

## **Lesgeven SO2 skiff**

### **ALGEMENE DOELSTELLINGEN**

#### **Algemeen**

Aantal deelnemers: 3 tot max 4 roeiers per instructeur.

Streven naar altijd 2 instructeurs per blok. Dan zouden er max ca. 6 Skiff op het water kunnen.

Tijdsduur: ca. 1 1/2 uur

Eén keer per week instructie. Het zou mooie zijn als er gelegenheid is om twee keer per week les te geven.

Start tweede week na begin zomertijd

Streven afroeien voor de zomervakantie (ca. 14 weken)

#### **Doelen**

- Wennen aan de boot, je erin thuis gaan voelen.
- Roeitechniek verbeteren tot vereiste niveau (zie afroeit eisen bijlage 1).
- Aantal speciale verrichtingen leren die vereist zijn voor het niveau SO2 (zie afroeit eisen bijlage 1).
- Aandacht voor veilig roeien (goed stuurboord wal houden, omkijken, altijd twee riemen vasthouden, weten wat ze kunnen doen als ze omslaan, kleding, reddingsdeken/folie/ telefoon meenemen)
- Aandacht voor de boot, materiaal en onderhoud

#### **Maatwerk**

De roeiers verschillen heel erg. Het zijn wel allemaal volwassenen van midden twintig tot eind zestig of soms nog ouder. Fysiek verschillen ze ook sterk. Mensen met een grote sport achtergrond tot zeer a motorische mensen die ook niet lening zijn.

Ze zijn afgeroeid in C1 (SO1). Maar dat zegt zeker niet alles. Soms is dat het jaar ervoor, maar soms ook lang geleden en hebben ze heel lang zelf wat aangeroeid zonder begeleid te worden en hebben ze zich weer een totaal verkeerde haal aangeleerd.

Dus is het nodig om als coach veel te kijken naar hun roeien en te differentiëren. De een is niet bang en doet maar raak en moet soms afgeremd worden om meer rust te krijgen. De ander blijft het eng vinden en moet na een tijdje gestimuleerd worden om een lange krachtige haal te maken. Soms is er een roeier die zelf zoekt hoe hij/zij de boot lekker te kan laten lopen en zoekt naar de goede haal. Die kun je af en toe wat aanwijzingen geven en verder lekker zelf bezig laten zijn. En er zit natuurlijk van alles tussen.

Ook de technische aandachtspunten variëren per persoon.

Het is te overwegen om in het uiterste geval mensen "terug" te zetten in een C1 en ze daar dan in te coachen om ze in de C1 de goede haal aan te leren. Vandaaruit kunnen ze dan soms wel weer door in de skiff.

#### **Organisatie**

Zodra bekend is welke roeiers er op jullie instructie moment zullen komen is het handig om ze te mailen met wat vragen.

Bijv.

- Lengte en gewicht, nodig om de juiste skiff af te kunnen schijven
- Roelervaring
- Wat ze willen met het diploma SO2 (welke ambitie hebben ze)
- Vraag of ze het goed vinden om ze op te nemen in app-groep
- Vertel ze om altijd een setje droge kleren mee te nemen.

Ook is het goed om de mensen nogmaals te wijzen op het feit dat ze zeker 85 tot 90% van de lessen er moeten zijn. En zeker de eerst drie keer. Die kunnen en mogen ze niet missen.

De ervaring leert dat (de meeste) na drie lessen best wel een stukje kunnen roeien. Als er dan iemand 1 of zelf 2 keer niet is geweest houdt die de hele ploeg op.

Als iemand onverhoopt niet kan op een dag is het goed om te informeren bij de andere instructie ploegen of ze daar voor één keer plek hebben voor die persoon.

Whatsapp is ook handig om van tevoren aan te geven wie in welke boot gaat varen. Ze hoeven dan niet op jou te wachten met boten in het water te leggen.

Maak afspraken over datums, tijdstippen, afzegen, etc. Zijn de tijden natten tijden (boot in het water, mensen op het vlot) of het tijdstip dat ze op Hemus aankomen? Spreek dat goed af.

