

Concept- leidraad voor instructeurs basiscursus



Augustus 2011 (v 0.1)
Callista Koster
K.A.R. & Z.V. De Hoop

Inleiding

Deze leidraad is bedoeld voor instructeurs die de basiscursus bij De Hoop geven. De cursisten zijn volwassenen die nog niet kunnen roeien. Instructie wordt volgens de klassieke methode gegeven, dus van breed naar smaller materiaal. De eerste lessen zijn in een C4x+, latere lessen in een C2x+ (S1-examen). Na de basiscursus kan de overstap naar de C1x (S2-examen) en uiteindelijk de skiff (S3-examen) worden gemaakt.

Het is een leidraad, dus geen lesplan wat persé in deze volgorde moet worden afgewerkt. Het moet een houvast geven. Afhankelijk van de groep kunnen onderdelen op een ander moment tijdens de cursus worden behandeld. Het is natuurlijk vooral van belang dat de cursisten roeien en alles daar omheen leuk gaan vinden!

Dit document is een levend document. Wanneer je op-/aanmerkingen hebt, mail ze naar roeien@karzvdehoop.nl.

Naast deze leidraad is er een instructiegids beschikbaar. De cursisten ontvangen de gids bij de eerste les. Ondermeer de haal, commando's, bootonderdelen, afvaren en aanleggen plus de vaarregels staan hierin beschreven.

Veel plezier bij het geven van de basiscursus!

Uitgangspunten basiscursus

De basiscursus werkt naar het S1-examen toe. Het S1-examen wordt afgelegd in een C2x+. De exameneisen zijn onderverdeeld in theorie, sturen en roeien.

Theorie:

- Onderdelen van een boot kennen
- De verschillende boottypen kennen
- Weten hoe men een boot afschrijft
- Weten hoe het schade- en klachtenboek moet worden ingevuld
- De indeling van de vloot in I, II en III schepen in connectie met de examens kennen.
- De vaarregels voor roeiers kennen

Sturen:

- Leiding kunnen geven aan de bemanning met betrekking tot:
 - Boot in- en uitbrengen
 - In- en uitstappen
 - Afvaren en aankomen
 - Vaart minderen en een (nood)stop kunnen maken
 - Strijken, koerswijzigen en rondmaken
 - Passeren van obstakels
 - Verschil in de kracht van de haal
- Zelfstandig hiervoor de juiste commando's op het juiste moment en met de goede intonatie kunnen geven
- Rekening houden met wind en eventueel stromingen

Roeien:

- Het in-/uitbrengen en opbergen van een boot en riemen goed kunnen uitvoeren
- De commando's van de stuurman op correcte wijze kunnen uitvoeren (zie onder het kopje 'sturen')
- Het voetenbord correct kunnen afstellen
- De 'veiligboord houding' kunnen innemen
- De handles correct en ontspannen kunnen vasthouden (polsen recht)
- Met gebruik van de hele sliding kunnen roeien
- Watervrij kunnen roeien (min of meer)
- Zonder grote fouten de uitzetbeweging, recover, inzetbeweging en haal kunnen maken.
- Gelijk met de ploeg kunnen roeien
- Met een of beide riemen tegelijk kunnen strijken

De basiscursus bestaat uit 16 lessen die over twee maanden worden verspreid. Iedere groep krijgt 2 avonden per week les.

Gestart wordt in een C4x+. De eerste 4 lessen zijn met name gericht op kennismaken met boot en techniek. In les 5 t/m 9 komt de haal gefaseerd aan bod. Bij de opzet van deze lessen is het uitgangspunt dat de roeibeweging het beste van achteren naar voren kan worden geleerd. We beginnen dus met de uitzet en recover. Als uitzet en recover goed zijn, is de balans goed en dan kan de rest van de haal gemakkelijker worden aangeleerd. Vanaf les 11 wordt in een C2x+ geroeid en komt het sturen erbij.

Achterin deze leidraad staan de verschillende oefeningen beschreven. Ook is er een tabel opgenomen met de meest voorkomende fouten bij beginnende roeiers.

Iedere les moet logisch worden opgebouwd met kop, romp en staart.

