

Verbeterpunten  
en oefeningen

---

Pontos

---

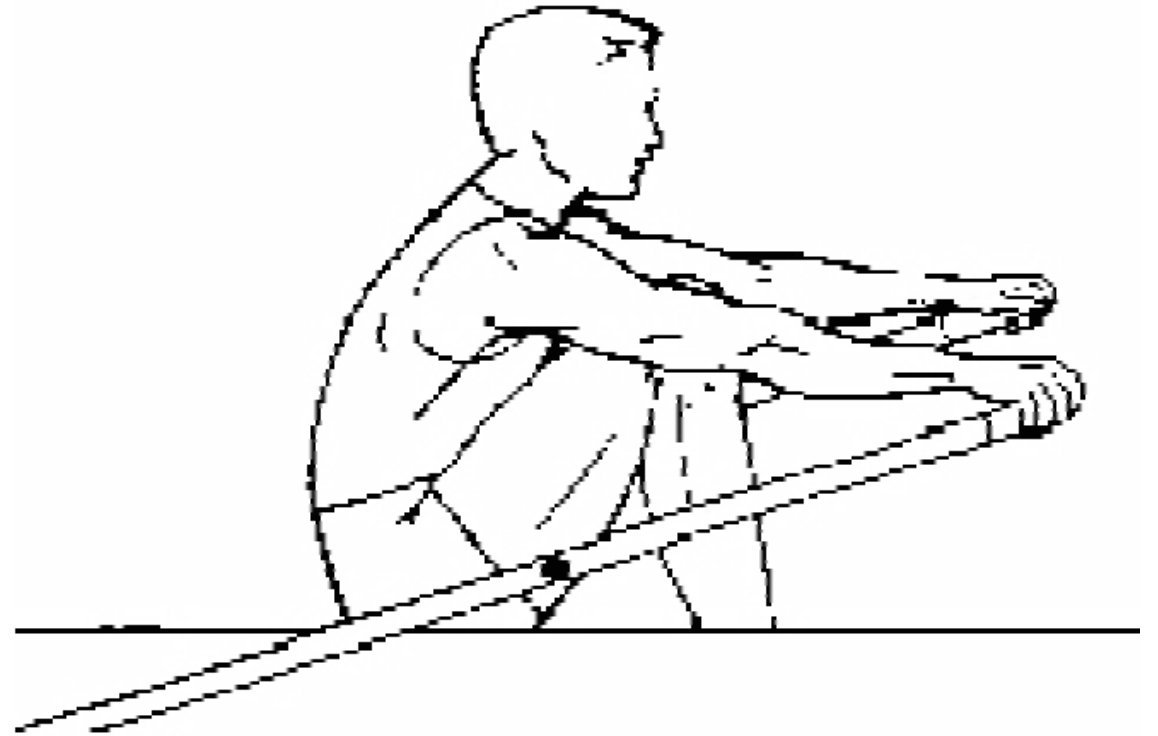
Wat gaan  
we doen?

- Ideale haal
- Foutenanalyse
- oefeningen
- Vragen

# Inpik

---

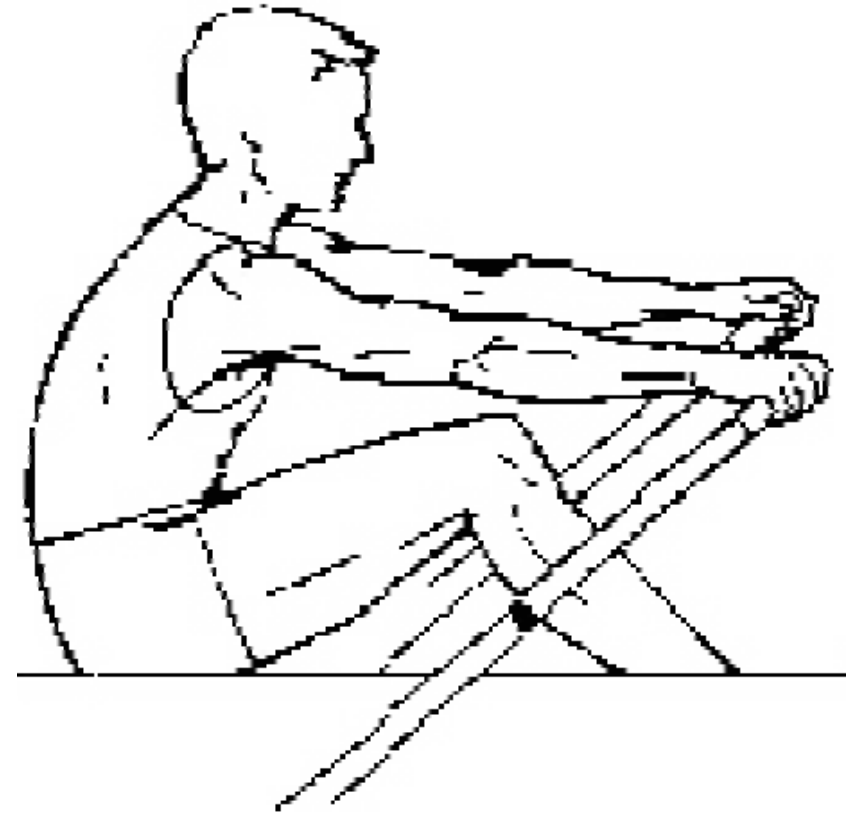
- De kniehoek is scherp; schenen zijn bijna verticaal.
- De natuurlijke lichaamshouding is vanuit de heup naar voren reikend met een licht gebogen bovenlichaam. De zitpositie is 'hoog' en ontspannen, je gebruikt je volledige lengte zonder naar voren te duiken. De armen zijn volledig gestrekt.



# Drive

---

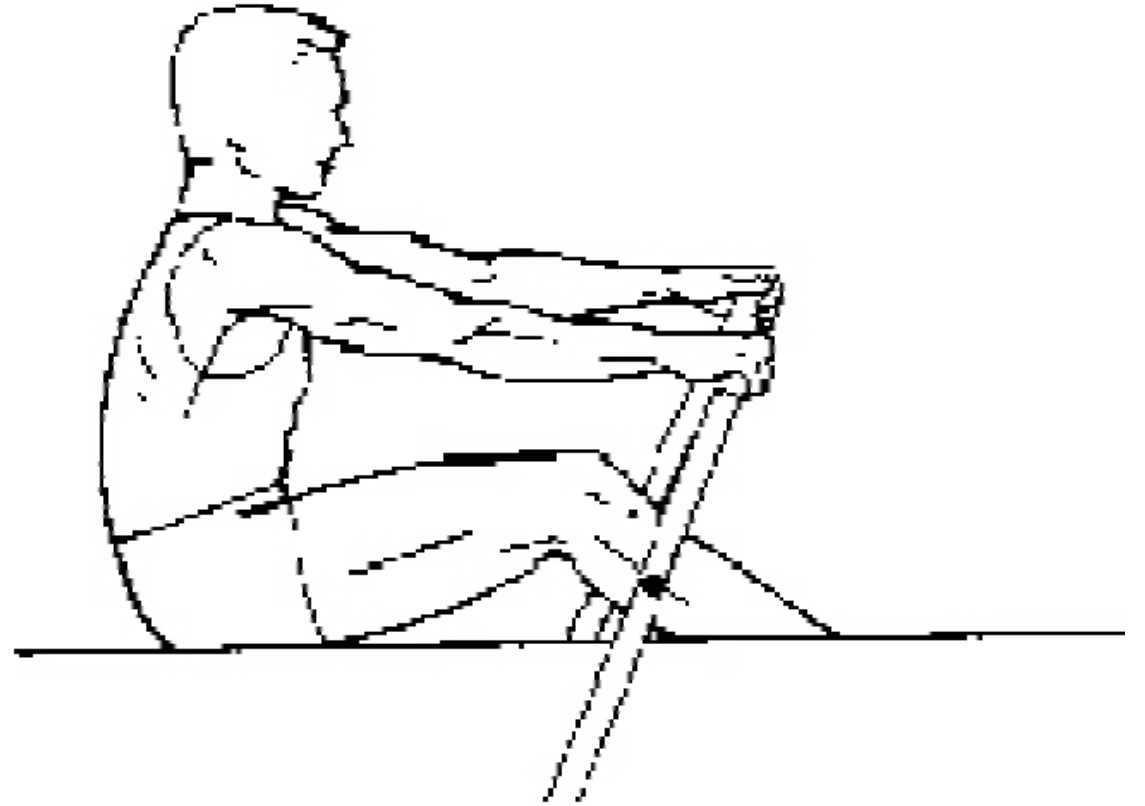
- De kniehoek wordt vlakker, de heuphoek blijft gelijk. Hierdoor ontstaat een horizontale power. Het bovenlichaam komt niet omhoog. Je hangt aan de riemen en duwt met de benen.
- De armen blijven gestrekt.