Jullie staan als onbezorgde vrijwilliger op het vlot voor de deelnemers. Dan mag je ook verwachten dat zij op tijd komen, en op tijd afzeggen als ze een keer echt niet kunnen.

### **Coachen vanaf de wal of vanaf de coach- of roeiboot**

In het algemeen is het handig om de eerste heft van de lessen vanaf de kant te coachen.

Zeker het stuk van af Hemus tot de Driesluisenbrug kan je heel goed vanaf de kant coachen. Je kan dat roeien van vlakbij toespreken en begeleiden. Ook is het mogelijk om een stuk met ze meelopen. Daarna laten roeien en op en bepaald punt laten omdraaien, terugroeien naar Hemus en dan weer ze een stukje begeleiden.

Later als ze meters moeten maken kan je meefietsen, de coachboot pakken (als je daar permissie voor hebt en je moet dan wel met zijn tweeën zijn) of mee roeien.

Wat je gaat doen heeft veel te maken met je persoonlijke voorkeur.

Bij veel wind en/of bij drukte is de insteekhaven ook een hele mooie locatie om bijzondere verrichtingen te oefenen. Let wel; wil je er met de fiets komen moet je even een stukje omfietsen.

Voor alle oefeningen bij en rond het vlot is coachen vanaf de wal het beste.

### **Evaluatiemethode en evaluatiemomenten**

Elke keer dat je begint met een les vertel je wat je die keer gaat doen. Dit doe je gezamenlijk op het vlot voor dat ze in de boot stappen.

Probeer voor iedereen een specifiek een aandachtspunt mee te geven voor die les.

Als het kan is het leuk, maar ook heel handig om op een gegeven moment filmpjes te maken met je telefoon of tablet.

Heb je een tablet dat kan je de mensen tijdens de les even naar de kant halen, ze wat laten zien en dan weer terug in de boot daar mee aan gaan werken.

Elke les sluit je gezamenlijk af met een korte evaluatie. Dit doe je pas als alle boten (gezamenlijk) zijn schoon gemaakt in zijn opgeborgen.

Heb je filmpjes gemaakt dan kan je die boven bij het scherm bespreken.  
Het doorsturen van de filmpjes wordt meestal zeer op prijs gesteld.

Vraag tijdens de les regelmatig aan de roeier om feedback. Hoe vindt die dat het gaat? Hoe zit die in de boot? Begrijpt die waar jij naar toe wilt met je oefeningen? Etc.

Bijlage 1.

## **AFROEI EISEN HEMUS.**

### **S1/B1**

Voor roeien in gestuurde boten van categorie 1 (C-boten) is vereist:

- Roeien in de juiste volgorde haal/ recover: inpik, beentrap, romp, armen, uitpik, wegzet,
- inbuigen (eerst armen, dan rug), glijden (volledig buigen van de benen)
- Een goed ritme: tijdsduur van de haal korter dan van de recover
- Gelijk roeien (gelijke in- en uitpik)
- Volgen van de slag
- Commando's opvolgen
- Zelfstandig (zonder hulp van iemand op het vlot) van het vlot weggkomen
- Ronden over beide boorden zonder oprijden
- Scull: slippen met één riem volledig langs de boot
- Scull en boord: slippen met twee riemen (beide boorden) onder 45 graden
- Houden
- Strijken zonder oprijden, in een rechte lijn
- Oefening derde stop
- Halend aanleggen, zonder het vlot te raken
- Juiste verzorging van het materiaal en op juiste wijze omgaan met het materiaal tijdens uit- en inbrengen, in- en uitstappen en tijdens de vaart
- Theoretische kennis van roeien en sturen 1), met name:
  - \* commando's
  - \* veiligheid (waaronder risico's van roeien op open water)
  - \* vaarreglement
  - \* bootonderdelen
- Bekend zijn met het Huishoudelijk Reglement 1)
- Bekend zijn met het afschrijfsysteem 1)
- Bewezen naar fietsbrug te roeien met behoud van techniek 1)

