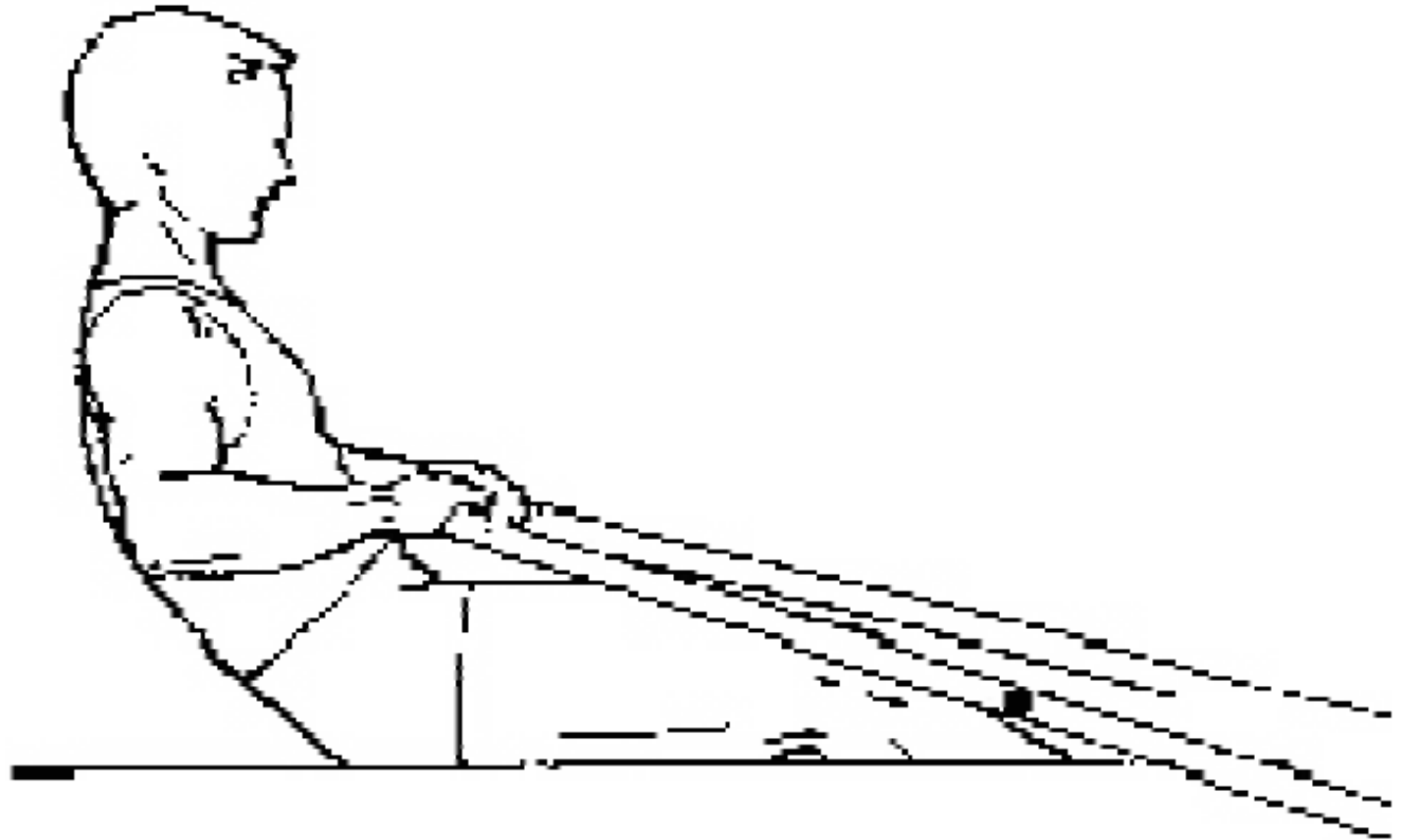
- De kniehoek is vlak en het bankje is in achterste positie. De benen en rug zijn bijna gelijk klaar. De benen blijven duwen tegen het voetenbord, hierbij het afmaken goed ondersteunend.  
De heuphoek is open, ongeveer  $25^\circ$  door de verticaal.
- De elleboog hoek wordt scherper als de handen de haal afmaken, ondersteund door stevige druk van de benen tegen het voetenbord. De onderarmen zijn horizontaal. Je moet goed druk op het blad houden, ondanks de versnelling van de boot. Op de hoogste snelheid van de boot wordt de riem verticaal uit het water gehaald en er wordt eventueel geklipt.



