

Roeiles 1 (instructeur tilt op boegpositie, instructeur stuurt)

Aandachtspunten

- 1 Roeihaal ergometer en roeibak
- 2 Instappen
- 3 Veilig boord
- 4 Begin vanaf les 1 met het vertellen, laten zien en herhalen van alle veiligheidsvoorschriften van Hemus.
- 5 De stuur draagt een zwemvest bij watertemperatuur <15 graden en stuur en boeg deagen altijd een lichtgevend (geel) hesje omwille van zichtbaarheid!

Lesactiviteiten

A. Ergometer

Instructeur doet roeihaal voor. Uitleg van de roeihaal in grote lijnen. Gebruik geen moeilijke roeitermen. Doel: laat roeiers voelen dat je vooral roeit met je benen en dat er een bepaalde volgorde van de handelingen is (tijdens de haal: trappen, hangen, trekken - benen, rug, armen; tijdens de recover: wegzetten, inbuigen, oprijden – armen, rug, benen).

B. Roeibak

Instructeur doet voor hoe je riemen vasthoudt en doet roeihaal (ongeklipt) voor. Doel: zie ergometer

C. Boot in het water leggen

Instructeur op boegpositie bij tillen. Denk aan juiste positie van de tillers, juiste commando's, veilig tillen, boot hoog houden bij keren over land/water. Daarna slidings schoonmaken. Riemen met bolle kant blad naar boven op vlot leggen. Vertel: kosten C4: €12.000, C2: €6000. Doel: veilig leren tillen voor mens en materiaal. Juiste volgorde leren van riemen/boot in het water leggen. Juiste commando's leren.

D. Boot optuigen

Uitleg slag/boeg/stuur, positie 1,2,3,4, bakboord/stuurboord riem, rood/groen, positie dollen, roer en stuurtoew. Doel: correct optuigen boot en 1e kennismaking met bootonderdelen en roeitermen.

E. In/uitstappen

Instructeur doet het in/uitstappen en vasthouden riemen met commando's voor. Eventueel roeiers eerst kniebuiging laten maken. Denk aan niet op de slidings staan. Benadruk dat de roeiers als ze eenmaal in de boot zitten, de riemen nooit mogen loslaten. Doel: veilig en gelijk leren in/uitstappen, vertrouwd raken met boot. Juiste commando's leren.

F. Veilig boord

Instructeur doet aan het vlot veilig boord voor: blad plat op het water, iets oprijden en hand op dijbeen plaatsen, overhellen. Doel: nut veilig boord begrijpen en dit goed kunnen uitvoeren.

G. Wegvaren

Vertel eerst de wegvaarprocedure: Veiligboord, afduwen, uitzetten met tip van het blad, haaltje aan stuurboord, slagklaar maken, slagklaar, go. Daarna uitvoeren. Doel: veilig wegvaren.

H. Ronden (met tubben)

Ga rond door alleen door roeiers 1 en 2 slagjes aan stuurboord te maken (dus nog niet het echte 'ronden over bakboord'). Roeiers 3 en 4 tubben. Doel: veilig rondmaken.

I. Aanleggen

Vertel eerst de aanlegprocedure: light peddle, laatste haal, laat lopen, riemen stuurboordzijde hoog, licht overhellen naar bakboord, houden. Daarna uitvoeren. Leg vooral sturend aan, maar gebruik wel alle roeicommando's. Doel: veilig aanleggen.

J. Boot aftuigen en uit het water halen

Roeiles 2 (instructeur tilt op boegpositie, instructeur stuurt)

Aandachtspunten

- 1 Uitzetten met de tip van het blad
- 2 Tubben
- 3 Veilig boord

Lesactiviteiten

A. Ergometer (herhaling roeiles 0, met aandachtspunt roeihaal)

Wat weten de roeiers zelf nog? Instructeur doet roeihaal voor. Uitleg van de roeihaal in grote lijnen. Gebruik geen moeilijke roeitermen. Doel: laat roeiers voelen dat je vooral roeit met je benen en dat er een bepaalde volgorde van de handelingen is (tijdens de haal: trappen, hangen, trekken - benen, rug, armen; tijdens de recover: wegzetten, inbuigen, oprijden – armen, rug, benen).

B. Roeibak (herhaling roeiles 0, met aandachtspunt roeihaal)

Instructeur doet voor hoe je de riemen vasthoudt en doet roeihaal (geklipt) voor. Zie ergometer voor doel.

C. Boot in het water leggen, boot optuigen (herhaling roeiles 0)

Instructeur op boegpositie bij tillen. Denk aan slidings schoonmaken! Doel: veilig leren tillen voor mens en materiaal. Juiste volgorde leren van riemen/boot in het water leggen. Juiste commando's leren. Correct optuigen boot en eerste kennismaking met bootonderdelen en roeitermen.

D. Instappen (herhaling Aandachtspunt roeiles 0)

Wat weten de roeiers zelf nog? Instructeur doet indien nodig opnieuw het in/uitstappen en vasthouden riemen met commando's voor. Denk aan niet op de slidings staan. Benadruk dat de roeiers als ze eenmaal in de boot zitten, de riemen nooit mogen loslaten. Doel: veilig en gelijk leren in/uitstappen, vertrouwd raken met boot. Juiste commando's leren.

