



# THEORIEBOEKJE

## BEGINNERS

### INHOUD

Algemene termen	2
Roeiverboden	2
Commando's	3
Soorten C-boten	6
Onderdelen boot en riemen	7

# ALGEMENE TERMEN

## STUURBOORD

- Groen
- Rechts in de vaarrichting
- Rechts van de stuurman / stuurvrouw
- Links van de roei(st)ers

## BAKBOORD

- Rood
- Links in de vaarrichting
- Links van de stuurman / stuurvrouw
- Rechts van de roei(st)ers

## SCULLEN

- Roeien waarbij elke roei(st)er twee riemen heeft.

-

## C-BOTEN

- Een brede boot met buitenkiel en hierdoor erg geschikt voor beginners, recreatief roeien en toertochten.

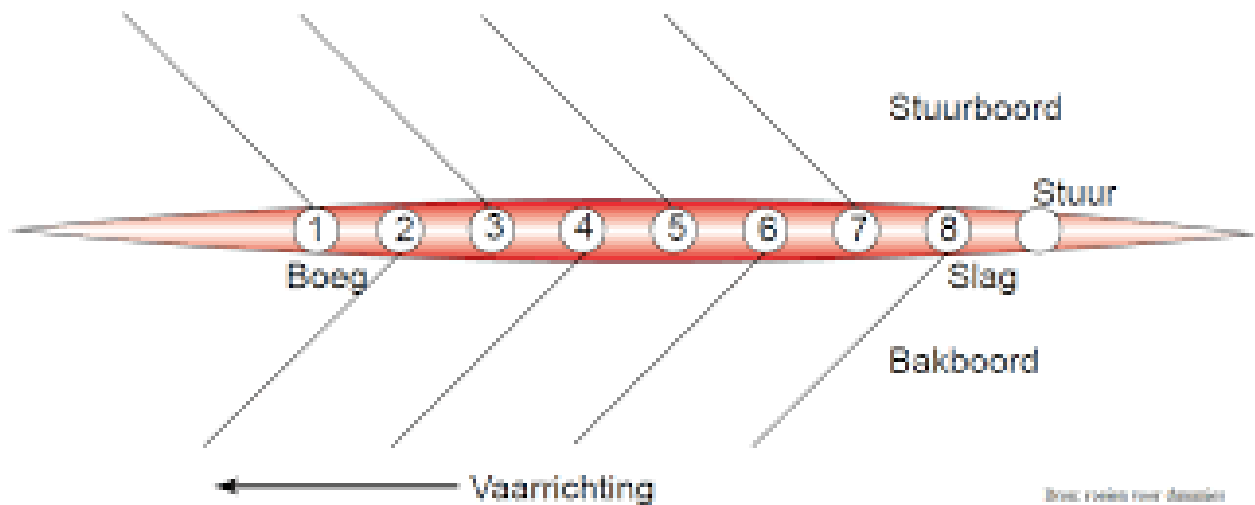
## BOORDROEIEN

- Roeien waarbij elke roei(st)er één riem heeft.

## GLADDE BOTEN

- Een smalle roeiboort zonder buitenkiel, waardoor de boot minder weerstand van het water heeft en hierdoor erg geschikt is voor wedstrijden.

## *Indeling van een roeiboort*



# ROEIVERBODEN

Er mag **niet** geroeid worden in het geval van:

1. Mist
2. Harde wind (windkracht 7 of hoger)
3. Vorst (een temperatuur lager dan 1 °C)
4. IJsgang
5. Duisternis
6. Onweer

# COMMANDO'S C-BOTEN

*De stuur geeft alle commando's*

*Het is belangrijk dat er vier dingen in acht worden genomen bij het geven van commando's:*

- 1. Praat luid en duidelijk, zodat alle roei(st)ers in de boot je kunnen horen*
- 2. Noem wat de roei(st)ers moeten doen*
- 3. Noem waarmee de roei(st)ers dat moeten doen*
- 4. Noem wanneer de roei(st)ers dat moeten doen*

## DE BOOT NAAR BUITEN BRENGEN

- Handen aan de boorden
- Tillen gelijk . . . nu
- Draaien over: de Chinees / Pontos

*\*De stuur staat bij het puntje van de boot, zodat hij/zij een goed overzicht heeft over de boot en zo nodig kan ingrijpen als de boot ergens tegen aan dreigt te komen.*