# Doorversnelling

---

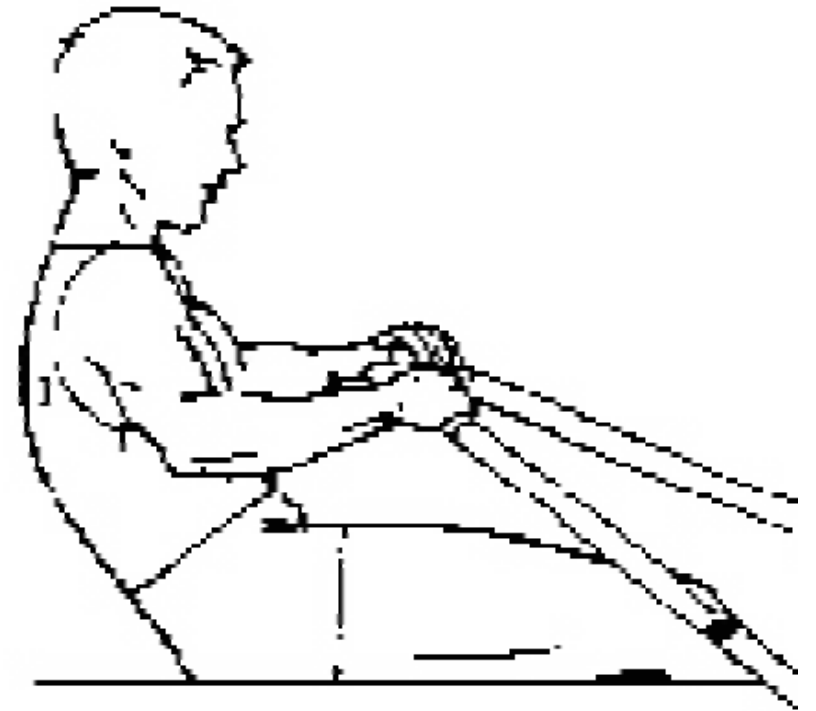
- De kniehoek is bijna geheel vlak. De heuphoek is geopend, de rugzwaai ondersteunt de beentrap. Het bovenlichaam is hoog en (bijna) verticaal. De armen zijn nog gestrekt, vlak voor ze beginnen te buigen. De riemen komen bijna loodrecht op de boot, mechanisch gezien een zeer efficiënt gedeelte van de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



# Afmaken

---

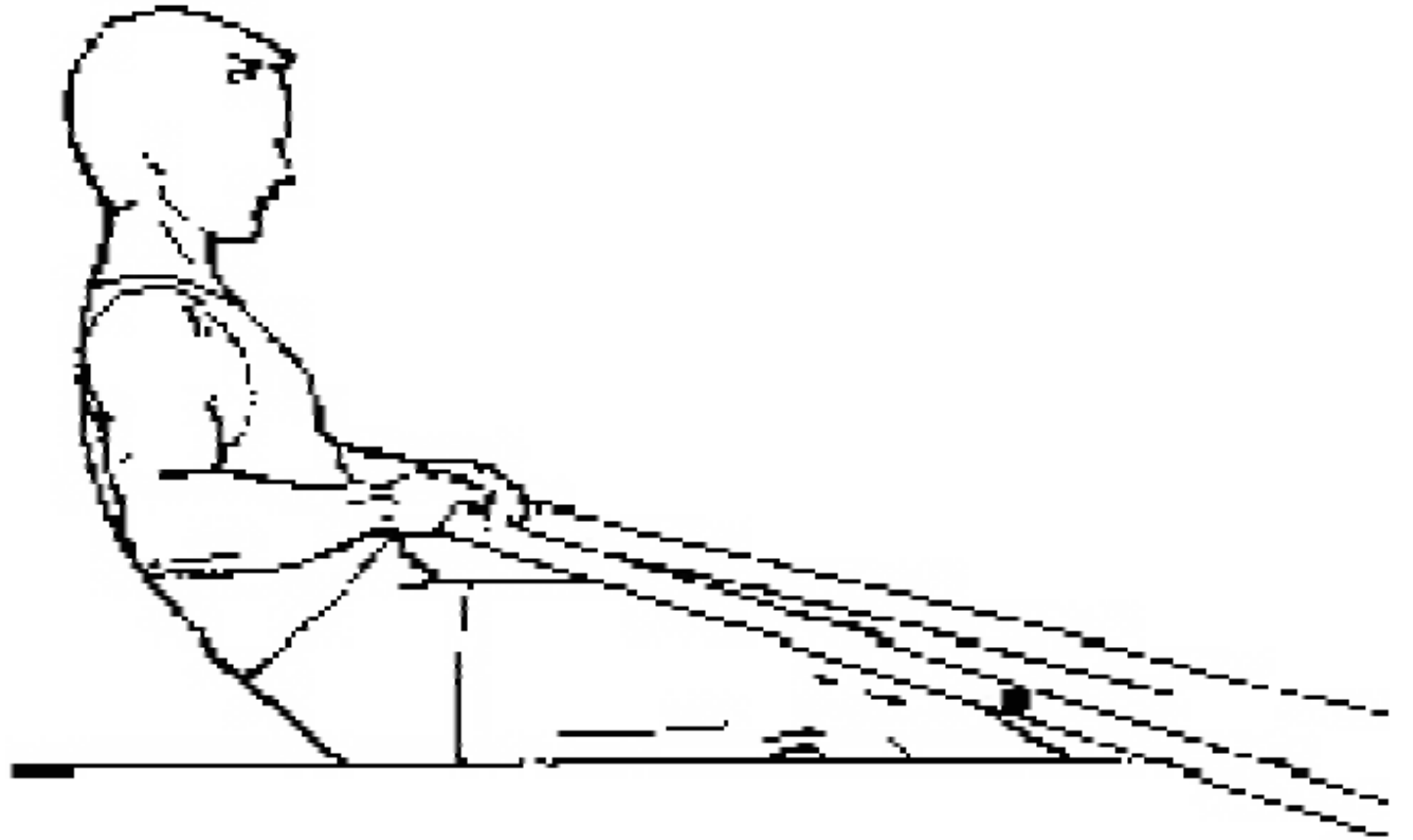
- De kniehoek is vlak en het bankje is in achterste positie. De benen en rug zijn bijna gelijk klaar. De benen blijven duwen tegen het voetenbord, hierbij het afmaken goed ondersteunend.  
De heuphoek is open, ongeveer  $25^\circ$  door de verticaal.
- De elleboog hoek wordt scherper als de handen de 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

