

C2x+ instructie

Thema/onderdeel

- 1 Bak/ergometer
- 2 Bak/ergometer en schommelend stukje met vaste bank roeien
- 3 Balansoefeningen en roeien met vaste bank/klein stukje oprijden
- 4 Hendelhoogte haal
- 5 Uitpik
- 6 Volgorde recover
- 7 Rustig oprijden
- 8 Inpik
- 9 Volgorde haal
- 10 Aanleggen
- 11 Manoeuvreren (stuurbehendigheid)
- 12 Algemene herhaling

Ploeggrootte: 3-4 personen

Duur: per les 1,5 uur, zo mogelijk 2x per week

Boten: Ceraphus, Kerberos, Ochimus, (Triopas mits scullgeriggerd), eventueel Kymo of Gaia, waarin 2 personen tegelijk kunnen sturen en die nog stabiel zijn. Zorg dat je 2 weken van tevoren de boten al afschrijft anders zijn ze misschien weg.

NB1. De volgorde van de onderdelen is een advies, afhankelijk van de ploeg heb je meer of minder tijd nodig om de basis er goed in te krijgen.

NB2. Heeft een individuele roeier moeite met haalvolgorde, houding, etc. zet die dan aan het eind van de les nog even in de bak of op de ergometer en leg uit/laat zien wat beter kan.

NB3. In de bak kun je laten oefenen met commando's voor in- en uitstappen, slagklaar maken, halen en strijken, etc.

NB4. Introduceer stapsgewijs bij de nabespreking de afspraken en werkwijzen bij Pontos.

Logboek

Bij meer instructeurs gaat communicatie tussen de instructeurs van een ploeg via een logboek. Daarin wordt per les aangegeven:

- ☐ wie de instructie geeft;
- ☐ welke roeiers aan- en afwezig zijn;
- ☐ welk onderwerp behandeld is;
- ☐ welke resultaten (zowel per ploeg als per individu) zijn behaald;
- ☐ welke punten de volgende keer extra aandacht nodig hebben.

Voorbereiding

Lees vóór de start van de les na hoe de vorige les is verlopen, zodat je daarop kan inspelen. Neem na de les de tijd om de roeiverrichtingen met de pupillen te bespreken en in het logboek te noteren zodat de volgende instructeur voldoende geïnformeerd wordt.

1 Ergometer/bak

ergometer (weerstand op 2-3)

- ☐ Roeibeweging voordoen; haalvolgorde uitleggen te beginnen bij de uitpikhouding; armen weg, inbuigen, rustig oprijden, duwen (hangen aan de armen en vlakke polsen), rugzwaai (heupen naar achteren kantelen waardoor de schouders achter de heupen komen), armen bijhalen. Hierbij wordt rechtop gezeten met lange nek en schouders laag.
 - ☐ Leerlingen één voor één op de ergometer en delen van de roeibeweging laten maken:
 - a alleen armen wegzetten - bijhalen;
 - b armen weg, inbuigen - terug buigen, armen bijhalen; (vaste bank roeien)
 - c klaarzitten voor de inpik en alleen duwen (Pimanov oefening).
- Let erop dat er gekanteld wordt vanuit de heupen om de rug in te buigen.
- ☐ Lijst met commando's uitdelen aan de roeiers (theorieboekje beginners).

bak

- ☐ Doornemen van de namen van onderdelen boot.
- ☐ In- en uitstappen (met de bijbehorende commando's).
- ☐ Overslag dichtmaken en voetenplank afstellen (lengte en hoogte).
- ☐ Juiste wijze van vasthouden van de riemen en lichaamshouding.
- ☐ Beginnen met roeibeweging laten maken met vaste bank en ongedraaid blad!
- ☐ Roeibeweging met oprijden.
- ☐ Roeibeweging met gedraaid blad.
- ☐ Roeibeweging strijken/halen.