# Uitpik

---

- Bij de uitpik maken de handen een J-beweging naar beneden en van je af, zonder het lichaam te raken. De stuurboord hand is vlak boven de bakboord hand, totdat de handen naast elkaar zijn.

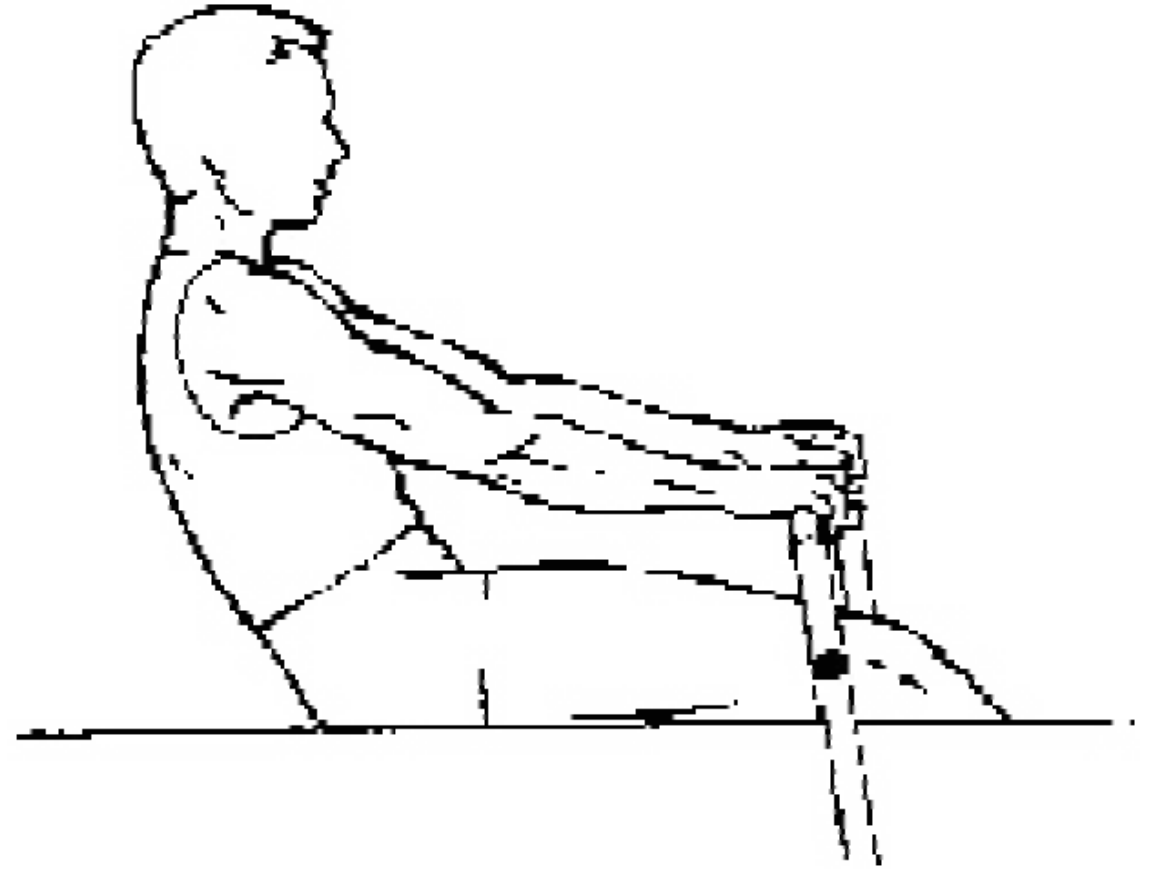




# Recovery, eerste helft

---

- De kniehoek is vlak, het bankje is in de achterste positie. De heuphoek is open. De ellebooghoek is vlak; de armen zijn gestrekt (stop 2) en 'trekken' het bovenlichaam