

ONTWIKKELPLAN ROEIERS

Je hebt een bevoegdheid voor bepaald type boot. Je wilt nog meer uit het roeien halen bijvoorbeeld: De boot sneller laten doorlopen, beter ploeg roeien, sterker worden in kracht, meer theoretische kennis over de haal etc. De Roeischool biedt onderstaande mogelijkheden aan die o.a. via website, prikbord, mail kenbaar worden gemaakt.

1. Workshops voor roeiers

Denk aan *Sterker worden op de Ergometer, Verbeter je haal, Ritme & Verzet* etc.

2. Professionele coaching met video analyse door Ins & Out Rowing

De Roeischool biedt de mogelijkheid om zich te laten coachen in praktijklessen van ongeveer anderhalf uur op het water. De externe coach maakt video-opnames die na de training worden besproken. De prijs is afhankelijk van het aantal deelnemers.

3. Coaching door een Hemus-coach

Als je al een tijdje roeit en je hebt het gevoel dat het beter zou kunnen, dan kun je een ervaren Hemus-coach vragen met je mee te kijken.

Dat kan vanuit de stuurstoel, vanaf de kant, vanaf de coachboot of meeroeiend op boeg. De coach is erop gericht met een kleine aanwijzing net even dat te zeggen waardoor de boot lekkerder gaat lopen. Roeiers zijn nooit uitgeleerd dus aarzel niet, voor meer plezier: vraag een coach. Coaching is er op alle niveaus, zowel voor roeiers in C-boten als voor roeiers in glad materiaal. Bovendien, het kost niets (misschien een flesje of reep chocolade...) en het levert je veel kennis en plezier op. Durf te vragen en je hebt een onwijs leuk coach uurtje.

2026-2027

boottype voorkeur	naam	email	doel
glad: skiff, ploeg	Jaap Kleingeld	jaap.kleingeld@gmail.com	Verbetering techniek
Glad, boord	Everdien Dikken	E.A.Dikken@hetnet.nl	Verbetering techniek
Skiff, C1	Matthijs Bakker	m.bakker@brainstobuild.com	Verbetering techniek
Glad/C, skiff, ploeg	Egbert Broers	egbertbroers@ziggo.nl	Verbetering techniek
Glad boord; skiff	Edwin de Buizer	edbhvi@telfort.nl	Verbetering techniek
Glad boord	Peter van den Bergh	peter.vandenbergh@kpnmail.nl	Verbetering techniek
Glad boord	Hans Cramer	cramer.hans@xs4all.nl	Verbetering techniek
Glad: ploeg	Julliët van Drumpt	j.drumpt@gmail.com	+ werken naar een wedstrijd
Glad: ploeg	Jan Breg	janbreg@gmail.com	+ werken naar een wedstrijd

Aandachtspunten

- Het initiatief van coaching door een Hemus-coach ligt bij de individuele roeier of ploeg.
- Maak vooraf een plan, wat zijn je ambities?
- De coaches hebben verschillende affiniteiten/ specialiteiten (zie schema).
- Overleg met coach hoeveel tijd die kan besteden en bepaal samen de frequentie.
- Deze coaching is voor de boot waar je in bent afgeroeid. Geen cursus om een bevoegdheid te halen.
- Hemus coaches hebben minimaal niveau 2, roeien regelmatig, roeien al vele jaren en hebben meestal wedstrijdervaring
- De Roeischool faciliteert deze pool, maar maakt geen matches.

4. Jaarlijks coachweekend door Hemus coaches

1x per jaar is er de mogelijkheid om deel te nemen aan het jaarlijkse coachweekend.

Verschillende instructeurs staan op t vlot, fietsen mee om je te coachen in de boottypes waar je in bent afgeroeid.