Kop (kort): vooraf bespreken met de roeiers wat het doel is van de les (staat per les in deze leidraad)

Romp: oefeningen doen, toelichten waarvoor de oefeningen zijn (waarom stopjes etc.)

Staart (kort): evaluatie van de les (hoe ging het) en ook van jezelf (hoe vonden jullie dat ik het deed)

Ook voor iedere oefening geldt de kop-romp-staart-structuur.

Laat de cursisten op wisselende posities in de boot zitten.

Er zijn verschillende lesvormen mogelijk. Welke vorm het meest geschikt is, hangt van de cursist af.

Een aantal lesvormen zijn:

- Vertellen en laten doen
- Voordoen en laten nadoen
- Laten doen door de cursist er doorheen te praten
- Cursist vooraf vragen wat hij wil gaan doen, eventueel helpen/corrigeren en dan laten doen
- Laten doen en evalueren (door de instructeur, door de cursist, door de medecursisten)
- Het brengen van de stof

Let op met de verhouding tussen persoonsgebonden opmerkingen en groepsgebonden opmerkingen: bij de eerste lessen de roeiers telkens één aandachtspunt meegeven, latere lessen één persoonlijk aandachtspunt en één aandachtspunt voor de hele groep. Niet één roeier overladen met aandachtspunten.

Leren roeien kan vooral in de eerste weken een frusterende ervaring zijn voor instructeur en cursist. Probeer daarom positief te coachen: niet alleen vertellen wat er fout gaat, maar vooral wat er goed gaat en wanneer het beter gaat na een aanwijzing.

Het aanvoelen van een goede haal blijkt moeilijk. Lerende roeiers weten vaak niet wat ze moeten voelen. Een goede bijdrage aan het leerproces kunnen kijken en luisteren zijn. Kijk naar andere ploegen op het water. Laat de roeiers bijvoorbeeld zelf uitleggen wat ze zien als een boot voorbij komt (Wat gaat goed? Wat gaat niet goed?).

Laat de cursisten ook de andere kant van De Hoop zien! Drink bijvoorbeeld na afloop van de les een drankje met elkaar aan de bar en vertel de roeiers wat er door het jaar heen zoal georganiseerd wordt door en voor leden van De Hoop. Wijs de cursisten op de mogelijkheid om op de club te blijven eten.

Lesplan

Les 1

Materiaal: Ergometer (eventueel), C4x+

Leerdoel

- Enthousiasme opwekken en vasthouden voor het roeien
- Verantwoord met het materiaal leren omgaan
- Leren in- en uitstappen, riemen vasthouden en balans
- Halen en strijken met één riem

Roeien

De commissaris roeien heet iedereen welkom en doet een voorstelrondje.

Ga na of iedereen lid is. Mocht dat niet het geval zijn, dan kan na afloop van de les het aanmeldingsformulier worden ingevuld.

De commissaris roeien incasseert het lesgeld.

Instructeur geeft informatie over de basiscursus.

Leg uit hoe je een boot moet tillen en vaarklaar maken.

Roeiers leggen het materiaal klaar.

Let op: gebruik direct roei-termen maar leg ze wel uit (ik zeg zodadelijk “Tillen, gelijk, nu” en dan tillen jullie de boot op).

Op het vlot kennismaken met de boot: riggers, dollen, bankjes, slidings, riemen.

Doe het in- en uitstappen voor.

Laat de roeiers om de beurt in- en uitstappen (hou de boot vast).

Stap zelf weer in.

Doe de juiste grip op de handles voor (links boven rechts).

Demonstreer wat halen en strijken is (eventueel met gebruikmaking van de ergometer).

Roeiers stappen in en doen na (hou boot vast).

Let op: goede houding.

Afstellen:

- In uitpikhouding (hangen aan buikspieren, riemen naar je lichaam toegehaald) vuist tussen beide handles (Laat zien! Soms denken cursisten dat het de bedoeling is dat je een vuist tussen de riemen en je lichaam moet hebben). Je moet in deze houding met je handen nog niet tegen je lichaam komen. De roeier mag de riemen niet langs zijn lichaam kunnen trekken.
- Bij oprijden niet tegen voorstops of de achterstops van de slidings komen.

Alvorens te gaan roeien benadrukken:

MET DE BLADEN PLAT OP HET WATER LIGT DE BOOT ALTIJD VEILIG.