E. Veilig boord (herhaling Aandachtspunt roeiles 0)

Wat weten de roeiers zelf nog? Instructeur doet aan het vlot veilig boord voor: blad plat op het water, iets oprijden en hand op dijbeen plaatsen, overhellen. Doel: nut veilig boord begrijpen en dit goed kunnen uitvoeren.

F. Uitzetten met de tip van het blad

Instructeur legt uit en doet voor. Daarna roeiers laten instappen. Instructeur op stuurpositie. Denk aan veilig boord. Doel: veilig weggkomen van het vlot. Juiste commando's leren.

G. Tubben

Instructeur legt tubben uit. Afwisselend slag en boeg tubben/roeien. Doel: leren tubben, vertrouwd raken met de boot, roeihaal oefenen.

H. Balans oefeningen

Roeiers (om de beurt) balans oefeningen laten doen. Bijvoorbeeld: één hand hoog, fietsen, wiebelen, beide bladen van het water houden. Zo lang mogelijk alle bladen van het water. Wiebelen tot dol het water raakt. Doel: vertrouwd raken met de boot, voelen dat je op het blad kunt steunen.

I. Roeien (0,2 km)

Met of zonder tubben de roeihaal oefenen. Doel: roeihaal leren.
Ronden? Het echte rondenvolgen volgt later. Nu alleen 'keren': dus haaltjes aan stuurboord maken.

J. Boot aftuigen en uit het water halen

Roeiles 3 (roeier tilt op boegpositie, instructeur stuurt)

Aandachtspunten

- 1 Algehele roeihaal
- 2 Geen blessures

Lesactiviteiten

A. Ergometer (herhaling roeiles 1 en 2)

Wat weten de roeiers zelf nog? Instructeur doet roeihaal voor. Uitleg van de roeihaal in grote lijnen. Gebruik geen moeilijke roeitermen. Doel: laat roeiers voelen dat je vooral roeit met je benen en dat er een bepaalde volgorde van de handelingen is (tijdens de haal: trappen, hangen, trekken - benen, rug, armen; tijdens de recover: wegzetten, inbuigen, oprijden – armen, rug, benen).

B. Roeibak (herhaling roeiles 1 en 2)

Instructeur doet voor hoe je de riemen vasthoudt en doet roeihaal voor. Zie ergometer voor doel.

C. Boot in het water leggen, boot optuigen

Een roeier op boegpositie bij tillen. Denk aan slidings schoonmaken. Doel: veilig leren tillen voor mens en materiaal. Juiste commando's leren gebruiken. Juiste volgorde leren van riemen/boot in het water leggen. Correct optuigen boot en eerste kennismaking met bootonderdelen en roeitermen.

D. Instappen

Instructeur gaat sturen maar een roeier geeft de instapcommando's. Doel: veilig en gelijk leren in/uitstappen, juiste commando's leren gebruiken.

E. Veilig boord (herhaling Aandachtspunt roeiles 1 en 2)

Wat weten de roeiers zelf nog? Blad plat op het water, iets oprijden en hand op dijbeen plaatsen, overhellen. Doel: nut veilig boord begrijpen en dit goed kunnen uitvoeren.

F. Uitzetten met de tip van het blad (herhaling Aandachtspunt roeiles 2)

Wat weten de roeiers zelf nog? Instructeur op stuurpositie. Denk aan veilig boord en juiste greep van de hand om handles. Doel: veilig weggkomen van het vlot.

G. Tubben (herhaling Aandachtspunt roeiles 2)

Instructeur legt tubben uit. Afwisselend slag en boeg tubben/roeien. Doel: leren tubben, vertrouwd raken met de boot, roeihaal oefenen.

H. Balans oefeningen (herhaling roeiles 2)

Roeiers (om de beurt) balans oefeningen laten doen. Bijvoorbeeld: één hand hoog, fietsen, wiebelen, beide bladen van het water houden. Zo lang mogelijk alle bladen van het water. Wiebelen tot dol het water raakt. Doel: vertrouwd raken met de boot, voelen dat je op het blad kunt steunen.

I. Roeien zonder blessures (1 km)

Met of zonder tubben de roeihaal oefenen. Let op gestrekte polsen, hangen aan armen, rug niet opgooien. Doel: roeihaal leren, blessures voorkomen.

Ronden? Uitbreiding van les 2, maar het echte ronden volgt later. Nu met halen en strijken, zonder de bladen te klippen.

J. Boot aftuigen en uit het water halen

Roeiles 4 (roeier tilt op boegpositie, instructeur stuurt)

Aandachtspunten

1. Gelijke inpik
2. Roeien met stops (3^e stop)
3. Veilig boord

Lesactiviteiten

A. Ergometer (herhaling)

Wat weten de roeiers zelf nog? Instructeur doet roeihaal voor. Gebruik roeitermen als haal, recover, inpik, uitpik. **Doel** ook (op de ergometer) **het klappen van het blad voor** (handles van ergometer draaien). Beschrijf de beweging van een fietsketting. Demonstreer de 3^e stop. **Doel**: juiste roeihaal, juiste moment van klappen.