naar een licht voorover geleunde positie. (Stop 3) Dan begint de glijfase naar voren.
- Deze positie is een erg belangrijk punt in de eerste helft van de recovery. Het lichaam is nog in de liggende positie, terwijl de handen weggestrekt worden van het lichaam.
- De kniehoek is uit het slot.



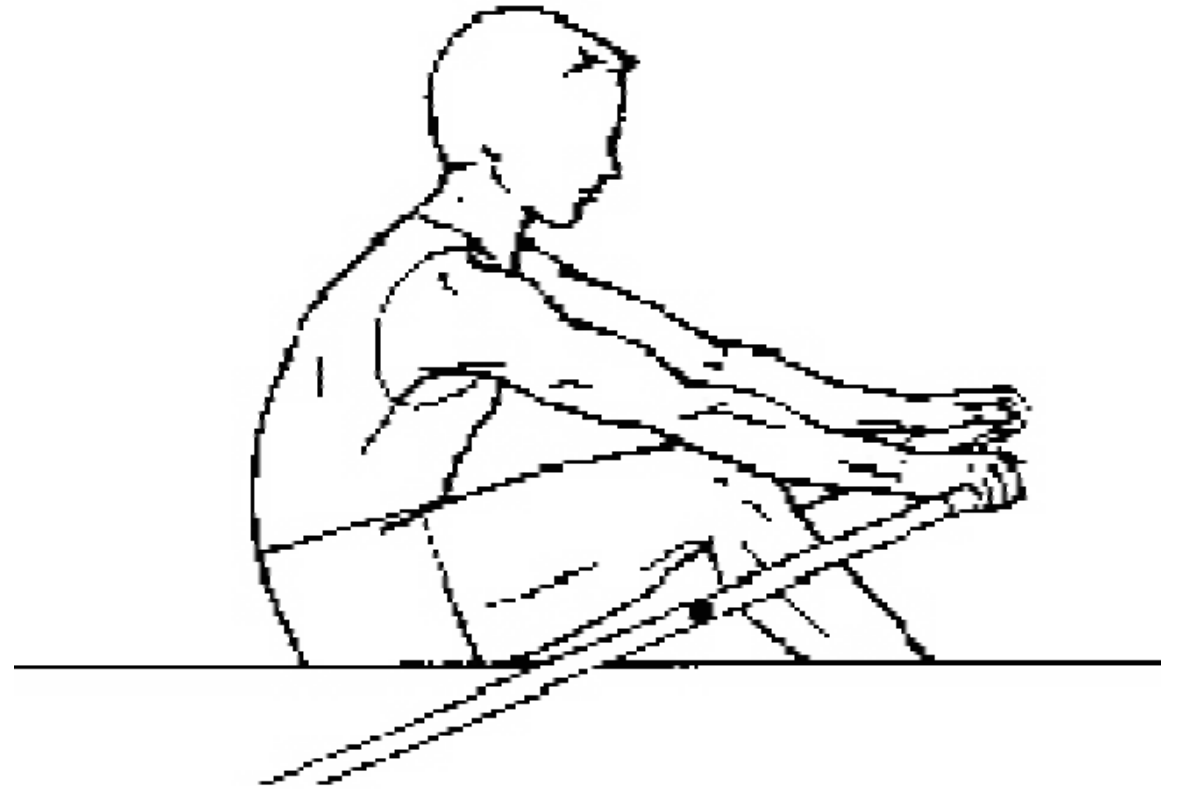
# Recovery, tweede helft

---

De heuphoek is redelijk scherp; het lichaam leunt naar voren vanuit de heupen.