---

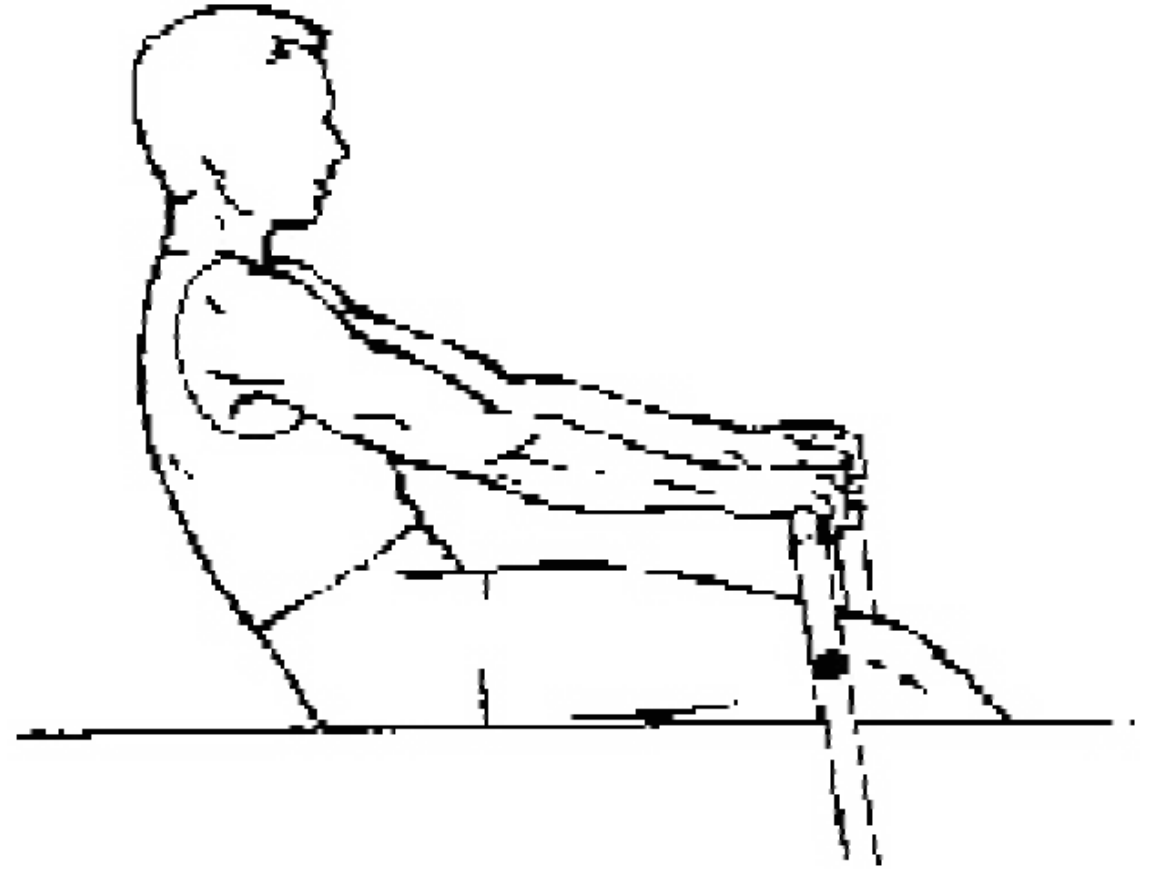
- Bij de uitpik maken de handen een J-beweging naar beneden en van je af, zonder het lichaam te raken. De stuurboord hand is vlak boven de bakboord hand.



# 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.
  - De kniehoek is uit het slot.
- 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.





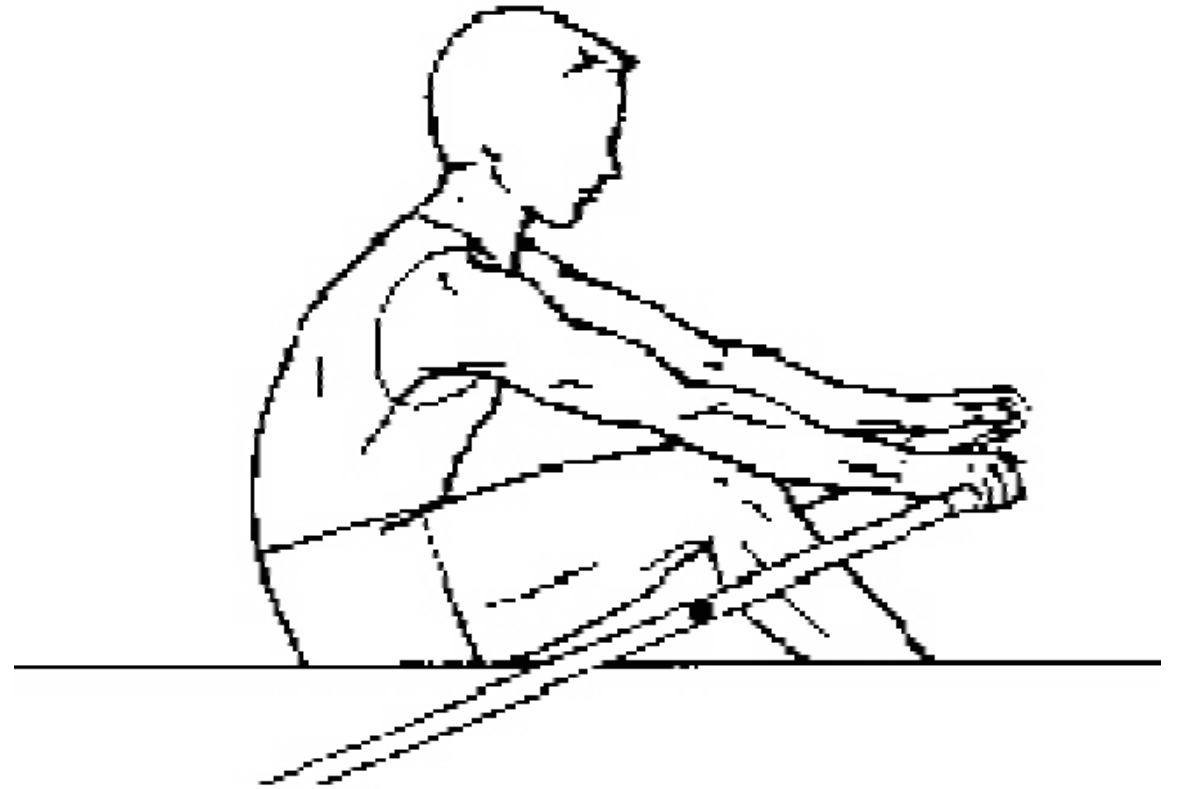
# Recovery, tweede helft

---

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)



# 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.

Veel voorkomende verbeterpunten



## 1. Te weinig inbuigen

- Oorzaken:
1. voetenbord te hoog of te stijf
  2. te rechtop zitten
  3. bekken achterover gekanteld
  4. stijve onderrug

Gevolgen

- te korte haal
- onvoordelige drukopbouw

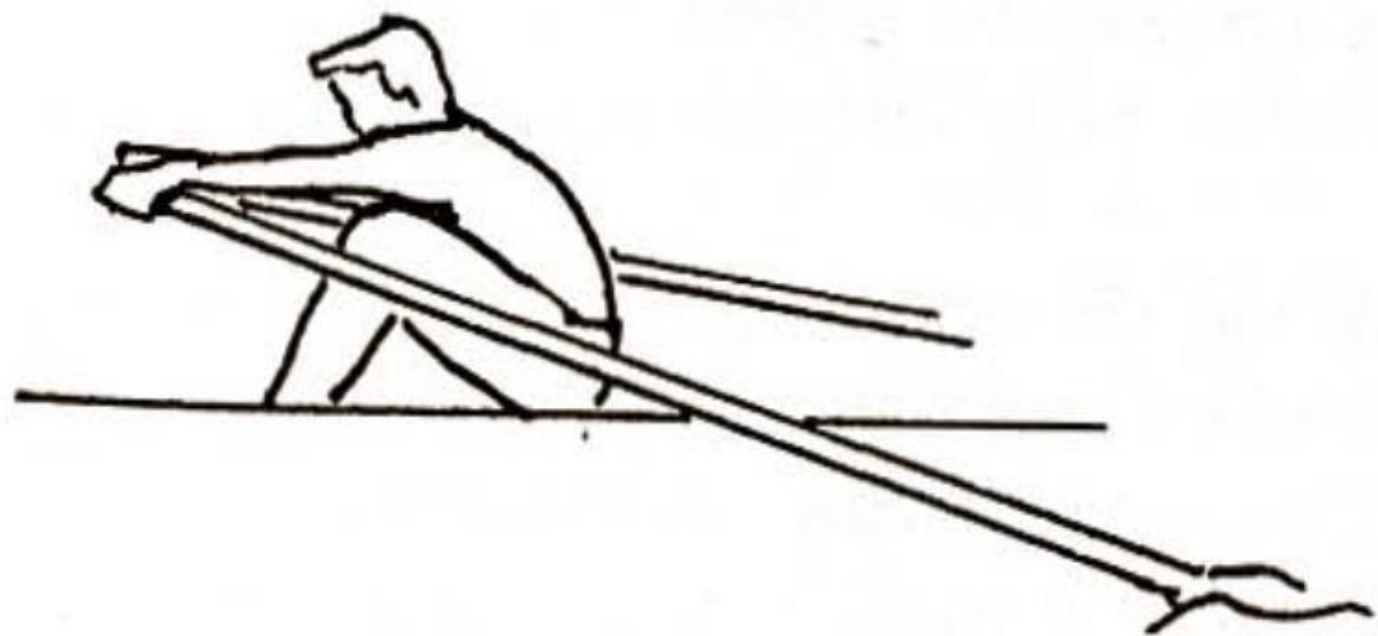
Correctie  
voor 2-3

- uitleggen en laten zien
- in juiste houding zetten op de ergometer
- roeien met stop 3
- vaste bank roeien

voor 4

- rek- en losmaakoefeningen voor vaste rug (vraag een fysiotherapeut)



