

Cursus G2, sturen voor gevorderden

Hemus, februari 2023

Wie in gladde meerpersoons boten roeit wordt geacht ook de bijbehorende stuurbevoegdheid te hebben. Dat is G2. *)

In principe dient er tijdens de cursus voor het roeien in meerpersoons gladde boten (S2) voldoende aandacht te zijn voor het sturen van gladde boten (G2), inclusief de 8x+.

Zo nodig wordt de cursus G2 afzonderlijk aangeboden.

De modulaire methode Theorieboek sturen



Stichting Roeicoach



Jeroen Brinkman

De modulaire methode Vervolgcurcus sturen



Roeivereniging Naarden



Gerlinde Hamming

Voor de opzet van de cursus G2 kan gebruik worden gemaakt van:

Theorieboek sturen, Modulaire Methode (T)

<https://www.roeicoach.com/index.php/downloads>

Vervolgcurcus sturen, Modulaire Methode (Modules)

<https://www.roeinaarden.nl/openbarebibliotheek>

Opzet cursus G2:

les 1 Theorie (T1 en 2)

* **sturen**

- taken van de stuur

- stuurtips

- commando's

<https://storage.knrb.nl/2019/01/Roeicommandos-v1.1-2013.pdf>

<https://www.roeinaarden.nl/bestanden/stuurkaart-commando-s-en-manoeuvreren.pdf>

- ploegbegeleiding, / sturen in wedstrijden

* **varen op het water**

- verantwoordelijkheid, voorbereiding en communicatie ¹⁾, zeemanschap ²⁾

<https://hemus.nl/officieel/denkomveiligheid.pdf>

* **basiskennis theorie / veiligheid** ³⁾

- les 2 Modules 1, 2 en 3 (T3 en 4)
- * tillen en in- en uitbrengen gladde boot
 - roei.app: tillen-sturen <https://roei.app/tillen-sturen>
 - * in- en uitstappen
 - * wegvaren en (halend) aanleggen
- les 3 Modules 4 en 5 (T5 - 9)
- * Manoeuvreren
 - behendigheid ⁴⁾
- les 4 Modules 7 en 8 (T10)
- * Ploegbegeleiding
 - leiding: met overzicht en efficiënt
 - oefeningen ⁵⁾
 - werken aan conditie ⁶⁾
- les 5 diverse onderwerpen (module 9, T1)
- sturen in de skull-8
 - coxbox instellingen, andere hulpmiddelen
 - tillen en sturen boordboot
 - voetstuurtje

***) Hemus Handboek 5.1**

Omdat in de praktijk gebleken is dat van roeiers in gestuurde nummers bijna altijd verwacht wordt ook te sturen is het bij Hemus voor categorie 1 en 2 verplicht gelijk met het roei-examen het bijbehorende stuurexamen te behalen. Dit geldt ook voor ervaren nieuwe leden. Een stuurbevoegdheid kan ook los van een roeibevoegdheid worden behaald.

¹⁾ voorbereiding + communicatie:

Als je een training op de Eem doet of elders een toertocht, wedstrijd vaart, als stuur dien je je altijd voor te bereiden en hierover met de roeiers te communiceren. Dus niet zomaar in de boot stappen en uitzetten.

Denk o.a. aan:

Weerbericht, te varen traject, bijzondere omstandigheden, lokale regels (vaarverboden) etc.

Controle van het materiaal, zichtbaarheid: o.a. luchtkasten dicht, hielstrings in orde, werking roer, boeg zichtbaar etc.,

Voor vertrek met elkaar bespreken wat het roeiplan is. Hoe ver? Hoe lang weg? Wat kunnen we verwachten? Wat gaan we doen? enz.

Stemt iedereen hiermee in en zijn alle roeiers voldoende voorbereid?

Weet wie er in je boot zitten en wat hun roeivaardigheid is.

²⁾ zeemanschap:

In het opleidingsplan worden veel specifieke vaardigheden genoemd. Zaak is in de praktijk op het juiste moment de juiste actie te ondernemen. Dat vereist inzicht.

Denk o.a.