*\*\* Bij het draaien betekent 'over Pontos', dat de kant van de boot, die het verst van Pontos is, omhoog getild wordt en richting Pontos wordt bewogen. Bij 'over de Chinees' gaat de kant van de boot, die het dichtst bij Pontos is, omhoog. Bij het in het water laten glijden van de boot wordt gezorgd dat iemand de boot langs het vlot geleid, zodat de boot niet langs het vlot schuurt. Datzelfde gebeurt als de boot aan het vlot ligt: altijd zorgt iemand, dat de boot niet tegen het vlot schuurt.*

## INSTAPPEN

- Klaarmaken om in te stappen *(de roei(st)ers maken zich klaar om in te stappen door naast de boot te staan en de riemen in de goede positie in de hand te houden. De stuur houdt de boot in het midden van de boot vast.)*
- Instappen gelijk: één *(de voet aan de bootzijde wordt op het opstapplankje geplaatst.)*
- Twee *(het lichaamsgewicht wordt overgebracht op de voet in de boot, waarna de tweede voet in het voetenbord wordt geplaatst.)*
- Drie *(op het bankje zitten, waarna de voet op het opstapplankje ook in het voetenbord wordt geplaatst.)*
- Overslagen dicht  
*de stuur houdt de boot nog steeds vast terwijl de roei(st)ers de overslagen dichtdraaien.*
- Stuur stapt in  
*als alle overslagen zijn dichtgedraaid stapt de stuur in, de roei(st)ers houden het vlot vast.*

## WEGROEIEN

- Slag klaarmaken *(de inzet houding wordt aangenomen, de bladen liggen horizontaal op het water.)*
- Slag klaar *(de bladen worden verticaal gedraaid en dobberen in het water.)*
- Af *(de roeibeweging wordt gestart.)*

## **ACHTERUIT ROEIEN**

- Strijken gelijk . . . *(de uitpik / uitzet positie wordt aangenomen, de bladen dobberen verticaal in het water.)*
- Nu *(de strijkbeweging wordt begonnen, door te duwen tegen de riemen. De beweging is precies tegenovergesteld aan de haalbeweging.)*

## **STOPPEN MET ROEIEN**

- Laat . . . *(dit commando wordt gegeven bij de inzet (de 'slag klaarmaken' positie))*
- Lopen *(dit commando wordt gegeven bij de uitzet. De haal wordt afgemaakt, de bladen hangen horizontaal boven het water.)*
- Bedankt *(de bladen worden op het water gelegd.)*

## **REMMEN**

- Houden beide boorden gelijk: nu *(als het geen noodgeval is wordt dit commando altijd voorafgegaan door de commando 'laten lopen'. De bladen worden verticaal gedraaid en in het water gedrukt.)*
- Bedankt *(de bladen worden horizontaal gedraaid en op het water gelegd.)*

## **RONDMAKEN**

- Rondmaken over stuurboord / bakboord *(bij ronden(over stuurboord wordt aan stuurboord gestreken wordt en aan bakboord gehaald; bij ronden over bakboord wordt aan bakboord gestreken en aan stuurboord gehaald)*

## **AANLEGGEN**

- Slag klaarmaken voor light paddle (slag klaar, af) *(de roeibeweging wordt gemaakt, maar met een heel laag tempo en geen kracht.)*
- Boeg wil je meekijken? *(er wordt gevraagd aan de boeg of hij/zij wilt meekijken en eventueel 'houden' wilt roepen, zodat de boot niet tegen de kant op kan botsen.)*
- Laat . . . lopen
- Overhangen *(er wordt overgehangen zodat de riemen en de riggers het vlot niet kunnen raken.)*
- Houden *(de bladen aan de waterkant worden verticaal gedraaid, zodat de boot draait en afremt.)*
- Bedankt *(de bladen aan de waterkant worden horizontaal gedraaid en op het water gelegd.)*

## **UITSTAPPEN**

- Stuur stapt uit *(de roei(st)ers houden het vlot vast, waarna de stuur uitstapt.)*

De roei(st)ers roepen gezamenlijk: 'Stuur bedankt!'