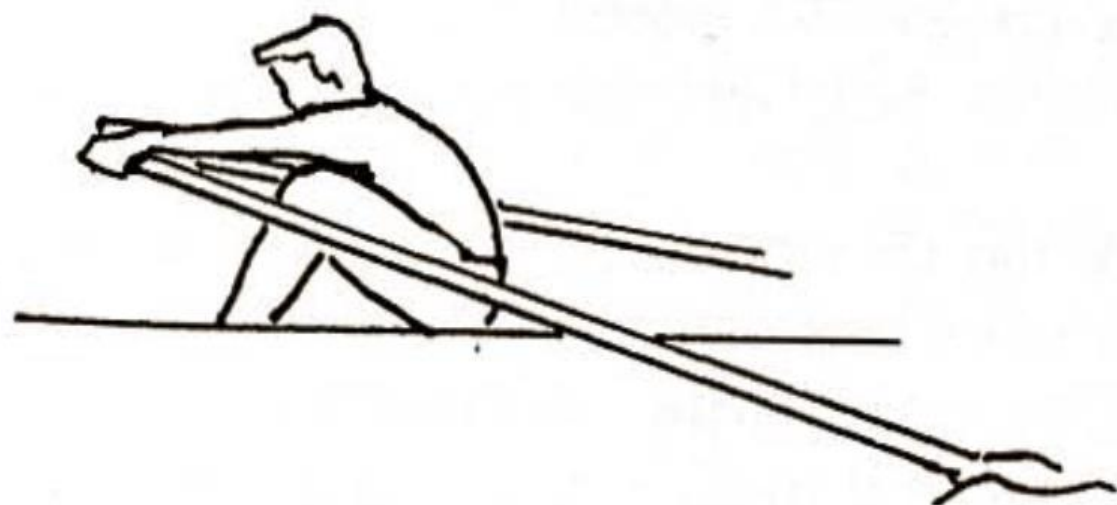


## 2. Te ver inbuigen

- Oorzaken:
1. plotseling afremmen van het bankje voor het plaatsen
  2. Voetenbord te vlak of te laag
  3. knieën te ver uit elkaar

- Gevolgen
- neiging naar onderuit te trappen, de kracht kan niet goed overgebracht worden
  - naduiken, de boot gaat meer dompen

- Correctie  
voor 1  
voor 3
- uitleggen en laten zien
  - roeien met tellen, rustig rijden
  - vanuit vaste bank uitlengen naar hele bank, nadruk op rustig rijden

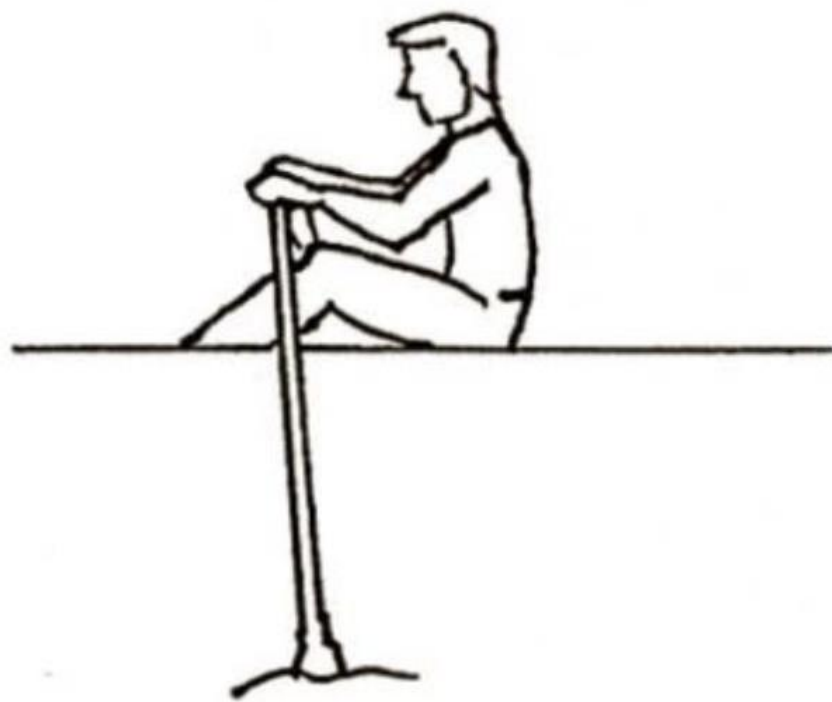






### 3. Te vroeg buigen van de armen

- Oorzaken:
1. moeite met balans
  2. inzetten van de armen bij het plaatsen
  3. te gespannen roeien



Gevolgen

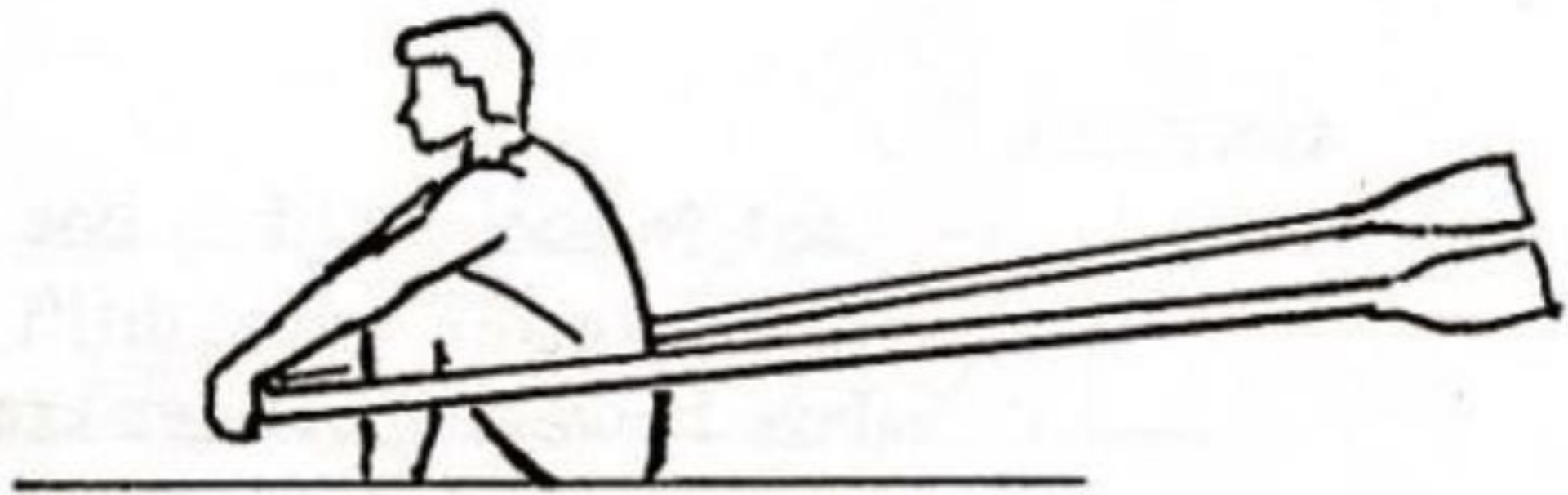
- te korte effectieve haal
- het blad diept bij het plaatsen
- gebruik van de armen in de middenhaal
- te weinig overbrenging van de kracht van de trap op het blad

Correctie  
voor 1

- uitleggen en laten zien
- uitpik, wegzet, balanceren
- idem en daarna langzaam rijden
- roeien met stops

voor 2-3

- in het begin van de haal de bladen rustig laten drijven, daarna gedurende de hele trap de kracht opvoeren