B. Roeibak (herhaling)

Herhaling roeihaal. **Instructeur doet moment van klappen en 3^e stop voor**. Zie ergometer voor **doel**.

C. Boot in het water leggen, boot optuigen

Een roeier op boegpositie bij tillen. Denk aan slidings schoonmaken. Nieuw deze les: benoem alle onderdelen van het roer (roerpen, roerblad, roerjuk, vingerling, stuurtoew) en de riemen (handle, steel, kraag, manchet, blad, bladtip). Denk aan slidings! **Doel**: veilig leren tillen voor mens en materiaal. Juiste commando's leren gebruiken. Juiste volgorde leren van riemen/boot in het water leggen. Correct optuigen boot en eerste kennismaking met bootonderdelen en roeitermen.

D. Instappen

Instructeur gaat sturen maar **een roeier geeft de instapcommando's**. **Doel**: veilig en gelijk leren in/uitstappen, juiste commando's leren gebruiken.

E. Veilig boord (herhaling Aandachtspunt)

Wat weten de roeiers zelf nog? Blad plat op het water, iets oprijden en hand op dijbeen plaatsen, overhellen. **Doel**: nut veilig boord begrijpen en dit goed kunnen uitvoeren.

F. Uitzetten met de tip van het blad (herhaling)

Instructeur op stuurpositie. Denk aan veilig boord en juiste greep van de hand om handles, rechtop zitten. **Doel**: veilig wegkomen van het vlot.

G. Roeien (1,5 km)

Oefen de roeihaal en het juiste moment van klappen. Gebruik daarbij de 3^e stop oefening. Rondan? Uitbreiding van les 2, herhaling van les 3: het echte rondan volgt later. Nu met halen en strijken, zonder de bladen te klappen.

H. 3^e stop (Aandachtspunt)

Leg uit wat de 3^e stop is: na de haal armen wegzetten en inbuigen. Daarna stoppen. Na de 'go' beginnen met rustig rijden en meteen daarna klappen. Let op schouders laag, en rechte rug (gevoel van holle rug oproepen). Doe de oefening niet te lang! En sluit altijd af met hele halen zonder stops! Laat roeiers het gevoel van samen door de 3^e stop gaan vasthouden. **Doel 3^e stop**: 1. aanleren eerst inbuigen, dan pas rijden. 2. leren om dit allemaal gelijk te doen. 3. Goed klaarzitten voor de inpik.

I. Gelijke inpik (Aandachtspunt)

Oefen de hele haal en let op de gelijke inpik. Herhaal eventueel de 3^e stop zodat iedereen op tijd klaar zit voor de inpik. Variatie: a. ongeklapt roeien. B. tubbend de oefeningen doen

J. Boot aftuigen en uit het water halen

Roeiles 5 (roeier tilt op boegpositie, instructeur stuurt)

Aandachtspunten

1. Geen blessures
2. Ronden over bakboord

Lesactiviteiten

A. Ergometer

Herhaal de 3^e stop (oefening van vorige week) op de ergometer. Laat roeiers de oefening gelijk uitvoeren. Demonstreer de roeihaal en let op aandachtspunten ivm blessures: rechte armen, rechte polsen, rug niet opgooien, niet door je bankje trappen, rechtop zitten, vasthouden arm/rugpositie tijdens haal/recover.

B. Roeibak

Demonstreer het rondn over bakboord. Laat roeiers oefenen. Demonstreer ook de roeihaal en geef aandacht aan het voorkomen van blessures (zie ergometer).

C. Boot in het water leggen, boot optuigen

Een roeier op boegpositie bij tillen. Denk aan slidings schoonmaken. Herhaal de onderdelen van roer en riem. Wat weten de roeiers zelf nog? Benoem onderdelen van de roeiplaats (rolbankje, slidings, voetenboord, grondel, spoorstok, voorstop, achterstop, opstapplankje, vleugelschroef) Doel: veilig leren tillen voor mens en materiaal. Juiste commando's leren gebruiken. Juiste volgorde leren van riemen/boot in het water leggen. Correct optuigen boot en eerste kennismaking met bootonderdelen en roeitermen.

D. Instappen

Instructeur gaat sturen maar een roeier geeft de instapcommando's. Doel: veilig en gelijk leren in/uitstappen, juiste commando's leren gebruiken.

E. Uitzetten met de tip van het blad (herhaling)

Instructeur op stuurpositie. Denk aan veilig boord en juiste greep van de hand om handles, rechtop zitten. Doel: veilig weggkomen van het vlot.

F. Roeien (2 km). Aandachtspunt: blessures voorkomen

Oefen de roeihaal. Herhaal roeiles 4: het juiste moment van klippen en gelijke inpik. Gebruik daarbij de 3^e stop oefening.

Let deze les vooral op het voorkomen van blessures: rechte armen, rechte polsen, rug niet opgooien, niet door je bankje trappen, rechtop zitten, vasthouden arm/rugpositie tijdens haal/recover.