- Overslagen los *(de stuur houdt de boot in het midden van de boot vast, terwijl de roei(st)ers de overslagen losdraaien.)*
- Klaarmaken om uit te stappen *(de roei(st)ers maken hun voeten los van hun voetenbord, waarna de voet aan de waterzijde op het opstapplankje wordt geplaatst, terwijl de riemen met één hand worden vastgehouden.)*
- Uitstappen gelijk: één *(er wordt op de voet op het opstapplankje gestaan.)*
- Twee *(de andere voet wordt op het vlot geplaatst.)*
- Drie *(de voet op het opstapplankje wordt ook op het vlot geplaatst, terwijl de riem aan de waterzijde wordt meegenomen naar het vlot).*

### **DE BOOT NAAR BINNEN BRENGEN**

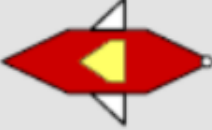
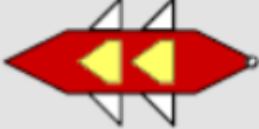

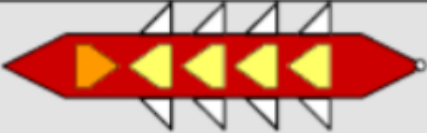
- Draaien over de Chinees / Pontos *(na de boot over de rol uit het water hebben gehaald, wordt de boot gedraaid en op de schragen gelegd.)*
  - Handen aan de boorden
  - Tillen gelijk . . . nu
- \*De stuur staat bij het puntje van de boot, zodat hij/zij een goed overzicht heeft over de boot en zo nodig kan ingrijpen als de boot ergens tegen aan dreigt te komen.

### **VERTREKKEN VAN HET VLOT**

Als de roeiers de basis beheersen, leer je om van het vlot te vertrekken door uit te zetten:

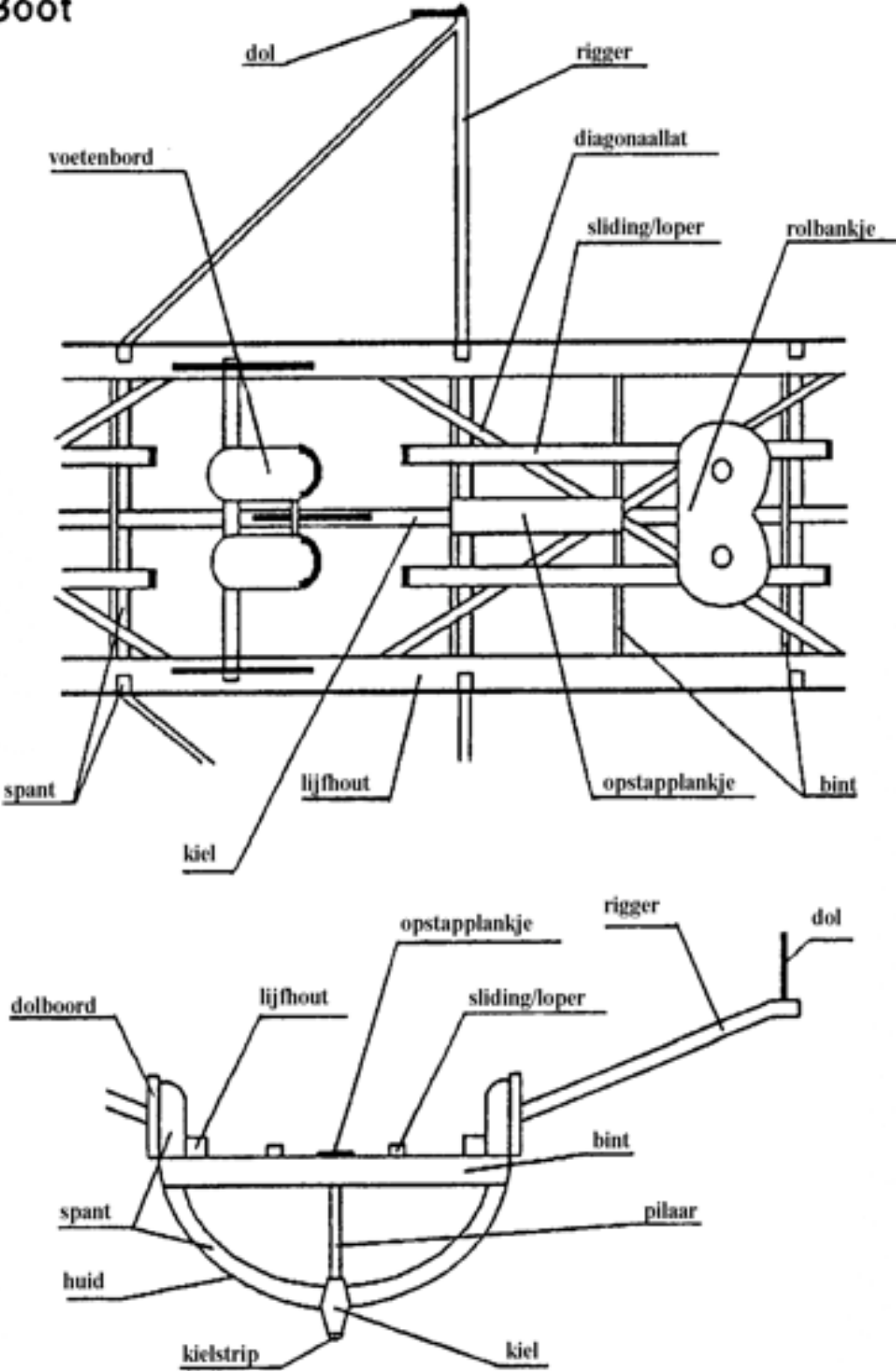
- Veilig boord *(de roeiers leggen het blad aan de waterkant plat op het water en laten de boot een beetje naar die kant overhellen)*
- Uitzetten gelijk ....nu *(de roeiers duwen de boot bij het vlot vandaan, leggen de riem aan de kant van het vlot parallel aan de boot en maken gelijk met die riem kleine halen, zodat de boot bij het vlot vandaan geduwd wordt)*
- Bedankt voor uitzetten, riemen uitbrengen .... nu. *(De riem aan de kant van het vlot wordt weer haaks op de boot gebracht.)*