### **S2/B2**

Voor roeien in gestuurde boten van categorie 2 (gladde boten) is vereist:

Eisen die gelden voor S1/B1 met extra:

- Afstellen op het water (buiten de vlotdrukte)
- Ronden over beide boorden met oprijden
- Strijken in een rechte lijn, met oprijden
- Goede balans
- Directe inpik
- Schone uitpik en doorgaande armbeweging
- Vrijwel watervrij roeien (mag niet meer bladen constant over het water laten gaan)
- Strijkend en halend aanleggen, vrijwel watervrij zonder het vlot te raken
- Bekend met en in staat tot het uitvoeren van de gebruikelijke roei-technische oefeningen zoals roeien met eerste, tweede en derde stop, ongedraaid blad en haal opbouwen vanuit vaste bank

### **SO1/BO1**

Voor roeien in ongestuurde boten van categorie 1 (C-boten) is vereist:

Eisen die gelden voor S1/B1 en G1, met extra:

- *Regelmatig omkijken over beide schouders*
- *Stuurboordwal houden*
- *Koers houden*
- *Halend aankomen op een aangegeven plaats, zonder het vlot te raken*
- *Inzicht tonen in en omgaan met omstandigheden (stroming, wind, overig verkeer)*

### **SO2/BO2**

*Voor roeien in ongestuurde boten van categorie 2 (gladde boten waaronder skiffs) is vereist:*

*Eisen die gelden voor S2/B2 en SO1/BO1 met extra:*

- *De aantekening 'wat te doen bij omslaan' hebben gehaald (daarbij is inklimmen voor jeugd verplicht, voor volwassenen aanbevolen)*
- *Doorgaande haal tijdens het omkijken*
- *Fietsbrug: in één keer door stuurboordgat varen, ronden en door stuurboordgat terugvaren*

## **LESPLANNEN PER LES**

Het instroom niveau verschilt dus heel erg. Het is dan ook niet mogelijk om per les uit te schrijven wat je moet doen. Ook ben je sterk afhankelijk van het weer en de drukte op het water wat je kan gaan doen.

Algemeen regel is wel; probeer altijd les te geven. Is het niet in de boot dan in de bak of op de ergometer. Blijf (wekelijks) contact houden met je groep.

Probeer ook de aandachtspunten per persoon te noteren en/of te onthouden. Die kan je dan bespreken bij elke lesevaluatie en aan het begin van de volgende les.

Verstandig is om bij elke nieuwe les te beginnen met het herhalen van de punten uit de vorige les. De groep filmpjes sturen van YouTube of die je zelf hebt gemaakt wordt ook altijd gewaardeerd.

### **Maat werk**

Zoals in "Algemene doelstellingen" is aangegeven is het instroom niveau van de roeiers heel verschillend. Het zijn wel allemaal volwassenen van midden twintig tot eind zestig of soms nog ouder. Fysiek verschillen ze ook sterk. Mensen met een grote sport achtergrond tot zeer a motorische mensen die ook niet lening zijn.

In deze lessenreeks gaan we ervan uit dat het wel één homogene groep is. Waar we in 12 lessen kunnen werken naar het afroeien voor SO2.

Er zit een opbouw in de lessen. Alleen onderdelen van les 8, het omslaan, kan eigenlijk op elke momenten gegeven worden als het maar lekker warm weer is en het water ook al behoorlijk op temperatuur is gekomen. Het is wel verstandig om de mensen van te voren in te lichten dat je omslaan en in de boot klimmen gaat oefenen.

Les 10, roeien in dubbel twee, kan op vele momenten aan het einde van de reeks worden in gelast.

## **LES 1**

In de buurt van het vlot

De eerste les staat in het teken van kennismaken met de groep en met de boot.

Het is handig om de mensen dan in de kantine te ontvangen.

Voorstelrondje, verwachtingen uitspreken, afspraken etc.

Controleer of ze droge kleren mee hebben genomen.

Eventueel daarna de ergometer op. Dan heb je direct een goed beeld van de haal van de cursisten. Daarna naar de boten.