Nooit de riemen loslaten.

Instructeur stuurt en stapt als laatste in.

Boot wordt langs vlot getrokken.

Roeiers halen en strijken met één riem (keren)

Oefeningen

Oefening: bootgevoel ontwikkelen

Riemen plat op het water, heen en weer wiebelen

Oefening: aanhaalhoogte

Laat roeiers in uitpikhouding zitten en de aanhaalhoogte registreren.

Daarna aanleggen.

Om de beurt uitstappen (bij elkaar kijken hoe dat gaat). Hou boot vast

Materiaal schoonmaken en opruimen

Les 2

Materiaal: C4x+

Leerdoel roeien

- Herhaling vorige les
- Leren halen met twee riemen
- Roeien: eerst armen
- Leren houden

Roeien

Benadruk het belang van zorgvuldige behandeling van het materiaal.

Laat de roeiers een eindje varen met alleen armen.

Geef voldoende gelegenheid tot oefenen.

Let goed op grip op de handles en houding.

Oefeningen

Oefening: vaste bank, vaste rug (later inbuigen)

Tubbend varen.

Laat de roeiers na elk stapje stilzitten. Benen gestrekt naar achteren, handen in de juiste positie, polsen recht, bladen vlak onder de rand van het water houden, één rustige haal maken, stop bij de uitzet.

Nu de riemen met blad vlak boven het water van je af duwen, inbuigen, rechte rug, inpikken.

Opnieuw rustig halen tot je achter zit. Laat roeiers nog geen kracht gebruiken.

Oefening: doorgaande beweging (zonder oprijden)

Nadruk op gelijkheid

Oefening: doorgaande beweging zonder tubben

Bij instabiliteit direct commando: bladen plat op het water

Daarna opnieuw proberen.

Oefening: houden

Les 3

Materiaal: C4x+

Leerdoel roeien

- Herhaling vorige les
- Leren roeien met een stukje oprijden
- Leren strijken met twee riemen
- Leren rondmaken
- Gemakkelijk manoeuvreren met boot

Roeien

Eerst strijken met één riem, daarna met twee.
Dan roeien met stukje oprijden.

Oefeningen

Oefening: peddelend strijken
Accent op veiligboord

Oefening: roeiers zelf laten herhalen wat ze vorige keer hebben geleerd.
Vooral de punten waar ze op moeten letten: bladen plat op het water, bladen dicht langs de rand van het water, rechte rug, gelijke inpik en gelijke uitpik.

Oefening: uitlengen

Tubbend: in tweetallen zonder clippen het uitlengen oefenen. Dus eerst vaste bank, dan rug erbij, $\frac{1}{4}$ bank, $\frac{1}{2}$ bank, $\frac{3}{4}$ bank, hele bank.

Oefening: rondmaken

Commando= rondmaken over bakboord (danwel stuurboord)

Oefening: vaar een 8figuur

Oefening: vaar een vierkant

Les 4

Materiaal: Ergometers, C4x+

Leerdoel roeien

- Herhaling vorige les
- Roeien met volledig oprijden
- Juiste volgorde benen-rug-armen
- Goed haalbeeld

Roeien

Bij deze les ligt het accent op het verkrijgen van een goed haalbeeld.

Oefeningen

Oefening: ergometer

Ga zelf op de middelste ergometer zitten en doe de roeibeweging voor.

Leg de fasering van de haal uit. Sta stil bij juiste volgorde benen-rug-armen

Roeiers zitten ook op ergometer en doen na.

Oefening: kijken

Zoek op YouTube een paar roeifilmpjes op en laat deze zien. Laat roeiers vertellen wat ze zien.

Oefening: hele haal zonder clippen

Tubbend: in tweetallen zonder clippen hele haal oefenen. Alle fasen van de roeihaal in stapjes oefenen (na elk stapje stilzitten). Handen in de juiste positie, rechte pols, langzaam trappen, rug uitvouwen naar achteren, handen naar je toe halen (controleer de uitpikhouding), uitpikken, wegzetten, rug inbuigen, oprijden

Oefening: hele haal zonder clippen

Zonder tubben

Bij problemen: direct riemen plat

Nadruk vooral op gelijkheid

Les 5

Materiaal: C4x+

Leerdoel roeien

- Herhaling voorgaande les
- Rechte uitpik
- 3^e stop
- Clippen

Bij de opzet van de komende lessen is het uitgangspunt dat de roeibeweging het beste van achteren naar voren kan worden geleerd. We beginnen dus met de uitzet en recover. Als uitzet en recover goed zijn, is de balans goed en dan kan de rest van de haal gemakkelijker worden aangeleerd.