G. Ronden over bakboord (Aandachtspunt)

Leg het verschil tussen 'keren' (haaltjes aan één kant) en 'ronden' uit. Leg kort het rondn over bakboord uit. Oefen het rondn, eventueel tubbend. Let op de positie van het blad dat niet rondt: **bakboord bolle kant boven, stuurboord holle kant** boven. Laat roeiers naar de riem kijken die niet rondt.

H. Boot aftuigen en uit het water halen

Roeiles 6 (roeier tilt op boegpositie, instructeur stuurt)

Aandachtspunten

1. Schone uitpik

Lesactiviteiten

A. Ergometer

Herhaal de 3^e stop (oefening van vorige week) op de ergometer. Laat roeiers de oefening gelijk uitvoeren. Demonstreer de roeihaal en let op aandachtspunten ivm blessures: rechte armen, rechte polsen, rug niet opgooien, niet door je bankje trappen, rechtop zitten, vasthouden arm/rugpositie tijdens haal/recover.

B. Roeibak

Herhaal het rondenvormen over bakboord. Demonstreer de schone uitpik (blad recht uit het water). Laat roeiers oefenen.

C. Boot in het water leggen, boot optuigen

Een roeier op boegpositie bij tillen. Denk aan slidings schoonmaken. Herhaal de onderdelen van roer en riem. Wat weten de roeiers zelf nog? Benoem onderdelen van de roeiplaats (rolbankje, slidings, voetenboord, grondel, spoorstok, voorstop, achterstop, opstapplankje, vleugelschroef) Doel: veilig leren tillen voor mens en materiaal. Juiste commando's leren gebruiken. Juiste volgorde leren van riemen/boot in het water leggen. Correct optuigen boot en eerste kennismaking met bootonderdelen en roeitermen.

D. Instappen

Instructeur gaat sturen maar een roeier geeft de instapcommando's. Doel: veilig en gelijk leren in/uitstappen, juiste commando's leren gebruiken.

E. Uitzetten met de tip van het blad (herhaling)

Instructeur op stuurpositie. Denk aan veilig boord en juiste greep van de hand om handles, rechtop zitten. Doel: veilig weggkomen van het vlot.

F. Roeien (2 km) met schone uitpik (Aandachtspunt)

Oefen de roeihaal. Herhaal: het juiste moment van klappen en gelijke inpik. Gebruik daarbij de 3^e stop oefening. Leg de schone uitpik uit. Oefen afwisselend halen met geklipt en ongeklipt blad.

G. Rondenvormen over bakboord

Herhaal het rondenvormen over bakboord met de juiste wijze van klappen van het blad, **bakboord bolle kant boven, stuurboord holle kant** boven. Oefen het rondenvormen, eventueel tubbend. Laat roeiers naar de riem kijken die niet rondt.

H. Boot aftuigen en uit het water halen

Roeiles 7 (roeier tilt op boegpositie, roeier stuurt, instructeur op slag)

Aandachtspunten

1. Slippend strijken
2. Ronden over stuurboord
3. Recover : haal = 2 : 1

Lesactiviteiten

A. Ergometer

Demonstreer op de ergometer dat de recover twee maal zo lang duurt als de haal. Gebruik eventueel het woord 'appeltaart' om het oprijden langzaam te laten verlopen. Laat de roeiers synchroon ergometeren.

B. Roeibak

Demonstreer het ronden over bakboord en het ronden over stuurboord. Herhaal de schone uitpik (blad recht uit het water). Demonstreer het slippend strijken. Demonstreer dat de recover twee maal zo lang duurt als de haal. Laat roeiers oefenen.

C. Boot in het water leggen, boot optuigen

Een roeier op boegpositie bij tillen. Denk aan slidings schoonmaken.

Binnenkort is het theorie-examen. Herhaal de onderdelen van roer, riem en roeiplaats: Roerblad roerjuk, stuurtoew, vingerlingen, roerpen, stuurstoeltje, handle, manchet, kraag, steel, hals, blad, bladtijp, rolbankje, slidings, opstapplankje, rigger, voorstop, achterstop, voetenboord, grundel, spoorstok, vleugelschroef, dol, dolpen, overslag, dolmoer. Dan enkele nieuwe termen: *spant, bint, diagonaallatten, pilaartje, boeg, boegbal, achtersteven*.

Doel: veilig leren tillen voor mens en materiaal. Juiste commando's leren gebruiken. Juiste volgorde leren van riemen/boot in het water leggen. Correct optuigen boot en eerste kennismaking met bootonderdelen en roeitermen.

D. Instappen

Roeier stuurt! En geeft de instapcommando's. Doel: veilig en gelijk leren in/uitstappen, juiste commando's leren gebruiken.

E. Wegkomen van het vlot via slippend strijken aan stuurboord (Aandachtspunt)

Instructeur op slagpositie. Denk aan veilig boord en laat stuur goed omkijken of je veilig kunt wegvaren. Klaarmaken om uit te zetten, Uitzetten gelijk, nu. Doe de slippend strijkbeweging voor. Doel: veilig weggkomen van het vlot.