- Laat zien hoe een skiff wordt getild bij Hemus. En dat hen zelf laten oefenen.
- Daarna per instructeur één cursist in laten stappen en uitbrengen van de boot. De anderen kunnen dan kijken.
- Handig om de eerste keer puntje vast te houden en ze direct leren altijd twee riemen vast te houden, ook bij het uitzetten.
- Als coach helpen bij uitzetten (riem wegduwen)
- Vaak moet je 'veilig boord' houden bij het wegzetten, herhalen
- Puntje van de boot vasthouden en aan het vlot:
  - o Wiebelen van de boot door handen (handles) stukje verticaal op en neer te bewegen (boot slaat niet om, met twee bladen plat op het water ben je heel breed en veilig)
  - o Fietsen met de handen

- Halen laten maken.
- Als de roeier redelijk veilig in de boot zit dan puntje loslaten en voorzichtig halen laten maken. Let op: verkeer op het water en laat de roeier ook goed kijken. Bij het omkijken geen haal laten maken.
- Roeien, eventueel de hele haal slifferen, eventueel beginnen met vaste bank en dan uitlengen.
- Voor balans: op twee billen zitten, beide riemen gelijk in en uit het water en op gelijke hoogte doorhalen (niet diepen en vooral niet de ene riem meer diepen dan de andere), handels op dezelfde hoogte houden
- Ronden
- Stukje roeien
- Ronden en aanleggen.  
Bij het aanleggen, helpen. Praat de roeier naar het vlot toe en vang, zo nodig, het puntje op.

Vaak is dit de eerste les ruim voldoende. Je kan dan afwisselen en de volgende cursist in de boot zetten.

Gaat het heel goed, dan kan je de eerst ook door laten roeien en een tweede in de boot zetten. Opletten dan ze niet overmoedig worden.

Nadat iedereen in de boot heeft gezeten en heeft geroeid.

Boten eruit, goed schoonmaken en riemen en boten opbergen.

Dan naar boven voor een korte evaluatie.

Bij slecht weer is de bak ook een optie de eerste keer. Liever niet, maar men komt om te skiffen.

## LES 2

### De roeihaal

In deze les ook aandacht hoe de mensen in de boot zitten en de roeihaal. Ook kijken naar de boot afstelling.

Is de boot goed afgesteld voor de roeier. Je kan zelf jet e.e.a. veranderen (klikringen, voetenboard omhoog of omlaag, van de roeier af of juist naar de roeier toe), is de boot dan nog steeds niet goed, dan de volgende keer een andere boot proberen.

Bij het uitzetten eventueel nog hulp van de coach. Stand by zijn bij aanleggen.

Als coach kijken naar roeifouten die roeier maakt (roeien met de rug, diepen, over het water slaan bij de inpik, door bankje trappen, stil zitten voor de inpik, opspannen voor de inpik, met de rug inpikken, stil zitten bij de uitpik, pauze na eerste wegzetten, niet eenparig oprijden, riem gaat zagend door het water, gespannen armen, rug niet gebruiken, enz).

Deze les vooral aandacht voor goed in de boot zitten en de volgorde van de haal.

Laat de roeier goed op zijn zitknobbels zitten. Dan naar voor en naar achteren buigen. Over de zitknobbels heen. Mooie recht rug (trots zitten).

Haal volgorde; Uitpik, armen wegzetten en inbuigen. Langzaam oprijden, op tijd draaien. Inpik en even een "moment voor jezelf" niet direct trappen. Trappen met rug ingebogen houden en halverwege het trappen pas rug gaan gebruiken.

Armen laten meekomen. Nog geen kracht met de armen zetten. Maar rustig laten meekomen waar door er een makkelijker uitpik kan plaats vinden.

Te vroeg de rug in zet is een veel gemaakte fout. Oefeningen daarvoor zijn o.a:

- Bankje horen. Als de roeier eerst goed met zijn benen trap en dan pas zijn rug inzet kan hij het bankje horen rollen. Doet hij de verkeerde volgorde (eerst rug en dan trappen dan hoort hij zijn bank je niet.
- Pimenoven (wel een moeilijke oefening voor beginners)  
roeien alleen op de benen met rug ingebogen houden. Drie halen zo maken en dan drie halen met rug inzet. Dit herhalen. De roeier zou het verschil moeten gaan voelen.