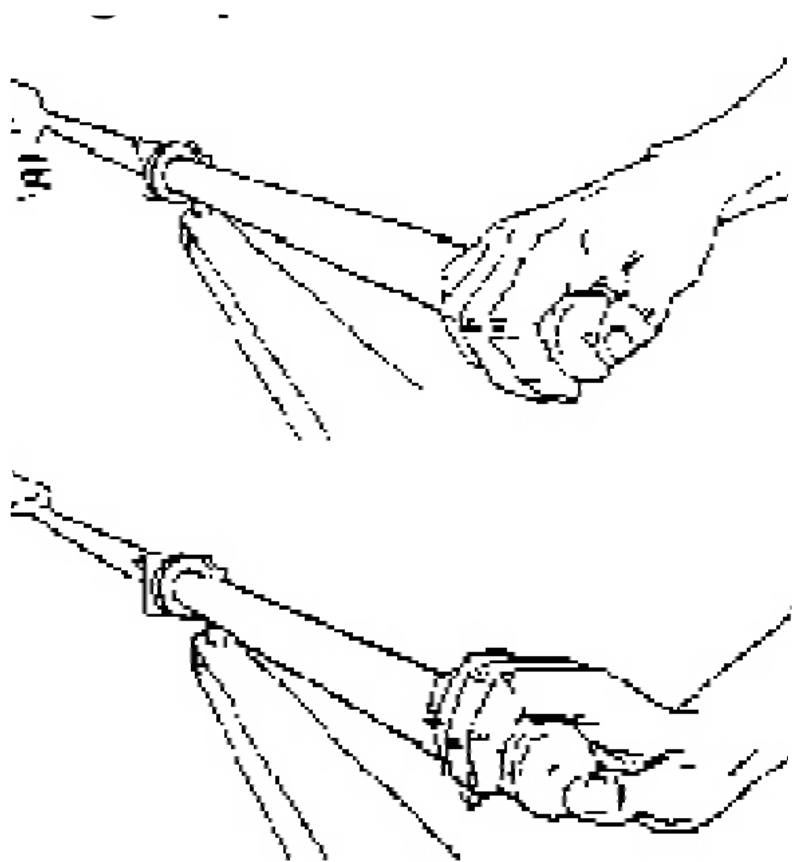
De armen zijn geheel gestrekt, niet overstrekt. Het is belangrijk om volledig gestrekt en ingebogen te zitten, zodat je alleen maar hoeft aan te glijden naar de catch.

De handen bewegen horizontaal naar voren, zodra de handen over de enkels gaan wordt er begonnen met klippen en de handen stijgen naar de inpik toe. (water naderen)



# De greep

---



- Beginners moeten een correcte grip van de riem vroegtijdig aanleren. Een foute grip veroorzaakt veel andere fouten en is niet gemakkelijk te corrigeren. Wees niet bang om veel tijd te investeren in een correcte grip voor beginners. Leer ze hoe een riem vast te houden voor je ze iets anders leert.
- De scull grip moet ontspannen zijn met de duimen op het uiteinde van de handle, met een beetje doldruk naar buiten. De andere vingers zijn om de riem gekromd. De handpalm is los van de riem en de pols blijft nagenoeg vlak, zowel tijdens de doorhaal als de recover.
- Het draaien bij de uitpik en de inpik gebeurt door de druk van de vingers, waardoor de handle draait in de vingers. De pols blijft vlak.

# Lesgeven

---

- Rust en controle, deel de roeihaal op.
- Leren manoeuvreren. Bootgevoel creëren
- Één probleem tegelijk. Blessuregevoelig dingen mogen wel altijd gezegd worden. (polsen, rug)
- Veiligheid. Roeier is bezig met zichzelf en de boot.
- Grote fouten liever op de ergometer of in de roeibak corrigeren.
- Controleer of wat je zegt goed over komt, wordt het gesnapt/gevoeld.