## 4. Handen de boot in voor de inpik

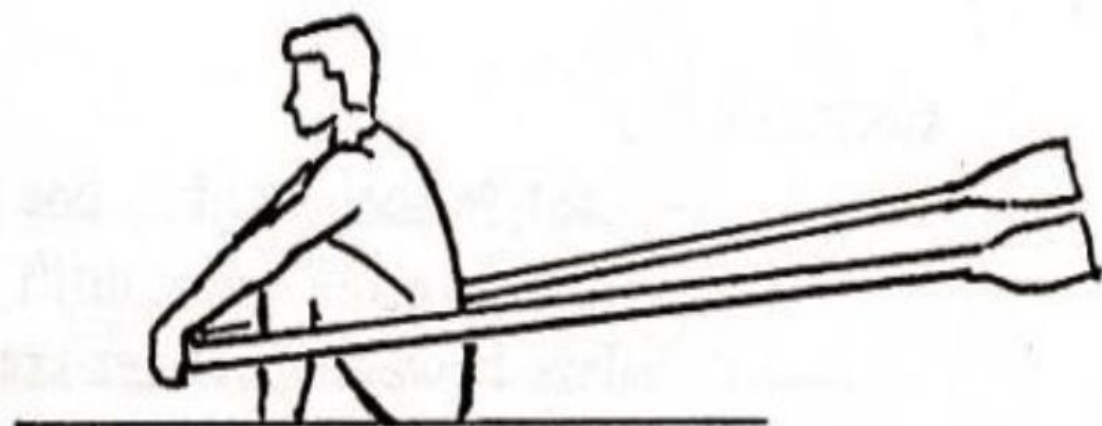
Oorzaken: 1. balansmoeilijkheden  
2. gespannen schouders  
3. verkeerde afstelling

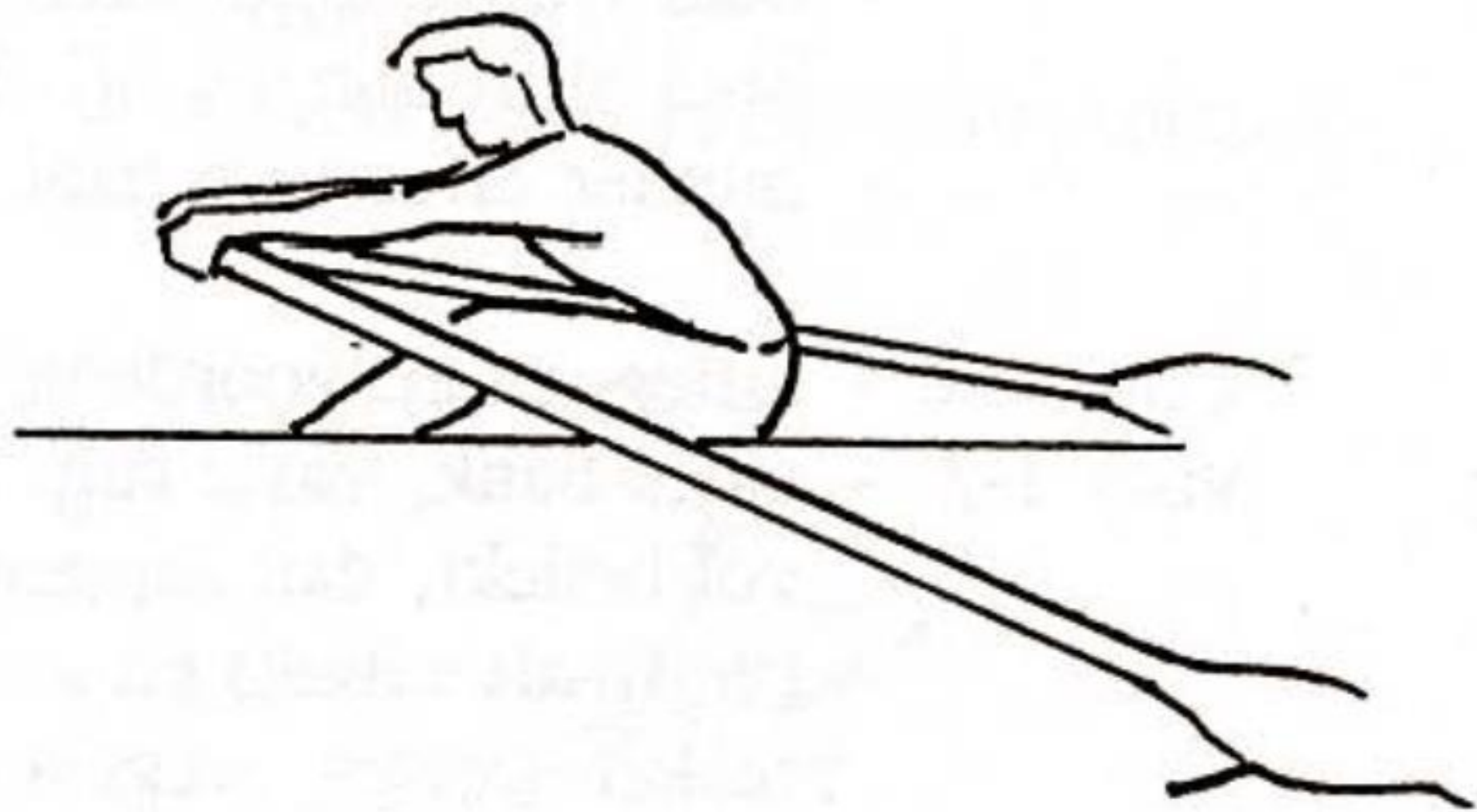
Gevolgen

- water missen
- te korte effectieve haal
- diepen van het blad

Correctie  
voor 1  
voor 1-2

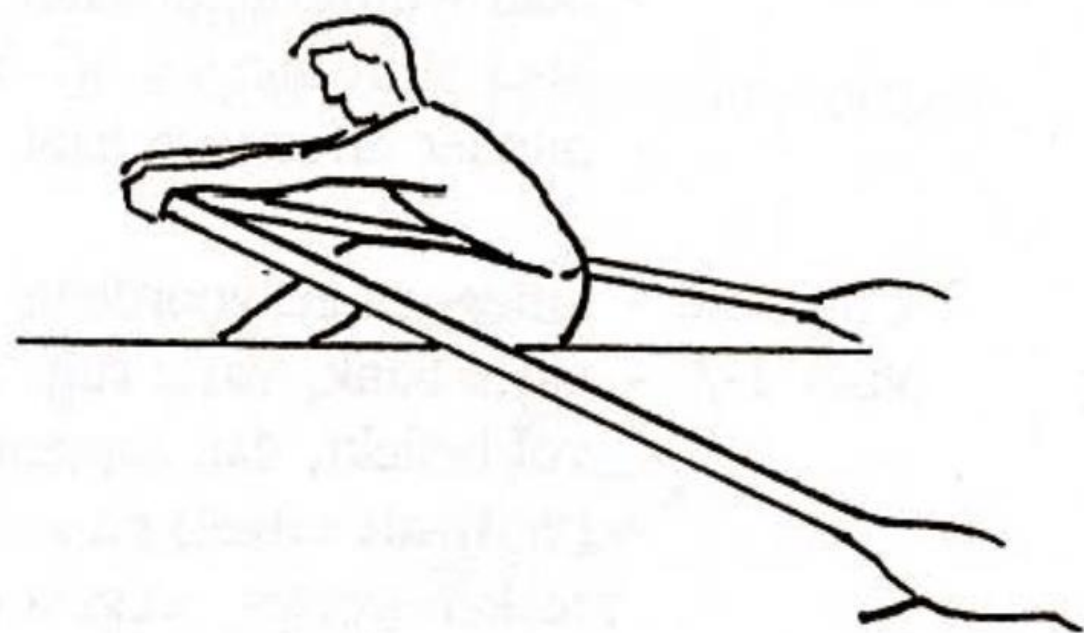
- uitleggen en laten zien
- balansoefeningen \*(zie 3)
- vaste bank, zonder kracht, laag tempo slifferen en dan terugklippen zonder loskomen van het water. begin van de haal door het blad in het water te laten vallen. daarna goed doorbewegen, kracht opvoeren
- idem  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$ , hele bank