Het kan heel nuttig zijn om mensen eerst in de bak te zetten voordat ze weer de boot in gaan.

Eventueel in latere lessen weer in de bak (een of enkele roeiers vragen wat eerder te komen of de anderen wat later).

Voor fouten en oefeningen: zie roei-app en de documentatie van de coachcursus.



### LES 3

Hoogte van het blad.

Beginnen met het herhalen van de roeihaal (les 2). Vooral goed zitten in de boot. Op de zitknobbels en over de zit knobbels naar voren en achteren buigen. Dit met rechte rug.

Daarna in deze les veel aandacht voor de hoogte van het blad door het water.

Laat de roeier ervaren dat het blad vanzelf de goede hoogte in het water drijft en dat het niet nodig is het blad in het water te "duwen". Wel is het nodig om het blad bij de uitpik uit het water te "duwen" door de hendels naar beneden te brengen en dan het blad te draaien.

Laat de roeier met gestrekte benen en rechte rug zitten en laat de bladen losjes in het water drijven. Bewustwording hiervan is belangrijk.

Hiervandaan de roeier halve bank laten zitten ingebogen met gestreken armen, bladen laten drijven en van uit hier één rustige haal maken.

Dit een paar keer herhalen. Na elke haal boot stil leggen en opnieuw beginnen.

Daarna een paar halen maken. Stilleggen en weer beginnen.

Laat de roeier bewust worden dat hij tijdens het halen de riemen losjes vasthoudt en ze alleen maar, met gestrekte armen, naar achteren mee moet nemen. Geen verticale krach. Laat de riemen op de hoogte drijven.

De roeier kan het zelf zien of het blad op de goede hoogte door het water gaat. Zelfs bij de inpik kan de roeier achteromkijken naar het blad. Maar zeker tijdens de haal kan de roeier de hoogte van het blad goed waarnemen.

Rustig roeiend deze oefening doen is essentieel. Als het goed gaat kan er wat meer kracht en snelheid bij komen.

Wissel af. Oefening, stukje roeien, wat meer snelheid en dan weer stilleggen en overnieuw beginnen.

Na de oefeningen de roeiers een paar keer laten aanleggen en zelfstandig afzetten en wegvaren.

## **LES 4**

Herhalen les 2 en 3

Aandacht voor de goede roeihaal, volgorde en de hoogte van het blad.

De oefeningen herhalen en per roeier zijn eigen aandacht punten mee geven en laten oefeningen

Ook tijd om de roeier te filmen en na de les de filmpjes bespreken.

Evt. als je in bezit bent van een tablet dan kan je de roeier ook even van het water halen en de roeier het filmpje laten zien en daarna op de verbeterpunten te coachen.

Als bijzonder verrichting oefenen met rondes over beide boorden.

Laat ze vooral kijken naar het blad dat in de recover is. Laat dat blad in een hoek van ca. 45 graden over het water heen glijden zodat het niet in het water kan "happen"

Eerst met een klein beetje oprijden, gaat het goed met helemaal oprijden.

Gaat het over beide boorden lekker dan een achtje laten roeien.

## LES 5

### De inpik

In deze les werken we vooral aan een goede inpik en het op tijd draaien van het blad. Maar ook nu beginnen met herhaling en aandacht voor de individuele aandachtspunten per roeier.

#### Soppende inpik

Halve bank of driekwart bank gaan zitten. Mooi ingebogen met sterke rug.

De bladen een paar keer in het water "leggen" Niet met kracht in het water brengen maar soepel in het water begeleiden. Ze drijven immers op de juiste hoogte. Een paar keer in en uit het water brengen (soppen).

Vanaf hier gaan we starten met de haal. Eest paar keer soppen, in het water laten drijven, even niets doen en dan een kleinstukje de benen strekken.