## SOORTEN C-BOTEN (SCULLEN)

C1x	C-één	
C2x	C-twee	
C2x+	C-twee met	
C4x+	C-vier met	

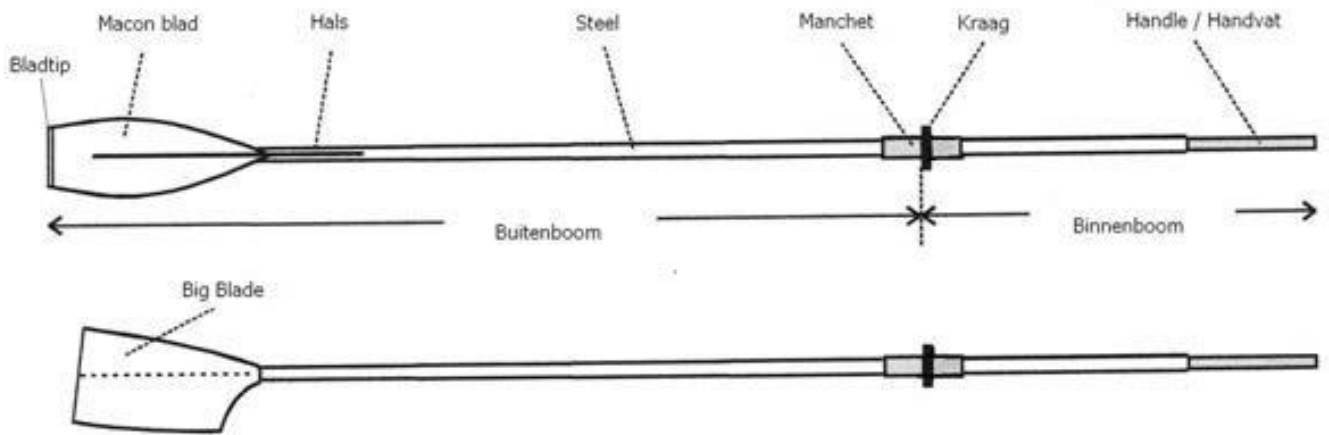
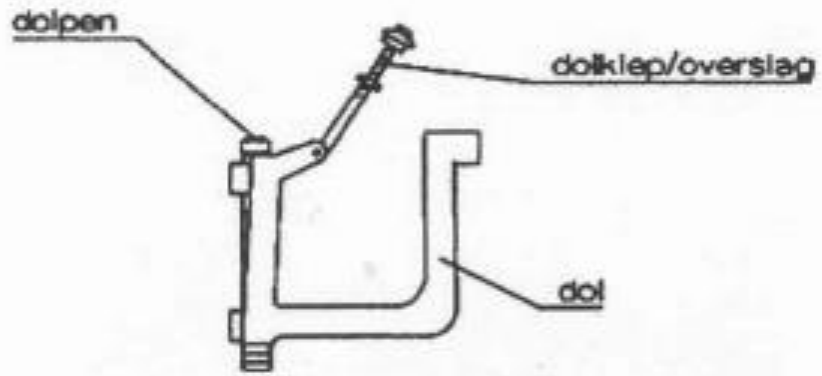
# BOOTONDERDELEN C-BOTEN

## Boot





# Dol



# Roer