F. Roeien (4 km) met recover : haal = 2 : 1 (Aandachtspunt)

Oefen de roeihaal. Herhaal: het juiste moment van klippen, gelijke inpik, schone uitpik, 3^e stop oefening. Oefen afwisselend halen met geklipt en ongeklipt blad. Demonstreer dat de recover twee maal zo lang duurt als de haal. Ga na een half uur roeien wisselen van stuurpositie. Probeer daarna nog 1 keer te wisselen.

Extra: sturen met bakboord best, stuurboord sterk: trek niet aan je arm, maar duw extra sterk met je bakboord/stuurboordbeen.

G. Ronden over stuurboord (Aandachtspunt)

Herhaal het ronden over bakboord. Oefen het ronden over stuurboord met de juiste wijze van klippen van het blad, stuurboord bolle kant boven, bakboord holle kant boven. Oefen het rondn, eventueel tubbend. Laat roeiers naar de riem kijken die niet rondt.

H. Boot aftuigen en uit het water halen

Roeiles 8 (roeier tilt op boegpositie, roeier stuurt, instructeur op slag)

Aandachtspunten

1. Wegzetten sneller dan oprijden
2. Noodstop
3. Derde stop

Lesactiviteiten

A. Ergometer

Demonstreer op de ergometer dat het wegzetten sneller gaat dan het oprijden. Herhaal de oefening van vorige week: de recover duurt twee maal zo lang als de haal. Laat de roeiers synchroon ergometeren.

B. Roeibak

Demonstreer dat het wegzetten sneller gaat dan het oprijden. Herhaal de oefening van vorige week: de recover duurt twee maal zo lang als de haal. Laat roeiers oefenen.

C. Boot in het water leggen, boot optuigen

Een roeier op boegpositie bij tillen. Denk aan slidings schoonmaken.

Binnenkort is het theorie-examen. Herhaal de onderdelen van roer, riem en roeiplaats: Roerblad roerjuk, stuurtoew, vingerlingen, roerpen, stuurstoeltje, handle, manchet, kraag, steel, hals, blad, bladtip, rolbankje, slidings, opstapplankje, rigger, voorstop, achterstop, voetenboord, grundel, spoorstok, vleugelschroef, dol, dolpen, overslag, dolmoer. Herhaal de nieuwe termen van vorige week: *spant, bint, diagonaallatten, pilaartje, boeg, boegbal, achtersteven*.

Doel: veilig leren tillen voor mens en materiaal. Juiste commando's leren gebruiken. Juiste volgorde leren van riemen/boot in het water leggen. Correct optuigen boot en eerste kennismaking met bootonderdelen en roeitermen.

D. Instappen

Roeier stuurt! En geeft de instapcommando's. Doel: veilig en gelijk leren in/uitstappen, juiste commando's leren gebruiken.

E. Wegkomen van het vlot via slippend strijken aan stuurboord (Herhaling aandachtspunt vorige week)

Instructeur op slagpositie. Denk aan veilig boord en laat stuur goed omkijken of je veilig kunt wegvaren. Klaarmaken om uit te zetten, Uitzetten gelijk, nu. Doe de slippend strijkbeweging voor. Doel: veilig wegkomen van het vlot.

F. Roeien (5 km), met wegzetten sneller dan oprijden en derde stop (Aandachtspunten)

Oefen de roeihaal. Herhaal: het juiste moment van klippen, gelijke inpik, schone uitpik. Herhaal recover : haal = 2 : 1.

Doe de derde stop oefening om geen gelijke inpik te krijgen en langzaam naar voren de rijden.

Demonstreer 'wegzetten is sneller dan het oprijden'.

Ga na een half uur roeien wisselen van stuurpositie. Probeer daarna nog 1 keer te wisselen.

Extra: sturen met bakboord best, stuurboord sterk: trek niet aan je arm, maar duw extra sterk met je bakboord/stuurboordbeen.

G. Noodstop (Aandachtspunt)

Leer de commando's van de noodstop: Houden (beide boorden), nu. Bedankt. Houden stuurboord/bakboord, nu. Bedankt.

H. Boot aftuigen en uit het water halen

Roeiles 9 (roeier tilt op boegpositie, roeier stuurt, instructeur op slag)

Aandachtspunten

1. Smalle lage brug
2. Strijken beide boorden
3. Bootonderdelen

Lesactiviteiten

A. Ergometer

Alleen indien nodig.

B. Roeibak

Demonstreer strijken beide boorden. Eerst met vaste bank, daarna met oprijden. Demonstreer ook de smalle hoge brug, smalle lage brug, slippen aan stuurboord, slippen aan bakboord.

C. Boot in het water leggen, boot optuigen

Een roeier op boegpositie bij tillen. Denk aan slidings schoonmaken.

Binnenkort is het theorie-examen. Herhaal de volgende onderdelen (Aandachtspunt): Roerblad roerjuk, stuurtoew, vingerlingen, roerpen, stuurstoeltje, handle, manchet, kraag, steel, hals, blad, bladtijp, rolbankje, slidings, opstapplankje, rigger, voorstop, achterstop, voetenboord, grundel, spoorstok, vleugelschroef, dol, dolpen, overslag, dolmoer. spant, bint, diagonaallatten, pilaartje, boeg, boegbal, achtersteven. Leer de nieuwe bootonderdelen:

Dolboord, topboord, huid, binnenkiel, buitenkiel, kielbeslag, kimkiel, zandstrook, vrang, buikdenning, lijfhout. 1^e t/m 5^e gang.