# Foutenanalyse: opsporen

---

- Eerst kijken zonder oordeel, vergelijk met ideaal beeld
- Let op lichaamshouding hele lichaam, pols, elleboog, schouder, rug, bekken, knieën.
- Let op bladwerk.
- Coördinatie: uitpik, wegzetten, inbuigen, oprijden, inpik, haal, uitpik.
- Kijk naar algemene kenmerken: balans, ritme, rust, tempo, doorglijden van de boot.

# Foutenanalyse: rangschikken

---

- Afstelling boot
- Blessuregevoelige onderdelen eerst: polsen, rug.
- Coördinatie: benen, rug, armen, armen, rug, benen.
- Rust en beheersing: controle vanuit de rust
- Handlevoering: voelen.

# Foutenanalyse: communicatie

---

- Hou het positief! Verbeterpunten.
- Één probleem tegelijk, evt. met behulp van ergometer/bak corrigeren.
- Herhaal wat er vorige les behandelt is en wat er beter is geworden voor je doorgaat met het volgende verbeterpunt.
- Begin met makkelijke oefeningen voor evt. moeilijkere oefeningen.
- Zorg dat de oefening maar vooral het doel van de oefening duidelijk is.
- Verbeterpunten kosten tijd!

# Bootgevoel

---

- Oefen in eerste instantie met het halen en strijken met één riem tegelijk, met de andere houd je veilig boord. Benoem dit laatste steeds, zodat het echt een automatisme wordt.
- Twee riemen tegelijk, laat de leerling zelf bedenken hoe hij moet stoppen. Controleer of hij het goed doet, dus de bolle kant van de riem naar achteren. Dan kun je subtiel stoppen.
- Laat na een paar haaltjes de leerling zelf terug komen. Fouten maken is niet erg. Laat ze maar proberen. Als je ziet dat het echt niet gaat, praat je de leerling naar zijn doel.
- Laat de leerling iets oppikken uit het water (een tennisbal bijvoorbeeld). Riemen vasthouden!
- Laat de leerling een figuur varen, een vierkantje bijvoorbeeld.
- Draaien. Eerst een paar haaltjes stuurboord, een paar haaltjes bakboord strijken, dan om en om, en daarna ronden. En andersom.
- Roeien met oprijden, eerst een klein stukje, later steeds verder.



# Balans: oefenen

---

- Is lastig! Geef dat toe, maar is wel te leren.
- Vertrouwen leren, kost tijd.
- Uitgangspositie aanleren. (gestrekte benen, armen redelijk gestrekt, bladen plat op het water)
- Hou de boot evt. vast bij de punt en laat ze voelen. (molentje, veilig boord, vliegtuigje, dol onder water drukken)

# Balans: wat te doen?

---

- Doldruk
- Zitten
- Losse handlevoering
- Handen bij elkaar
- Snelheid van de boot
- Corrigeer met de handles, niet met je lichaam of knieën
- Vertrouwen kweken.

# Aanwijzingen en feedback

---

- Verpak verbeterpunten in tussen iets positiefs.
- De instructeur geeft aanwijzingen aan de roeiers, maar het is ook handig om feedback terug te vragen: dan kun je controleren of je duidelijk bent, en of de aanwijzingen begrepen zijn.

Hoe breng je een goed haalbeeld of het goede bewegingsgevoel over? Er zijn vier manieren om iemand iets te leren:

- Uitleggen (vertellen)
- Laten zien (foute en goede beweging voordoen)
- Laten voelen (leren voelen door roeier in juiste houding te zetten, zorg voor toestemming!)
- Oefeningen (door oefeningen een gevoel bijbrengen)

Komt iets niet goed over probeer het dan op een andere manier te zeggen of via een andere methode. Maak duidelijk wat er goed gaat!



•Vragen?