## 5. Onderuit trappen

- Oorzaken:
1. onvoldoende lichaamsspanning
  2. extreem inbuigen
  3. slechte koppeling van inpik en trap



Gevolgen

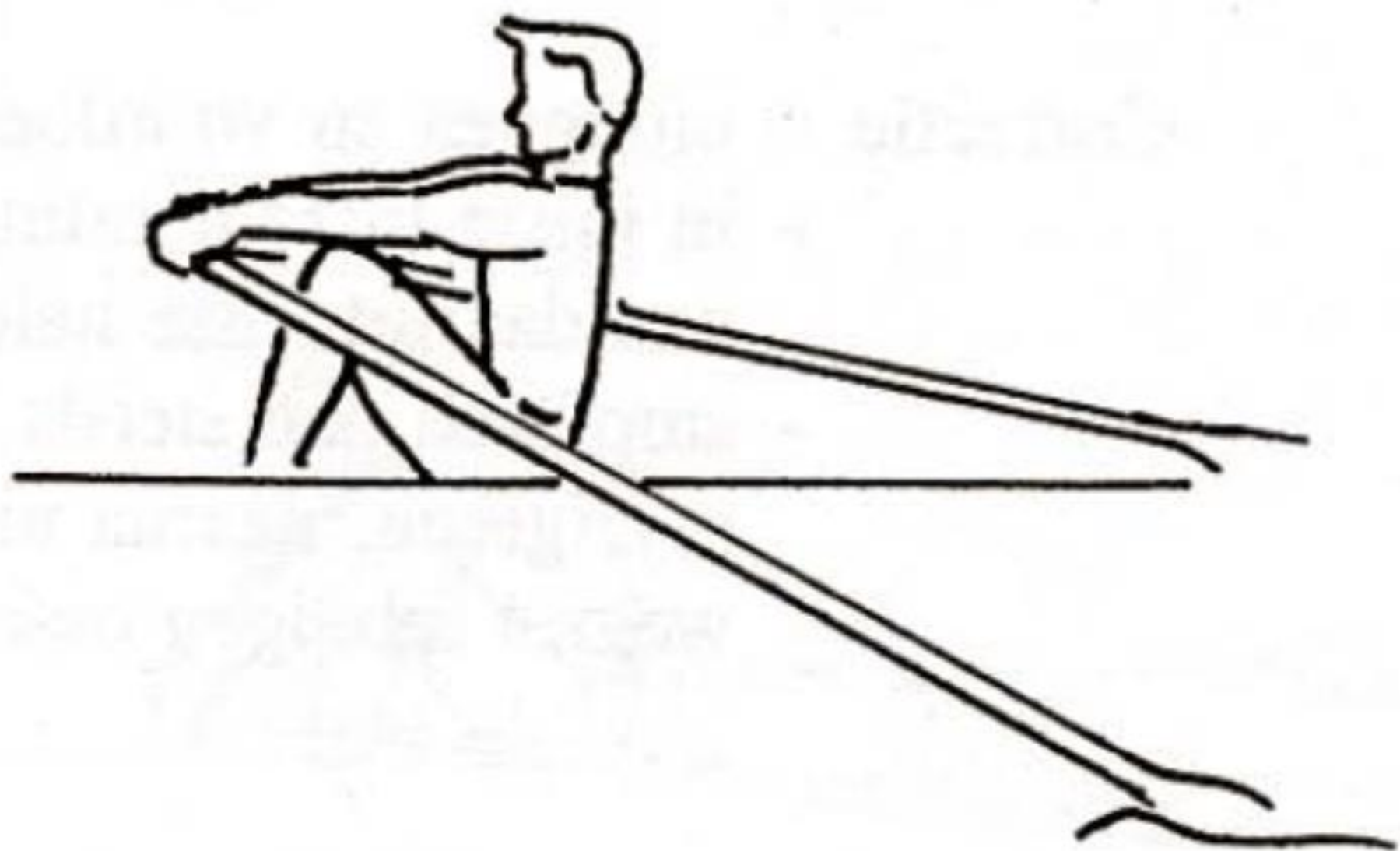
- te veel rugzwaai
- ineffektieve haal door slechte lichaamscoördinatie

Correctie  
voor 1-2

- uitleggen en laten zien
- vaste bank en gestrekte armen, goede rugzwaai
- hele bank, goede rugbeweging zonder kracht van de benen. langzaam de kracht opvoeren

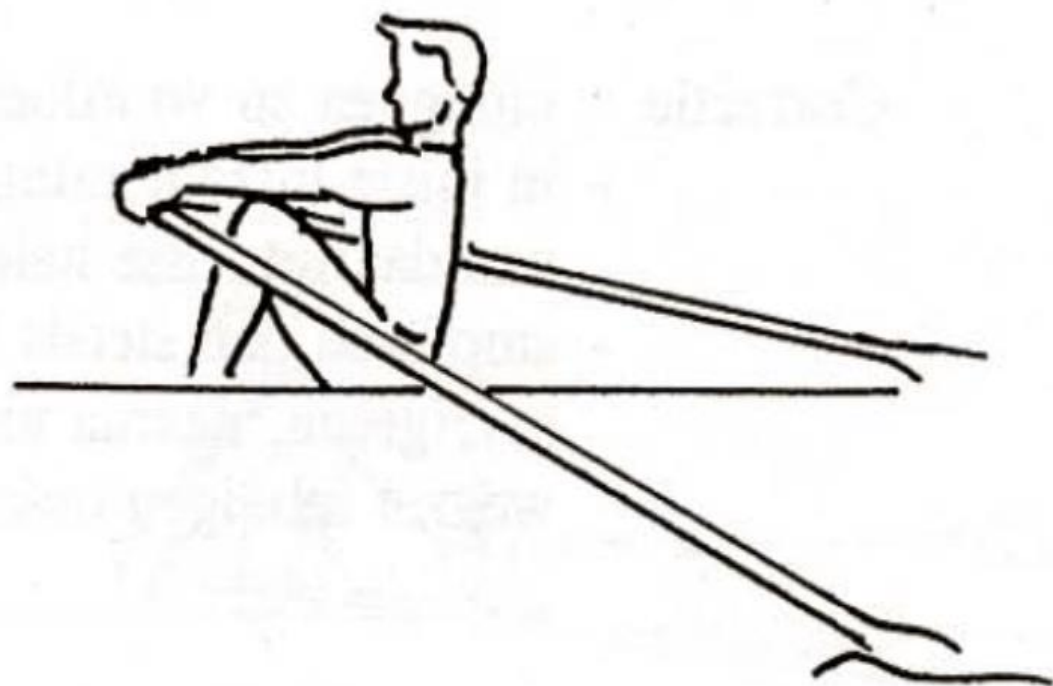
voor 3

- krachttraining voor de rug
- plaatsingsoefeningen, plaatsing met stukje trappen, sterk laten zitten



## 6. Te vroeg inzetten van de romp

- Oorzaken:
1. roeien plaatst door het oprichten van de romp
  2. hoofd wordt bij het plaatsen in de nek gelegd