Roeien

Uitzet:

- Haal horizontaal (met druk) afmaken
- Let op aanhaalhoogte: rechte lijnen! Niet “zagen”
- Blad in een vloeiende beweging van je afzetten

Uitzetbeweging is soepel en snel, daarna wegzetten, inbuigen en rustig oprijden.

Moment voor clippen: bij passeren knieën met de handen.

In deze les voor het eerst met stops werken. Leg uit wat 1^e, 2^e en 3^e stop is en wat de bedoeling ervan is.

Oefeningen

Oefening: Rondje achterin

De beweging eerst los oefenen. Ga in de uitzethouding zitten met blad verticaal. Druk het blad van je af bewegend uit het water (=rondje achterin)

Oefening: Uitlengen

Begin met: vaste rug, vaste bank (alleen armen)

Dan rug erbij.

¼ bank oprijden, ½ bank oprijden, hele bank.

Oefening: 3^e stop

Oefening: Clippen

Beginnen met uitpikken en dan clippen oefenen.

Wegzetten, inbuigen en weer terug clippen (wanneer de handen de knieën passeren) – na de 3^e stop dus.

Verder oefenen met clippen door elke haal 3^e stop te maken.

Laat de roeiers tubben zodat ze zich niet druk hoeven te maken over de balans en zich op het roeien kunnen concentreren.

Les 6

Materiaal: C4x+

Leerdoel roeien

- Herhaling vorige les
- Gelijkheid oprijden

Roeien

Accent ligt op gelijkheid in de recover.

Door stopjes leren de roeiers dat ze niet moeten trekken aan het voetenbord maar dat ze de boot onder hen door moeten laten lopen. Te snel oprijden is een tegengestelde beweging: het remt de boot af.

Oefeningen

Oefening: Uittlengen (zie vorige les)

Oefening: 3^e stop

Tubbend varen. Nadruk op inbuigen en pas rijden (rust) na de stop. Direct na 3^e stop clippen.

Oefening: 2^e stop

Tubbend varen. Laat roeiers snel wegzetten. Nadruk op rust na de stop.

Les 7

Materiaal: C4x+

Leerdoel roeien

- Herhaling vorige les
- Blad plaatsen

Roeien

Nadruk ligt vandaag op inpik (inzet). Let op de volgende punten:

- Inpikken door met ontspannen armen de bladen te laten vallen (niet in het water hakken)
- Inpik doe je aan het eind van de recover van je af (vanuit oprijden plaatsen) en niet door aan het begin van de haal de bladen in het water te trappen
- Schouders laag houden (niet naar je oren trekken)
- Op het verste punt het blad in het water plaatsen vanuit een vloeiende glijbeweging. Niet eerst stilzitten en dan pas plaatsen.

Oefeningen

Oefening: Soppen
Tubbend varen.

Oefening: Recover + inpik (geen haal)
Nadruk op volgorde. Inpik is einde van de recover.

Oefening: Druk zoeken
Tubbend varen. Eerst blad plaatsen dan trappen

Oefening: 3^e stop
Na stop naar voren glijden en met de handen blad plaatsen.

Les 8

Materiaal: C4x+

Leerdoel roeien

- Herhaling vorige les
- Halen (hangen)
- Gelijkheid bij oprijden
- Resultaat: redelijk watervrije haal (= exameneis)

Roeien

Eerst weer rust in de haal krijgen (eventueel met een 3^e stop oefening). Geef inpik en uitpik aan. Laat de roeiers beheerst door de boot bewegen.