D. Instappen

Roeier stuurt! En geeft de instapcommando's. Doel: veilig en gelijk leren in/uitstappen, juiste commando's leren gebruiken.

E. Wegkomen van het vlot via slippend strijken aan stuurboord

Instructeur op slagpositie. Denk aan veilig boord en laat stuur goed omkijken of je veilig kunt wegvaren. Klaarmaken om uit te zetten, Uitzetten gelijk, nu. Doel: veilig wegvaren van het vlot.

F. Roeien (6 km)

Herhaling van alles: het juiste moment van klippen, gelijke inpik, schone uitpik, recover : haal = 2 : 1, derde stop oefening, wegzetten sneller dan oprijden.

Ga na een half uur roeien wisselen van stuurpositie. Probeer daarna nog 1 keer te wisselen.

Extra: sturen met bakboord best, stuurboord sterk: trek niet aan je arm, maar duw extra sterk met je bakboord/stuurboordbeen.

G. Strijken beide boorden (Aandachtspunt)

Leer de commando's van het strijken: Klaarmaken voor strijken beide boorden. Strijken, nu. Bedankt.

Oefen dit eerst met vaste bank. Als het goed gaat, oefen met oprijden. Oefen daarna in combinatie met de noodstop (aandachtspunt van vorige week).

H. Smalle lage brug (Aandachtspunt)

Oefen eerst de smalle hoge brug door te slippen beide boorden. Commando's: Over x halen komt er smalle brug. We gaan dan slippen beide boorden. Nog 3 halen, nog 2, nog 1. Slippen beide boorden, nu. Bedankt. Oefen ook slippen bakboord, en slippen stuurboord.

Leer daarna de commando's van de smalle lage brug: Over x halen komt er smalle lage brug. We gaan dan liggend slippen. Nog 3 halen, nog 2, nog 1. Liggend slippen beide boorden, nu. Bedankt.

I. Boot aftuigen en uit het water halen

Roeiles 10 (roeier tilt op boegpositie, roeier stuurt, instructeur op slag/boeg)

Aandachtspunten

1. Halend aanleggen zonder vlot te raken
2. Vaarreglement
3. Bootonderdelen

Lesactiviteiten

A. Ergometer/Roeibak

Alleen indien nodig.

B. Boot in het water leggen, boot optuigen

Een roeier op boegpositie bij tillen. Denk aan slidings schoonmaken.

Binnenkort is het theorie-examen. Herhaal alle onderdelen (Aandachtspunt): Roerblad roerjuk, stuurtoew, vingerlingen, roerpen, stuurstoeltje, handle, manchet, kraag, steel, hals, blad, bladtip, rolbankje, slidings, opstapplankje, rigger, voorstop, achterstop, voetenboord, grundel, spoorstok, vleugelschroef, dol, dolpen, overslag, dolmoer. spant, bint, diagonaallatten, pilaartje, boeg, boegbal, achtersteven. Dolboord, topboord, huid, binnenkiel, buitenkiel, kielbeslag, kimkiel, zandstrook, vrang, buikdenning, lijfhout. 1^e t/m 5^e gang. *Nieuw: Gladde boot, overnaadse boot (aanwijzen in de loods).*

C. Instappen

Roeier stuurt en geeft de instapcommando's. Doel: veilig en gelijk leren in/uitstappen, juiste commando's leren gebruiken.

D. Wegkomen van het vlot is keuze van de stuurman: Uitzetten of via slippend strijken aan stuurboord

Instructeur op slag- of boegpositie. Denk aan veilig boord en laat stuur goed omkijken of je veilig kunt wegvaren. Let op het gebruik van de juiste commando's. Doel: veilig weggkomen van het vlot.

E. Roeien (8 km)

Herhaling van alles: het juiste moment van klippen, gelijke inpik, schone uitpik, recover : haal = 2 : 1, derde stop oefening, wegzetten sneller dan oprijden. Oefen ook de lage smalle brug (herhaling aandachtspunt van vorige week) en het strijken beide boorden (herhaling aandachtspunt van vorige week). Ga na een half uur roeien wisselen van stuurpositie. Probeer daarna nog 1 keer te wisselen.

➔ Vaar naar de Koppelbrug om de tekens bij de bruggen (Aandachtspunt vaarreglement) te bestuderen!



➔ Laat ook de andere borden langs de Eem zien:

Extra: sturen met bakboord best, stuurboord sterk: trek niet aan je arm, maar duw extra sterk met je bakboord/stuurboordbeen.