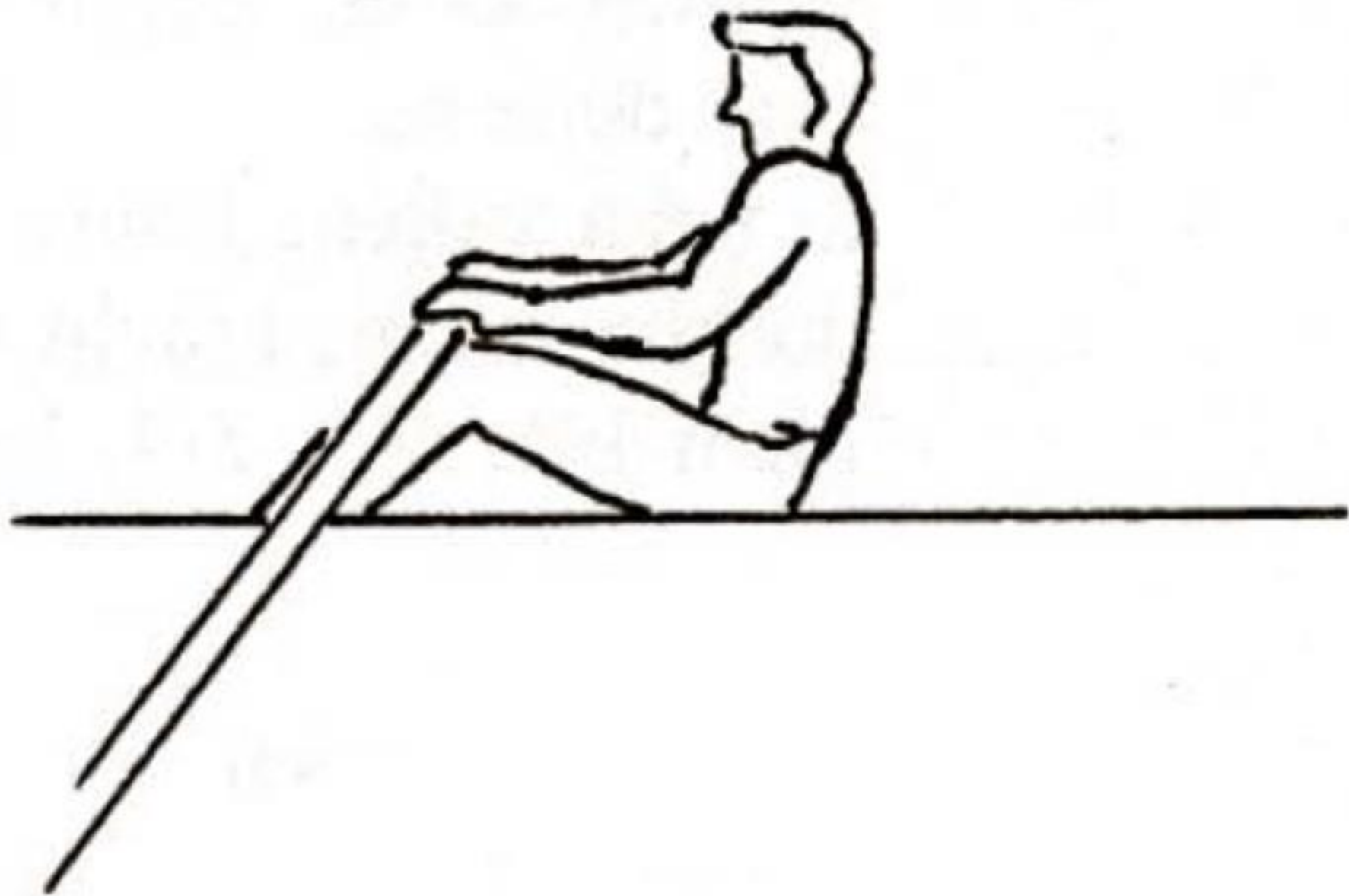


### Gevolgen

- ineffectieve krachtoverdracht door slechte rompcoördinatie
- het niet benutten van de benen
- hard bijhalen met de armen en over de riem heen trekken

### Correctie voor 1

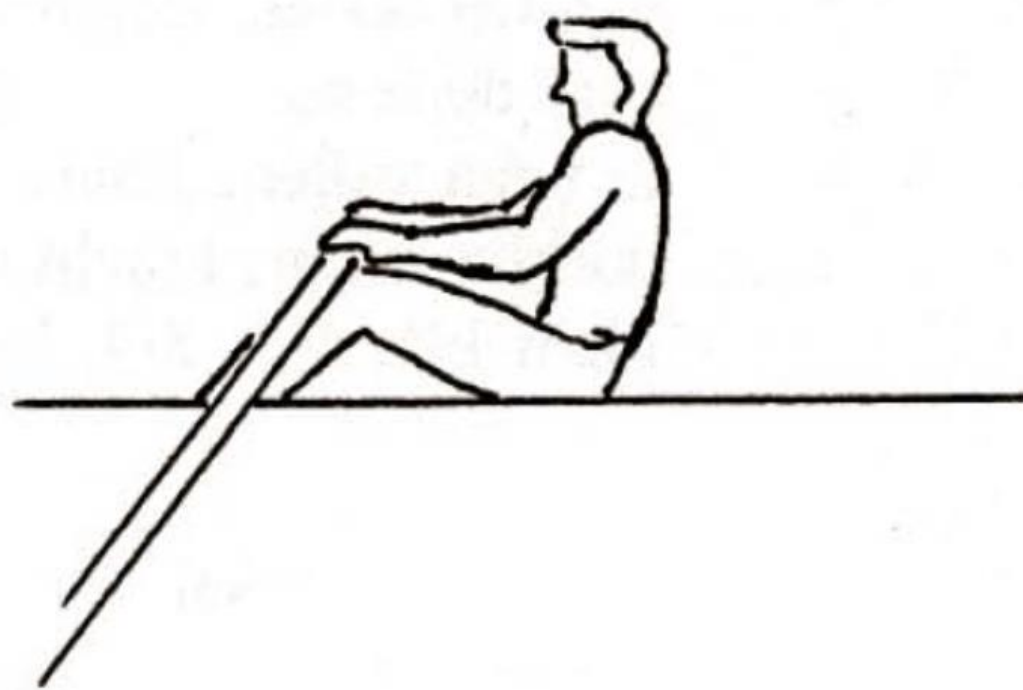
- uitleggen en laten zien
- plaatsen en stukje trappen
- roeien met stops
- evt. een paar keer door het bankje laten trappen
- extreem lange haal laten maken





## 7. Optrekken van de schouders

- Oorzaken:
1. te sterke arminzet met verkrampte schouders
  2. te weinig gebruik rugspieren
  3. naar beneden kijken
  4. verkeerde afstelling, dolpen staat achterover



- Gevolgen
- verkramping van de arm- en schouderpijlen
  - het bal te diep in middenhaal (Obelixhaal of sloeproepen)
  - niet genoeg doorvallen en optrekken aan de riem
  - geen effectieve haal

Correctie voor 1

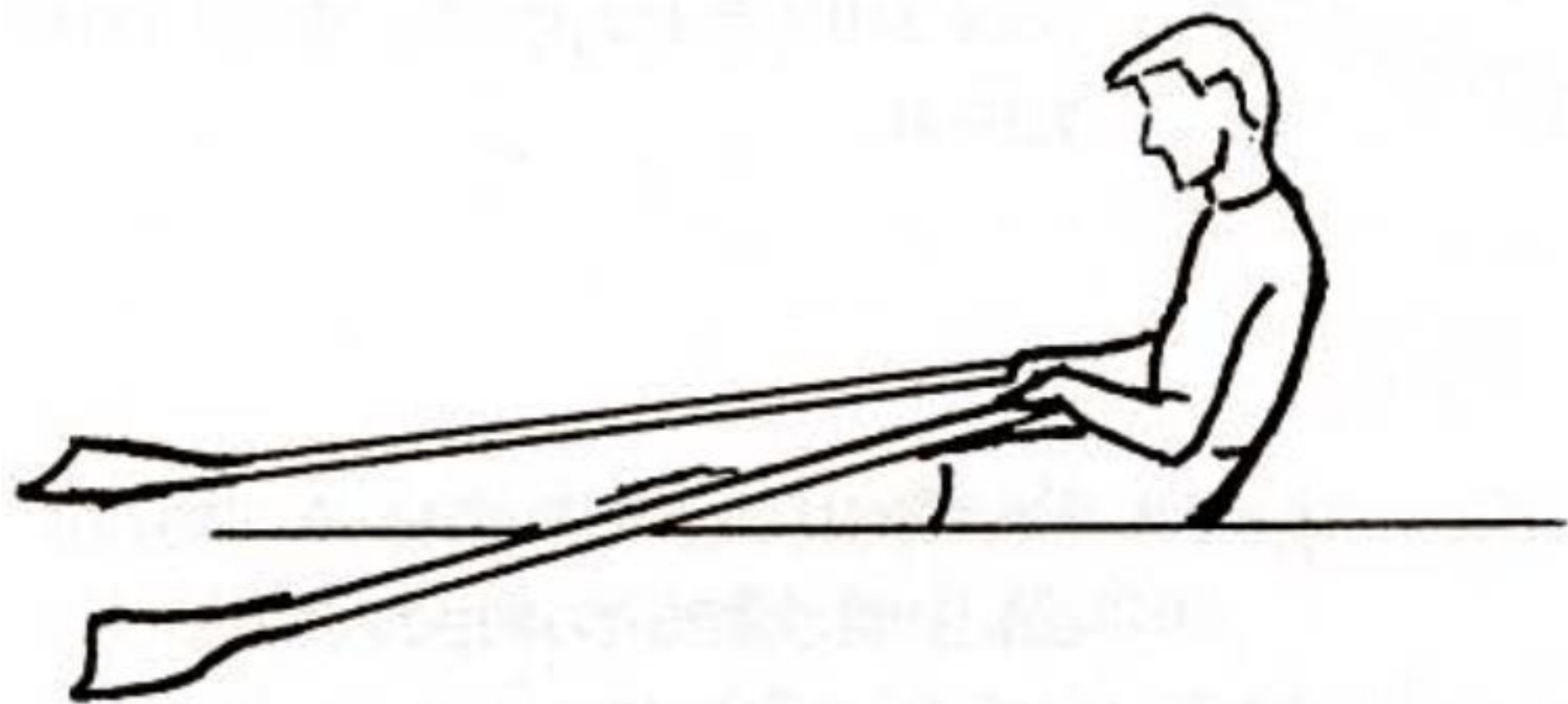
- laat de roeier kijken hoe het blad door het water drijft. deze beweging zonder kracht en met vaste bank reproduceren, blijven oefenen tijdens uitlengen, kracht opvoeren