Let op dat roeiers benen goed gebruiken (en niet alleen armen en rug)

Let op de volgende punten:

- Hangen tijdens de haal: rug fixeren, armen gestrekt en handen aanhalen met je vingers. Je voelt dat je nu ook je buikspieren moet aanspannen.
- Aanhaalhoogte: blad goed bedekt t/m finish, de steel van de riem niet te diep door het water (alleen het blad moet bedekt zijn)
- 3^e stop oefening bij ongelijk oprijden en bankje voorganger volgen
- Beheerst en vloeiend doorbewegen
- Rustig oprijden

Oefeningen

Oefening: 3^e stop om de haal

Roeiers om en om (stuurboord/bakboord) laten kijken naar hun blad tijdens de haal

Oefening: 3^e stop iedere haal

Oefening: 3^e stop accentueren/vervagen tijdens de haal

Oefening: met ogen dicht roeien

Voel de boot en de beweging in de boot.

Les 9

Materiaal: C4x+

Leerdoel roeien

- Herhaling vorige les
- Beentrap
- Recht uitpikken

Roeien

We blijven herhalen. De basis voor een goede stabiliteit in de boot ligt in een goede haal. Deze week passen we wat meer kracht toe, maar zorg dat het niet wild en ongecoördineerd wordt. Blijf hameren op ontspanning en gemak. Leg de nadruk in deze les op het genereren van bootsnelheid.

De beentrap komt aan bod: het is belangrijk dat de roeiers eerst inpikken en dan pas trappen. Dus eerst plaatsen, daarna rustig gaan hangen en het lichaam (zonder verandering van houding!) naar achteren toe schuiven.

De aanzwellende halen worden sterken maar laat de roeiers geen maximale halen maken want dat levert vooral gespetter op en te weinig snelheid.

Let op de volgende punten:

- Eerst inpikken, dan trappen
- Één aandachtspunt voor iedere roeier op basis van de grootste storende fout
- Als ploeg gelijke halen maken. Niet op tempo coachen maar op kwaliteit van de haal.

Oefeningen

Oefening: 1^e stop en 3^e stop in één haal

Indien weinig balans: tubbend varen

Begin met 1^e stop, voeg na 10 halen de 3^e stop toe.

Na 10 halen 1^e stop laten vervallen.

Na 10 halen wissel.

Oefening: 20-70% kracht

Laat de roeiers voor hun gevoel op 20% van hun krachten beginnen met de beentrap en uitbouwen naar 70% gedurende de trap.

Les 10 t/m 15

Materiaal: C2x+

Leerdoel roeien

- Herhaling vorige lessen
- Verbeteren techniek
- Ervaring opdoen
- Gelijk met ploeg roeien

Roeien

In deze laatste lessen wordt zoveel mogelijk zelfstandig in een C2x+ geroeid. De instructeur skifft of fietst mee.

Bij Skoll of Willem III kan worden gewisseld zodat iedereen op alle plekken in de boot ervaring op kan doen. Het sturen is immers nieuw!

De instructeur geeft aanwijzingen. Achterin is een overzicht van mogelijke verbeterpunten opgenomen.

Daarnaast kan uit het overzicht van de oefeningen worden geput om de techniek te verbeteren.

Les 16

Materiaal: C2x+

Leerdoel roeien & sturen: proefexamen afleggen

- Extra vertrouwen opbouwen
- Uitleggen exameneisen

Roeien

Let op: vooral motiveren en positief terugkoppelen. Geen faalangst creëren.