Terug in de begin houding en overnieuw. Dit langzaam uitbreiden naar een hele haal. Daarna soppen en een stukje roeien. Dit herhalen we

Daarna de roeier stukjes laten roeien terwijl je ze coacht en consequent aandacht geeft aan een goede inpik.

Vaak zie je dat het blad erin wordt gedraaid. Dit komt vaak uit angst. Lekker de bladen op het water laten slifferen en dan op het laatste moment erin draaien. Als dat het geval is ze weel laten oefenen.

Ook aandacht voor het op tijd draaien. Bijvoorbeeld door ze een derde stop laten maken, blad draaien en dan doorgaan naar de inpik.

Een mooie rustige uitpik met diep wegzetten helpt. Dus hetgeen er in les 5 is geoefend komt hier automatische terug.

Laat de roeiers ook een langer stuk roeien met het stimuleren watervrij roeien (stevige eindhaal en goed uitzetten).

Bijzondere verrichting strijken herhalen en uitbreiden.

Dit door ze, bijvoorbeeld, iets uit het water strijkend op te halen. Kan bijvoorbeeld een tennisbal zijn die je in het water gooit en die ze moeten oppikken. Je kan hier ook een spel van maken door ze een bepaald traject te laten afleggen. Zelf de bal weggoeien strijkend oppikken en dan weer weggoeien.

Het zelf weggoeien van de bal heeft het voordeel dat ze zelf instabiliteit veroorzaken in de boot (door het gooien van de bal) en dat dan zelf moeten oplossen.

## Les 6

### Goede uitpik

In deze les aandacht voor een goede uitpik en diep wegzetten. Op weg naar watervrij roeien. Maar beginnen met kort herhalen van de vorige lessen. Goede roeihaal en volgorde en de hoogte van het blad. Ronde over beide boorden.

Soppend uitpikken oefenen. Door de boot stil te leggen in de uitpik gaan zitten en een paar keer soppend de bladen uit het water de duwen. Rustig bewegingen met behoud van de balans. Vandaaruit de beweging uitbreiden met een paar keer soppen en dan armen wegzetten. Dit uitbouwen met inbuigen en rustig oprijden.

Probeer zeker te bewerkstellen dat het eerst stuk van de recovery dan watervrij is. Dat lukt alleen met een rustige gecondoleerde beweging.

Pas beginnen met oprijden als de armen zijn weggezet en de rug is ingebogen. Door lang te wachten met het oprijden versterkt het de balans tijdens de recovery.

Vanaf hier breiden we het uit met een stukje roeien. Paar keer soppen gevolgd door paar slagen maken. Met aandacht voor een mooie soepele uitpik en het eerste stukje water vrij.

### Bijzondere verrichting strijken

Beginnen met strijken eerst met vaste bank, dan langzaam uitbreiden oprijden.

Belangrijkste aandachtspunt is bij de recovery de bladen niet door te klippen naar horizontaal maar onder een hoek te houden waardoor ze niet in het water kunnen "happen". Bij afroeien is de eis: "vrijwel water vrij". Dus we hoeven niet direct al te werken naar watervrij strijken.

## **LES 7**

Herhalen les 5 en 6

Soppend uitpikken en inpikken. De oefeningen herhalen dit in combinatie met een stuk roeien.

In dit stadium moet de fietsbrug haalbaar zijn.

Tijdens het roeien veel aandacht geven aan de techniek.

Maak tijdens deze les weer een keer filmpjes die je na de les met ze bespreekt.

Het strijken bereiden we uit met ze op het water te laten rondren.

Eerst aan één kant kanten houden en voelen wat de skiff dan doet. Hoe snel draait de boot en ligt die stil.

Als het strijken lekker gaat kan je ze ook strijkend achtjes laten maken

## LES 8

### Omslaan

Aandacht aan de aandachtspunten die uit de filmpjes naar voren zijn gekomen.  
En vooral een stuk roeien en meters maken.