F. Halend aanleggen zonder het vlot te raken (Aandachtspunt)

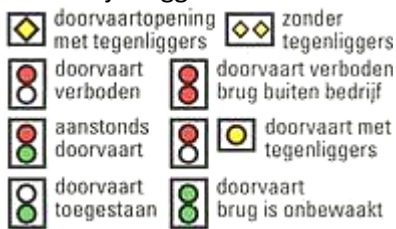
Halend aanleggen kan zonder gebruik te maken van de roeiers (alleen sturend), maar dan heb je een heel lang vlot nodig. De stuurlieden moeten ook leren aanleggen bij een kleiner vlot. Dus oefen ook het halend aanleggen met 'houden'. Sommige nieuwe roeiers noemen dit 'inparkeren'. Laat het verschil zien met aanleggen zonder 'houden' en merk op dat je bij 'inparkeren' veel minder ruimte nodig hebt: de boot remt en draait waardoor je parallel langs het vlot komt te liggen.

Eerst boot in de juiste koers leggen. Dan de volgende commando's op het juiste moment: 'Klaarmaken voor een lichte haal. Laatste haal. Riemen stuurboordzijde hoog. Houden, nu!'. Laat stuurman aan bakboord (linker) stuurtoew trekken op het moment dat er wordt gehouden.

G. Vaarreglement (=Aandachtspunt)

Leg tijdens het roeien het vaarreglement uit. Maak onderscheid in de Hemusregels (aankomend verkeer heeft voorrang, aankomst en vertrek met boeg naar Baarn, tenzij wind dat onmogelijk maakt) en algemene regels Binnenvaart Politiereglement:

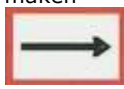
1. Gezond verstand
2. Beroepsvaart gaat voor! Daarna: beroepsvaart, windkracht, spierkracht, gemotoriseerd. Ga er niet van uit dat je ook voorrang krijgt van pleziervaart!
3. Stuurboordwal houden
4. Laat zien wat je doet
5. Stroomafwaarts gaat voor
6. Inhalen aan bakboordzijde
7. Tekens bij bruggen:



8. Andere borden langs de Eem



Verboden hinderlijke waterbewegingen te maken



Verplichte vaarrichting



Plaats om te keren
In-, uit- en doorvaart verboden



Toestemming ligplaats



Aanleggen en ankeren verboden



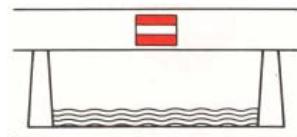
Maximaal toegestane snelheid in kilometer per uur



Niet-vrijvarende veerpont
Verplichting zich te melden op het aangegeven marifoonkanaal



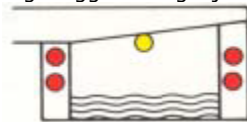
Vaste brug: Verboden doorvaart



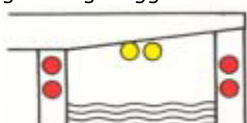
Vaste brug: doorvaart aanbevolen, met tegenliggers. Gele ruit kan ook een gele lamp zijn



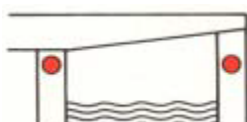
Brug is gesloten (buiten bedrijf), doorvaart toegestaan, tegenliggers mogelijk



Brug is gesloten (buiten bedrijf), doorvaart toegestaan, geen tegenliggers



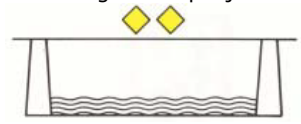
Doorvaart verboden



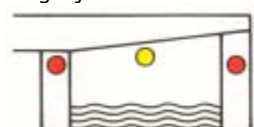
Doorvaart toegestaan



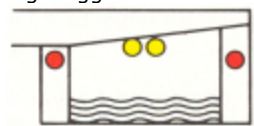
Vaste brug: doorvaart aanbevolen, geen tegenliggers. Gele ruit kan ook een gele lamp zijn



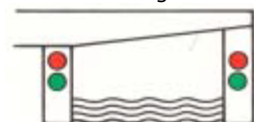
Brug in bedrijf, doorvaart toegestaan, tegenliggers mogelijk



Brug in bedrijf, doorvaart toegestaan, geen tegenliggers



Doorvaart verboden, wordt aanstonds toegestaan



H. Boot aftuigen en uit het water halen

Roeiles 11 (roeier tilt op boegpositie, roeier stuurt, instructeur op slag/boeg)

Aandachtspunten

1. Watervrij roeien
2. Sturen en aanleggen
3. Bootonderdelen/Vaarreglement

Lesactiviteiten

A. Boot in het water leggen, boot optuigen

Een roeier op boegpositie bij tillen. Denk aan slidings schoonmaken.

Binnenkort is het theorie-examen. Herhaal alle onderdelen (Aandachtspunt): Roerblad roerjuk, stuurtoew, vingerlingen, roerpen, stuurstoeltje, handle, manchet, kraag, steel, hals, blad, bladtip, rolbankje, slidings, opstapplankje, rigger, voorstop, achterstop, voetenboord, grundel, spoorstok, vleugelschroef, dol, dolpen, overslag, dolmoer. spant, bint, diagonaallatten, pilaartje, boeg, boegbal, achtersteven. Dolboord, topboord, huid, binnenkiel, buitenkiel, kielbeslag, kimkiel, zandstrook, vrang, buikdenning, lijfhout. 1^e t/m 5^e gang. Gladde boot, overnaadse boot (aanwijzen in de loods).