Oefeningen ter verbetering van de techniek¹

Oefening	Commando	Uitvoering	Doelen
1 ^e stop	'Opgelet, 1 ^e stop, na ... nu!'	Een stop in de uitpikhouding. Schouders net achter het bankje (rug is doorgevallen), rechte rug, benen gestrekt, armen gebogen, bladen uit het water. Roeiers hangen aan buikspieren.	Met gedraaid blad: controle op de uitpikhouding, oefenen gelijkheid in de uitpik, oefenen balans. Met verticaal blad: oefenen verticale uitpikbeweging, oefenen balans.
2 ^e stop	'Opgelet, 2 ^e stop, na ... nu!'	Een stop na de wegzet. Schouders net achter het bankje (rug is doorgevallen), rechte rug, benen gestrekt, armen gestrekt, bladen gedraaid. Roeiers hangen aan buikspieren.	Oefenen volgorde van bewegen: eerst wegzetten, dan inbuigen. Oefenen balans en het aanhalen en wegzetten als een doorgaande beweging.
3 ^e stop	'Opgelet, 3 ^e stop, na ... nu!'	Een stop na het inbuigen. De schouders zijn voor het bankje, de benen gestrekt, armen, bladen gedraaid. Bij commando 'Go!' oprijden.	Oefenen volgorde van bewegen: eerst wegzetten, dan inbuigen, dan oprijden. Oefenen balans, gelijkheid, doorgaande beweging, gelijk beginnen met oprijden, ritme.
½ strijkhaal	'Klaarzitten voor ½ strijkhaal, opgelet, nu!'	De roeiers gaan klaarzitten op halve bank in de inpikhouding met de bladen verticaal onder water. Op commando beginnen ze met oprijden (bladen blijven onder water). Doordat de boot snelheid krijgt tegensteld aan de vaarrichting, wordt de haal verzwaard. De boot ligt in balans en iedereen heeft een 'perfecte inpik'. Na volledig oprijden direct (rustig) uittrappen.	Voelen dat je met je benen roeit. Heel duidelijk ervaren dat je hangt aan je riemen waarbij de armen gestrekt blijven.
Tubben	'Slagen slagklaar maken, boegen houden balans, slagklaar, af!'	De helft van de ploeg roeit, terwijl de andere helft de bladen plat op het water legt. De roeiers die niet roeien, zitten opgereden met de riemen tussen de bovenbenen en buik, zodat de riemen elkaar niet kunnen raken.	Vereenvoudigen van de situatie, de boot wordt stabiel, de haal wordt verzwaard. De roeiers voelen meer druk op het voetenbord en de bladen.

¹ Bron: Opleidingen KNRB 11 december 2008

Oefening	Commando	Uitvoering	Doelen
Tot 3 tellen in de recover	'1, 2, 3'	De stuurman telt mee tijdens de recover. Op 1 beginnen de roeiers met rijden, op 2 moeten ze terugdraaien en op 3 inpikken.	Gelijk beginnen met oprijden. Op tijd terugdraaien. Met gelijkmatige snelheid oprijden.
Alleen een recover + inpik (geen haal)	'Opgelet: nu!'	De roeiers gaan klaar zitten in de uitpikhouding met de bladen onder water. Op commando maken ze een uitpik + recover +inpik en blijven dan stilzitten. Er volgt niet direct een haal.	Leren voelen dat de inpik het einde van de recover is. Op het moment van inpikken moeten de roeiers nog in de inpikhouding zitten.
Tegenhouden op de ergometer		De roeier zit in de inpikhouding op de ergometer. De instructeur houdt het hendel in het midden vast en houdt de roeier tegen. De roeier kan gaan hangen in de schouders en druk voelen op het voetenbord.	Voelen dat de kracht van de benen overgebracht moet worden op het hendel/de riemen. Aanleren van actief in de schouders hangen ipv passief in de onderrug. Gevoel krijgen van 'sterk zitten'.
Zo min mogelijk halen		In zo min mogelijk halen een zo groot mogelijke afstand afleggen.	Leren voelen dat de boot zo lang mogelijk onder je door glijdt.
'Pianospelen' tijdens de recover		Tijdens de recover wordt er met de vingers (niet met de duim) op de hendels getrommeld.	De riemen ontspannen vasthouden. Er wordt niet in de riemen geknepen. De polsen blijven laag.
Uitdrijven in balans vanuit 10 halen	'Opgelet, 3 ^e stop, na ... nu!'	Na 10 halen in de derde stopstand blijven zitten en zo lang mogelijk uitdrijven.	Leren balanceren met de riemen.
Soppen		De roeiers gaan klaarzitten in de inpikhouding met de bladen onder water. Vervolgens worden de handen op en neer bewogen met gestrekte armen, zodat de bladen in en uit het water gaan. Het scharnierpunt is hierbij het schoudergewricht.	Leren in te pikken zonder dat daarbij de inpikhouding verandert. Leren voelen dat de inpik een kleine beweging vanuit de schouders is. Leren in te pikken vóór het trappen.
Vaste bank	'Opgelet, vaste bank, na ... nu!'	De roeiers roeien alleen met de rug en de armen zonder daarbij de benen te gebruiken.	Leren de rug inzetten en hangen in de schouders vóór het trekken met de armen. Leren staan op het voetenbord in de uitpikhouding.
½ bank	'Opgelet, halve bank, na ... nu!'	De roeiers rijden tijdens de recover maar een halve sliding op. Alleen het 2 ^e deel van de haal wordt gemaakt. De roeiers moeten hierbij in de recover goed inbuigen, zodat de schouders vóór het bankje komen.	Leren de rug te gebruiken in het tweede deel van de haal. De timing van de ruginzet (vanaf ½ bank) inslijpen. Leren de rug inzetten en hangen in de schouders vóór het trekken met de armen.