2 Ergometer of bak en schommelend een stukje roeien

Ergometer/bak

- ☐ Roeibeweging herhalen, let op juiste volgorde.

boot

- ☐ Boot naar buiten brengen (met de bijbehorende commando's).
 - ☐ In- en uitstappen oefenen (met de bijbehorende commando's).
 - ☐ Altijd beginnen met tubben en ongedraaid blad.
 - ☐ Bij onzekere roeiers:
 - ☐ in boot bakken, met doorgeschoven boot (half voorbij de punt van het vlot), een leerling op de boegplek; spoelhalen maken (dus volledig zonder kracht) roeibeweging laten maken, hou de boot goed vast. Let op de stand van de handen (duimen op uiteinde van de riemen, polsen plat!), roeiers wisselen in boot (om de beurt, rest op de kant)
 - ☐ Bij vlotte leerlingen:
 - ☐ Instructeur op stuurstoel, langs het vlot schuiven en stukje laten roeien met vaste bank, later evt. met stukje oprijden. Dit zal wel met schommelingen gepaard gaan. Houd de tijd in de gaten en wissel van plaats: boeg, slag en aan de kant.
 - ☐ Leer de roeiers wat 'houden beide boorden' is en hoe je dat doet.
 - ☐ Boot uit het water halen, schoonmaken en naar binnen brengen (met de bijbehorende commando's en nadrukkelijke aandacht en zorg voor de omgang met het materiaal).
- Let op houding, commando's en materiaal

3 Balansoefeningen

- ☐ Nog eens in- en uitstappen oefenen (commando's luid en duidelijk).
- ☐ Balansoefeningen (zowel met horizontaal als verticaal blad) Deze balansoefeningen worden met twee roeiers tegelijkertijd gedaan. - in uitgangshouding heen en weer met handen op elkaar - in uitgangshouding heen en weer met handen van elkaar molentje - overzwaaien met bladen in elkaars verlengde - bladen gelijk van het water af drukken
 - 'veilig boord' aanleren
- ☐ Stukje roeien (halen/strijken) met vaste bank (slifferend).
- ☐ Regelmatig wisselen.

4 Hendelhoogte haal

- ☐ Roeien met vaste bank (eerst slifferend, dan watervrij).
 - ☐ Oefen het op de juiste hoogte aanhalen van de riem (drijfhoogte), zowel halend als strijkend, linkerhand vlak boven/schuin vóór rechterhand, duimen tegen de kopse kant van de riem (doldruk), bladen verticaal in het water.
 - ☐ Ga langzaam over op rijdend roeien (eerst benen duwen, dan rug zwaai vanuit de heupen en vervolgens armen bijtrekken), zorg dat de riemen op de juiste hoogte door het water blijven gaan (evt. met ogen dicht en hoofd omhoog als e.e.a. niet goed gaat).
 - ☐ Oefen door na een aantal halen te laten lopen en opnieuw te beginnen. Bij balansproblemen eerst slifferen, dan watervrij.
 - ☐ Oefen het strijken (evt. tubbend).
- Let op hendelhoogte, niet diepen, alleen blad in het water (drijfhoogte), niet te hoog door de lucht (max. 10 cm boven het water) Houding, commando's, materiaal.

5 Uitpik

- ☐ Laat roeier 3 op de stuurplaats zitten, instructeur aan de kant; leg het sturen uit (strakke touwtjes, sturen tijdens oprijden, duidelijk verstaanbare commando's, stuurboordwal houden), let erop dat vooral het aanleggen met veel rust gebeurt.
- ☐ Begin weer kort met vaste bank te roeien en ga dan rustig over op het roeien met oprijden; let daarbij op de juiste aanhaalhoogte van de riem (drijfhoogte; niet diepen).
- ☐ Uitpik oefenen: gelijkheid, let op de beweging van de handen, stand van de rug en stand van de bladen.
- ☐ Zorg voor rust in de boot en ga geleidelijk over naar harder duwen, let op het niet narukken met de armen.
- ☐ Oefen het rondmaken (met de bijbehorende commando's).
- ☐ Zorg dat alle roeiers zowel op de slag- als op de boegplaats roeien en ook sturen.