voor 2

- vaste bank en gestrekte armen en heftig gebruik van de rug

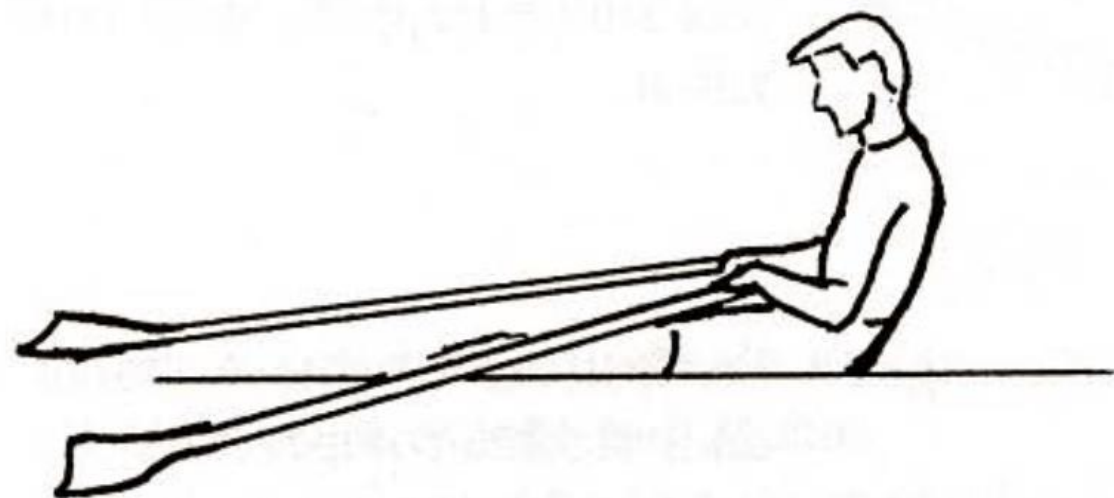
voor 3

- laat de roeier naar punt recht vooruit kijken



## 8. Te vroeg afbreken van de doorhaal

- Oorzaken:
1. handels worden naar bovenbenen aangehaald
  2. te weinig actieve doorhaal, geen druk in de eindhaal
  3. te langzaam keren achter
  4. verkeerde voetenbordafstelling



Gevolgen

- uitlopen in de eindhaal
- blad wordt onder water gedraaid
- blad blijft hangen bij de uitpik
- minder affectieve haal

Correctie voor 1-2

- uitleggen en voordoen
- vaste bank, vaste rug, bladen vol bedekt, dan soppen (verticale uitpik) en armhaaltjes maken (uitpik, wegzet en haal zonder inbuigen)
- vaste bank en uitlengen
- roeien zonder blad draaien
- vaste bank en hoog tempo
- schoon uitpikken, snel klippen en dan stop 3
- tempooverhogingen van 5 halen

voor 3

# Algemene oefeningen

---

- Tubben
- Stop 1,5-2-3-4
- Pianospelen
- Ogen dicht roeien
- Ongeklipt
- Soppen
- Plaatsingsoefeningen
- Pimanov
- Vaste bank/vaste rug
- Hoogspoelen

	Symptoom	Mogelijke oorzaak	Oplossing
1	Roeier valt over riem, gaat vaak gepaard met narukken	Druk is niet opgebouwd vanuit beentrap	Drukopbouw in haal: benen, benen-rug, benen-rug-armen
2	Uitzetten vanuit rug, dus door inzakken	Niet hoog zitten, verkeerd beeld	Hoog zitten Soppen in juiste uitpikhouding
3	Blad uit water draaien	Afstelling te laag	Boot hoger afstellen
		Te vroeg draaien	Bewust eerst laten uitpikken, dan draaien. Roeien met verticaal blad. Uitlengen
4	Van je boord vallen	Geen druk	Tubben, hoog aanhalen, diep wegzetten Schoenen losmaken
		Vooraf met binnenarm roeien	Binnenhand op plastic zo ver mogelijk naar dol
5	Haastige recover	Slechte voorbereiding	Stopjes 2 en/of 3 Tellen Achter ervaren roeier gaan zitten
6	Draaien met buitenhand		Roeien met alleen buitenhand (dus ongeklipt!), afwisselen met alleen binnenhand (wel draaien!)
7	Slifferen	Onzekerheid	Zekerheid creëren door rustige gewegingen, tubben, of breder boottype. Eventueel dubbelen met ervaren roeier.
		Slechte uitpik (uitdraaien)	Zie 3
8	Balansprobleem	Geen druk bij uitpik	Inpik oefening als pimenovven
		Handles niet op gelijke hoogte	Werk aan handlevoering, laat roeiers bewust de aanhaal- en wegzethoogte controleren

9	Weinig rijden, ver inbuigen	Onzekerheid	tubben
		Stijfheid	Oefeningen (langetermijnwerk!)
		Verkeerd beeld	Corrigeren, voor z'n gevoel rechttop laten zitten
10	Vlaggen	Nareiken	Stop 3, na stop 3 niet meer nareiken Roeien op $\frac{3}{4}$ bank.
11	Rugopzwaai	Nareiken	Zie 10
			Pimenovven
			Tegengestelde fout: voor z'n gevoel door bankje laten trappen
12	Op armen inpikken	Onzekerheid en dus knijpen	Goede inzethouding, pianospelen, pink omhoog, Strijkhaal (rustig!) Roeien met gestrekte armen
13	Door bankje trappen	Spiereen zijn niet gespannen	Sterke rompspiereen, klaarzitten, dus goede recover
			Soppen uitpik, naar inpik toe en rustige haal maken
			Strijkhaal, met rustige haal
			Tegengestelde fout: voor z'n gevoel rugopzwaai
14	Blad verdwijnt onder water (diepen)	Blad niet goed gedraaid wegens knijpen	Ontspanning in recover, bewust in 'klik' laten vallen
		Verkeerde afstelling	Afstelling nagaan
15	Zagen	Knijpen	Onspannen
		Slechte koppeling tussen benen, rug en armen	Zwelhalen maken uitlengen
16	Uitlopen	Te laag aanhalen	Naar middenrif aan laten halen
		Te laag afgestelde boot	Andere boot of afstelling aanpassen
		Geen druk tot einde	Zwelhalen, uitlengen, vast blad
17	Te snel op je armen roeien	Foute timing	Roeien met gestrekte armen, ontspannen



- Welke fouten komen jullie meeste tegen?

The background of the image is a dark, textured surface covered with numerous question marks. The question marks are rendered in various shades of brown, tan, and grey, creating a sense of depth and repetition. Some are in sharp focus, while others are blurred, suggesting a three-dimensional arrangement. The overall tone is mysterious and contemplative.

Nog  
vragen?