<i>Oefening</i>	<i>Commando</i>	<i>Uitvoering</i>	<i>Doelen</i>
Slifferen	<i>'Opgelet, slifferen, na ... nu!'</i>	De roeiers laten de bladen in de recover over het water slepen.	De beginnende roeier een veilig gevoel geven door de steun van het water. Leren voelen wat de hoogte van de handen moet zijn ten opzichte van het water, in zowel de haal als de recover.

Veel voorkomende verbeterpunten bij beginnende roeiers²

<i>Verbeterpunten</i>	<i>Oorzaken</i>	<i>Oplossingen</i>
Naduiken	Omkeerimpuls te traag: roeier komt onvoldoende ingebogen voor	Iets sneller in 3 ^e stop komen, maar dan rust nemen
	Roeier wil langer zijn dan haalbaar is	Roeier aanmoedigen lengte voor te beperken tot lengte op sliding
	Is passief: roeier wordt nagedoken door massa achter hem	Roeier moet zo weggrijden, dat er voor niet geremd hoeft te worden; controle via druk onder de voeten
	Roeier remt voor af op voetenbord en bovenlichaam beweegt door traagheid door	Roeier moet zo weggrijden, dat er voor niet geremd hoeft te worden; controle via druk onder de voeten
Missen voor	Bij het keren voor met de benen krijgt de riem niet de kans de benen te volgen omdat de gespannen armen en schouders dit tegenhouden	Ontspannen
	Niet goed klaar zijn	Armen stil (gefixeerd of ontspannen) houden
Diepen (vaak in combinatie met missen)	Omdat het bladplaatsen niet tijdig plaatsvond, maakt de roeier een soort inhaalslag om nog een beetje op tijd te zijn. Dit geeft een harde verticale beweging.	Armen stil (gefixeerd of ontspannen) houden
Rug komt te vroeg	Roeier is erg georiënteerd op bovenlichaam	Roeier meer focussen voor op de benen
	Roeier krijgt benen voor niet weg omdat de afstelling te zwaar is of omdat roeier teveel lengte neemt voor, en daardoor het met de benen niet weg krijgt	Lichter zetten
	Roeier gunt zichzelf niet de tijd de haal gefaseerd te maken	Haal voor korter maken op de sliding; roeier aanmoedigen de tijd te nemen voor de aandrijving (=haal)
Door bankje trappen	Roeier brengt kracht benen onvoldoende via rug over en is erg gefixeerd op snelle trap	Roeier moet overbrenging kracht meer tussen schouderbladen voelen dan onderin de rug (en gaat meer tegen de trap in hangen)
Blad wordt achter niet bedekt gehouden	Roeier mist kracht in armen en schouders	Versterken arm- en schouderspieren
	Als boven: roeier wil haal snel af hebben	Als boven: tijd nemen

² Bron: Opleidingen KNRB 11 december 2008

<i>Verbeterpunten</i>	<i>Oorzaken</i>	<i>Oplossingen</i>
Balansverstoringen	Scheef zitten	Ontspannen zitten en van balansverstoring geen item maken! Onder middel meewiebelen met de boot ipv verzetten tegen balansverstoringen
	Bladen blijven achter niet bedekt	Zie boven
	Aan één boord wordt dieper uitgedrukt; de boot valt over dát boord	Minder ver uitdrukken: horizontaal afmaken

Versiebeheer

<i>Versie</i>	<i>Wijziging</i>	<i>Door</i>
0.1	1 ^e concept-versie	Callista Koster