Als speciale oefening kan je de strijkhaal met ze oefenen. Ze gaan dan vooral voelen diepte van het blad, de kracht die je in het begin van de haal op je rug moet voelen.  
Daarnaast kan je kijken (als het glad water is) of je kan oefenen met roeien met on geklipt blad.  
Theoretische is het een afroei eis. Het komt zelden voor dat de afroei commissie er om vraagt tijdens het afroeien, maar het komt voor. Vooral bij mensen die lekker roeien, om ze uit te dagen. Het is dus handig als ze het een keer geprobeerd hebben.

En is het mooie weer is dan Omslaan:

Als het goed is hebben ze allemaal de omslaan cursus in het zwembad gedaan en daar ervaren of ze er wel of niet in kunnen klimmen.

Op een mooie dat nog een keer in de Eem, voor het vlot, omslaan en proberen erin te klimmen.

Ook laten ervaren hoe je een ander kan helpen.

Dit naast de omgeslagen boot gaan liggen met je skiff aan de andere kant dat de roeier wil inklimmen.

En dan het blad van een andere skiff vastpakken (eigen riemen ook vasthouden). Hierdoor zal de omgeslagen roeier er een stuk makkelijker in kunnen klimmen.

Is het koud en onaantrekkelijke dan een volgende keer doen.

## **LES 9**

### Strijkend aanleggen

We beginnen met stukjes te roeien en oefeningen te doen. Veel aandacht voor de roeitechniek. Daarna strijkend aanleggen. Eerst beginnen met strijkend rechte lijn, dan op het water aan één kant houden. Daarna strijkend proberen aan te leggen. Laat ze het een paar keer proberen.

Daarna een afstand roeien met behoud van de techniek. Zeker naar de fietsbrug en terug. Bij dit roeien blijvend aandacht voor de roeitechniek.

Daarna nog eventueel een paar keer strijkend aanleggen.

## **LES 10**

### Roeien in een dubbeltwee

Met SO2 mogen ze ook in een dubbel twee gaan roeien. Het is handig Als cursisten erin laten wennen vooral de snelheid en wat trager reageren/draaien.

Als instructeur en cursist is het soms een hele mooie manier om de cursist heel intensief te coachen. Jij of de andere roeier kan dan de balans houden en de cursist kan zich dan volledig concentreren op de haal.

Laat ze om de beurt alle oefeningen doen die in de lessen aan de orde zijn gekomen. Dit door om de beurt te tubben. Gaan het goed dan kan je ze beide de oefeningen laten doen



## **LES 11**

Herhalen, herhalen en herhalen

De één na laatste les.

Aandacht op de specifieke aandachtspunten van de roeier.

Daarnaast ook proberen om de boot te versnellen. Bijvoorbeeld 10 halen heel rustig, 10 normale halen en 10 halen op tempo. Dan weer terug zakken naar de hele rustige halen.

Langzaam roeien is net als langzaam schaatsen dus bijna moeilijker dan hardroeien.

Bij de langzaam roeien heel veel aandacht voor de techniek. Dan tijdens het versnellen de techniek blijven vasthouden.

Tussen door en aan het einde van de les speciale verrichtingen. Vooral slijkend aanleggen.

## **LES 12**

Laatste les.

Dus alles herhalen. Vooral veel laten oefenen met alle bijzonder verrichtingen.  
Laat ze vooral veel bij het vlot oefenen zodat ze ook goed moeten omkijken.  
Tijds het afroeien kan het ook druk zijn bij het vlot dus moeten ze daar aangewend zijn.

Aan het einde van de laatste les: Boten poetsen

De boten zijn ons kapitaal. Het is goed als de cursisten dit ook gaan beseffen. Tijdens de hele cursus aandacht geven voor het voorzichtig omgaan met het materiaal.

Bij de laatste les, voor het afroeien, zou het goed zijn om de boten echt goed te poetsen. Schoon maken met het goede spul zodat de bruine aanslag er af gaat (ook de riemen) en daarna de boten in de wax zetten. Overleg met de klus commissie waar de spullen staan.

Dan kunnen ze trots in een mooie boot afroeien.

Ervaring leert dat ze daarna (meestal) ook zuiniger zijn op het materiaal.