6 Uitzetten en volgorde recover

- ☐ Leg de roeiers uit wat uitzetten en krabben is (altijd gecombineerd met 'veilig boord') en vertrek zo van het vlot.
- ☐ Herhaal de juiste aanhaalhoogte en juiste uitpik.
- ☐ Oefen de recover: na de uitpik eerst de armen weg, dan inbuigen door de heupen te kantelen en vervolgens langzaam oprijden, waarbij tijdig de bladen worden teruggedraaid (vóór het einde van de recover zijn de bladen verticaal).
- ☐ Oefen de eerste stop (soppen bij de uitzet), de tweede stop (uitzet houding met gestrekte armen) en derde stop (ingebogen houding voor het oprijden); zorg dat er rustig opgereden wordt.
- ☐ Laat de roeiers wat verder weg roeien.
- ☐ Oefen alle commando's weer (goed verstaanbaar voor de ploeg).

7 Rustig oprijden en ritme

- ☐ Gebruik deze les om te herhalen (ook uitzetten) en om de juiste verhouding te krijgen tussen de haal en de recover (1:2). Van belang daarbij is: - een goede, stevige duw - bij de uitpik handen soepel wegzetten - daarna inbuigen en dan rustig egaal oprijden (de bladen bewegen zich tijdens de recover in een horizontale lijn vlak boven het water) - tijdens het laatste deel van de recover (handen boven de enkels) zijn de bladen weer verticaal
- ☐ Herhaal de stops.
- ☐ Voer de kracht van de haal langzamerhand op (let op ritme).

8 Inpik

- ☐ Herhaal het voorgaande.
- ☐ Oefen een goede inpik: - bladen zijn vóór de inpik verticaal en vlak bij het water. - niet stilzitten bij de inzet (één vloeiende en doorgaande beweging vanaf de uitzet) - inzetbeweging beginnen vlak vóór de voorstop, met gestrekte armen vanuit de schouders (oefenen met soppen), direct na de inpik (bijna tegelijkertijd) duwen met de benen.

9 Volgorde haal

- ☐ Eerst de benen duwen (armen gestrekt). "Duw je navel naar achteren"
- ☐ Vervolgens de rug achterover zwaaien (armen gestrekt).
- ☐ Daarna armen bijtrekken. Let erop dat de bewegingen vloeiend in elkaar overgaan.
- ☐ Oefen de haal eerst rustig, later met wat meer kracht.
- ☐ Als het minder goed gaat stoppen en opnieuw beginnen.
- ☐ Oefen ook het strijken en het rondmaken weer eens.

10 Aanleggen

- ☐ Aan weerskanten van het vlot vanaf de roeibaan.
- ☐ Zowel halend als strijkend aanleggen.
- ☐ Vanuit stilliggen onder een hoek van 30 graden het vlot naderen.
- ☐ Altijd light paddle bij het aanleggen.
- ☐ Rekening houden met de invloeden van de wind.
- ☐ Commando's moeten voor roeiers en instructeur goed verstaanbaar zijn.
- ☐ Wissel de roeiers/stuur van plaats.

11 Manoeuvreren (stuurbehendigheid, zie toerroeivaardigheden)

- ☐ Vaarregels (de belangrijkste).
- ☐ Oefen alle commando's, ook noodstop, slippen, enz.
- ☐ Eilandjes varen en kanaaltjes.
- ☐ Van alle kanten aanleggen, ook tussen twee boten.
- ☐ Wissel de roeiers/stuur van plaats.

12 Algemene herhaling

Let op houding, ritme/gelijkheid, commando's, materiaal en persoonlijke aandachtspunten en kijk of snelheid en uithoudingsvermogen voldoende zijn om een rondje te kunnen roeien. Doe oefeningen en tubben hoort daar ook bij.

Kruisjeroeien

Voor het kruisjeroeien leggen de roeiers een theorietoets af, als check of men de commando's, vaarregels en de namen van onderdelen van de boot kent. We proberen dat voor alle beginners gezamenlijk te organiseren (theorieavond + toets), anders neemt de instructeur de toets af voorafgaand aan het aanmelden voor het kruisjeroeien.

Eisen:

- ☐ Voldoende roeivaardigheid.
- ☐ Voldoende stuurvaardigheid (halend op verschillende hoeken van het vlot, eenmaal op een door de afroecommissie aangewezen plek en eenmaal strijkend).
- ☐ Goede kennis van de commando's en vaarregels (wanneer mag je niet roeien!).
- ☐ Goede omgang met materiaal.
- ☐ Kennis van de afspraken die binnen Pontos gelden.