

COACHING

Tips voor coaches over roeitechniek

Algemeen: kijk eens op: www.roeiapp.nl daar staat voor ieder probleem een oplossing.

Via googlen op 'roeitechniek', of 'rowing' kun je heel veel vinden, ook mooie filmpjes met de ideale haal

Afstellen voetenboard horizontaal:

zo dat in de uitpikhouding er een handbreedte tussen de uiteinden van de riemen past

💡 niet afstellen op de achterstops

Afstellen voetenboard verticaal:

Zo dat de roeier gemakkelijk in kan buigen

💡 zo laag mogelijk, anders wordt het bekken gekanteld (achter de billen zitten) en kan de roeier niet goed inbuigen en oprijden

De roeihaal in fases en veel voorkomende verbeterpunten

De start van de haal is, wanneer de bladen in het water worden geplaatst, de inpik. De boot wordt vooruit geduwd met de grote spiergroepen van benen en lichaam. De schenen staan verticaal en het lichaam zit dicht tegen de bovenbenen aan. Nu hoeven de handen alleen maar een beetje omhoog om de bladen volledig in het water te krijgen. Roeien betekent niet dat je met je armen moet trekken, iets dat veel beginners doen.

-Door je bankje trappen

Het bankje gaat sneller naar achter dan de schouders. Zo verlies je vooral de beentrap bij het vooruitduwen van de boot.

💡 Pimanov: eerst alleen met de benen trappen, daarna benen en rug, daarna benen, rug, armen. Dit kun je ook in de bak of op de ergometer oefenen.

-Bolle polsen

De polsen staan bol, de handen zijn niet in het verlengde van de armen. Meestal knijpt de roeier dan in de riemen

💡 Op attenderen, duim op de kopse kant van de riem, om de riem in de dol te drukken, vingers zijn haakjes. Voorkom het knijpen in de riemen, benoem het en check regelmatig. Laat bewust ontspannen

💡 Roeien met open ellebogen. (niet tegen het lichaam laten drukken)

💡 Handen ontspannen. Alleen met je topjes van de vingers de handle vasthouden.

De benen moeten het werk doen, de armen zijn ontspannen 'touwtjes'. De rug is recht en voorover. De handen zijn parallel aan de boot. Het moet voelen alsof je aan je riemen hangt.

-Rug er in gooien

De rug wordt omhoog gegooid, waardoor de bladen te diep gaan.

💡 Op de ergometer, zonder de handle vast te houden, de roeibeweging maken

💡 Alleen aftrap oefenen

💡 Op ergometer jouw hand op de rug van de roeier leggen en juiste houding aangeven, maar vraag eerst of dat mag (mag ik je aanraken?)

💡 Soppen met een klein aftrapje

💡 Oorzaak: niet vanuit de schouders inpikken. Dus: vanuit de schouders laten inpikken. Tubben?

COACHING

-Sloephaal

Armen worden in een boogje over de knieën getrokken, waardoor de bladen te diep gaan.

Aan het eind van de haal zwaait het lichaam naar achter en de armen worden gebruikt om de snelheid van de boot te blijven ondersteunen.

-Geen eindhaal

De roeier zit te rechtop en de ellebogen zakken naar beneden. Daardoor wordt de haal korter

💡 Discussie: eerst alleen 1ste stop, daarna 2de + 3de stop

Er uit lopen

De riem wordt naar beneden getrokken (in plaats van recht uit), waardoor het blad al uit het water is, voor de roeier de haal heeft afgemaakt. 'Er uit lopen'

💡 Start, inpik moet goed zijn, blad verticaal in het water

De handen gaan lichtjes naar beneden, waardoor de bladen vrij van het water komen. De benen zijn gestrekt, de rug is recht en hangt iets achterover, waarbij de buikspieren goed aangespannen zijn. De riemen blijven net vrij van het lichaam, als het blad uit het water is. Dit is het eind van de haal, en het oprijden (recovery) begint.

-Te ver doorvallen

De roeier valt te ver door (te ver achterover), waardoor het moeilijk wordt op tijd aan het oprijden te beginnen.

Voeten los op het board (niet aan voeten optrekken)

💡 Op ergometer de gewenste mate van doorvallen laten voelen en zien in de spiegel
In de bak en de rug tegenhouden

💡 Soppen in uitzethouding

💡 2de stop

💡 Laten zien door de ploeg te filmen en samen met de roeiers bekijken

-Inzakken

De roeier spant de buikspieren niet aan, waardoor het lichaam inzakt en het bekken naar achter kantelt

💡 Fout op de ergometer overdrijven en overdreven corrigeren

💡 Schouders naar achteren, eventueel meer gespreide armen

💡 Ontwikkeling van buik- en lendespieren (voeten los op de voetenplank)

💡 Let op de armen, handen over horizontaal vlak strijken

💡 Te koud zijn

💡 Over de persoon ervoor heen laten kijken

Aan het begin van het oprijden gaan de handen naar beneden en bewegen van het lichaam af. Het lichaam komt verticaal, maar het bankje beweegt nog niet en de benen zijn nog gestrekt. Dan kantelt het lichaam over het bekken, met rechte rug. De knieën komen omhoog, waardoor het bankje naar voren glijdt

-Te traag wegzetten/volgorde in de recovery

De knieën komen omhoog en komen in de knoop met de handen, die parallel met de boot moeten blijven. Te laat inbuigen

💡 3de stop

💡 Vaste banken roeien

💡 Pymenof

COACHING

-Gekanteld bekken

De roeier zit als het ware achter zijn billen en niet op de zitbotjes, het bekken is achterover gekanteld. Daardoor kan de roeier niet inbuigen

💡 Actief zitten

💡 Check de hoogte van het voetenboard (hoe hoger, hoe lastiger het inbuigen wordt)

De roeier laat de boot onder zich doorglijden. Armen, schouders en nek zijn ontspannen

-Slifferen

De handen zijn te hoog, het blad sleept over het water

Versneld rijden

De roeier versnelt te veel naar de inpik. De roeier trekt zich aan zijn voeten naar voren

💡 zorg dat de roeiers de voetenbanden losjes hebben en niet strak aangetrokken.

Nu is het lichaam weer in de inpikpositie, je beweegt naar voren, naar de inpik toe

-Vlaggen

De handen duiken de boot in, waardoor de bladen de lucht in gaan

💡 Komt door nareiken

💡 Armen goed strekken bij de uitzet

💡 Water naderen (ouderwets)

💡 Achter het paaltje haken

💡 Goed wegzetten, inbuigen en bij het oprijden niks meer met de rug doen

-Niet volledig oprijden

De roeier opent niet voor een lange haal. Het lichaam zakt in elkaar over de knieën

De schenen zijn niet verticaal