B. Instappen

Roeier stuurt en geeft de instapcommando's. Doel: veilig en gelijk leren in/uitstappen, juiste commando's leren gebruiken.

C. Wegkomen van het vlot is keuze van de stuurman: Uitzetten of via slippend strijken aan stuurboord

Instructeur op slag- of boegpositie. Denk aan veilig boord en laat stuur goed omkijken of je veilig kunt wegvaren. Let op het gebruik van de juiste commando's. Doel: veilig weggkomen van het vlot.

D. Roeien (10 km): watervrij roeien (Aandachtspunt)

Watervrij roeien

Ga na een half uur roeien wisselen van stuurpositie. Probeer daarna nog 1 keer te wisselen.

➔ Vaar naar de Koppelbrug om de tekens bij de bruggen (Aandachtspunt vaarreglement) te bestuderen!



➔ Laat ook de andere borden langs de Eem zien:

E. Halend aanleggen zonder het vlot te raken (Aandachtspunt)

Eerst boot in de juiste koers leggen. Dan de volgende commando's op het juiste moment: 'Klaarmaken voor een lichte haal. Laatste haal. Riemen stuurboordzijde hoog. Houden, nu!'.

F. Vaarreglement (=Aandachtspunt)

Leg tijdens het roeien het vaarreglement uit. Maak onderscheid in de Hemusregels (aankomend verkeer heeft voorrang, aankomst en vertrek met boeg naar Baarn, tenzij wind dat onmogelijk maakt) en algemene regels Binnenvaart Politiereglement:

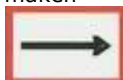
1. Gezond verstand
2. Beroepsvaart gaat voor! Daarna: beroepsvaart, windkracht, spierkracht, gemotoriseerd. Ga er niet van uit dat je ook voorrang krijgt van pleziervaart!
3. Stuurboordwal houden
4. Laat zien wat je doet
5. Stroomafwaarts gaat voor
6. Inhalen aan bakboordzijde
7. Tekens bij bruggen:

 doorvaartopening met tegenliggers	 zonder tegenliggers
 doorvaart verboden	 doorvaart verboden brug buiten bedrijf
 aanstands doorvaart	 doorvaart met tegenliggers
 doorvaart toegestaan	 doorvaart brug is onbewaakt

8. Andere borden langs de Eem



Verboden hinderlijke waterbewegingen te maken



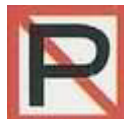
Verplichte vaarrichting



Plaats om te keren
In-, uit- en doorvaart verboden



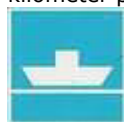
Toestemming ligplaats



Aanleggen en ankeren verboden



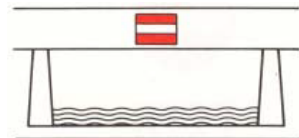
Maximaal toegestane snelheid in kilometer per uur



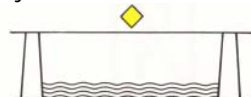
Niet-vrijvarende veerpont
Verplichting zich te melden op het aangegeven marifoonkanaal



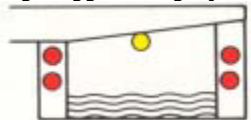
Vaste brug: Verboden doorvaart



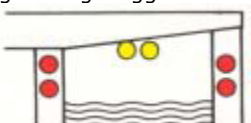
Vaste brug: doorvaart aanbevolen, met tegenliggers. Gele ruit kan ook een gele lamp zijn



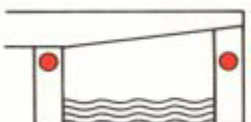
Brug is gesloten (buiten bedrijf), doorvaart toegestaan, tegenliggers mogelijk



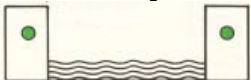
Brug is gesloten (buiten bedrijf), doorvaart toegestaan, geen tegenliggers



Doorvaart verboden



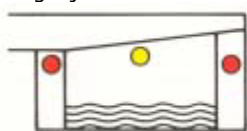
Doorvaart toegestaan



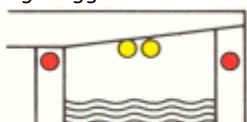
Vaste brug: doorvaart aanbevolen, geen tegenliggers. Gele ruit kan ook een gele lamp zijn



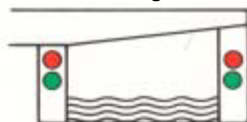
Brug in bedrijf, doorvaart toegestaan, tegenliggers mogelijk



Brug in bedrijf, doorvaart toegestaan, geen tegenliggers



Doorvaart verboden, wordt aanstands toegestaan



G. Boot aftuigen en uit het water halen

Roeiles 12, 13, 14, 15 (roeier tilt op boegpositie, roeier stuurt, instructeur op slag/boeg of op de wal)

Aandachtspunten

1. Sturen, aanleggen
2. Complete roeihaal
3. Theorie examen
4. Voorroeien
5. Videobespreking

Lesactiviteiten

- A. *Sturen, aanleggen*
- B. *Complete roeihaal*
- C. *Theorie examen*
- D. *Voorroeien*
- E. *Videobespreking*

Herhaling van alle lessen