Hoe te gedragen op het water en het effect op andere vaarwater gebruikers. (bijv.: toepassen vaarregels, laat duidelijk zien wat je van plan bent enz.)

Weten wat o.a. wind, stroom voor effect kunnen hebben op de eigen boot maar ook op andere vaarwater gebruikers.

Bijv. waar wel/niet stilliggen of rondmaken? Het kunnen "lezen" van koers en snelheid van andere boten etc. etc.

³) theorievragen

- Modulaire Methode, theorievragen <https://www.roeinaarden.nl/openbarebibliotheek>
- Hemus: <https://hemus.nl/roeischool/theorievragen1.pdf>

⁴) manoeuvreren

- flesjes rapen
- 8-tjes maken (2 boeien)
- moeilijke omstandigheden (. . . wind/ stroming)
- eenzijdig roeien
- (denkbeeldige) smalle brug (slippen)
- strijkend slalom maken
- strijkend aanleggen
- haventje in- en uitvaren

(Handleiding Sturen, Viking hfst 5) <https://www.urviking.nl/roeien/instructie>

⁵) oefeningen

De stuur kan aanwijzingen geven en oefeningen laten doen om het roeien te verbeteren (gericht op techniek of conditie), al dan niet als “intermediair” van een coach.

- veilig boord houden
- tubben / doorwisselen en slifferen
- haaldiepte vaststellen,
- hoog scheren bij hoge golven
- slippen en eenzijdig roeien (scull)
- roeien met vast blad
- roeien met vaste bank en uittlengen
- roeien met stops
- wisselen in tempo, kracht en slaglengte (piramidetraining en steigerung)
- start maken
- corrigeren scheefliggen van de boot (hangen over één boord)

(Stuureisen Sturen-2, Dordrecht) <https://www.kdrzv.nl/blog/wp-content/uploads/2014/04/Stuureisen-Sturen-2-def.pdf>
(Hemus.nl – Roeischool – roeioefeningen)

⁶) conditionele oefeningen

- 10 kaboutertjes
- krachtvariatie
- piramide
- steigerung
- constant tempo/ verschillende kracht
- opbouwen in tempo

theorieboek instructie hfst 3, Modulaire Methode
<https://www.roeicoach.com/index.php/downloads>

De modulaire methode Theorieboek instructie



Stichting Roeicoach



Jeroen Brinkman

STUREN

voor gevorderden



De modulaire methode Theorieboek sturen



De modulaire methode Vervolgcurcus sturen



LES 1

theorie

- sturen (T1)
- varen op het water (T2)

LES 1

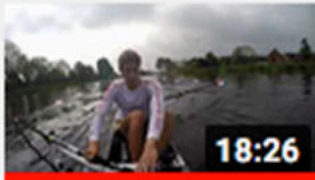
sturen (T1)

- taken van de stuur
- stuurtips
- commando's
- ploegbegeleiding

LES 1

taken van de stuur

=



Training junioren Holland acht

Olav Molenaar

=



Junior Worlds GB Mens eight

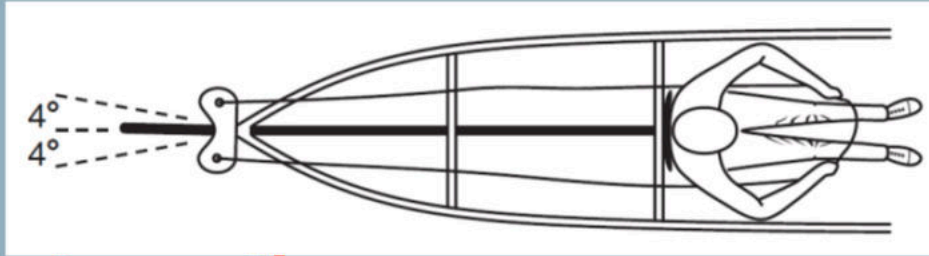
Luke Towers

wat valt op ?

LES 1

taken van de stuur

- boot sturen, schadevrij
- commando's, alle acties coördineren
- route bepalen, en kennen
- ploeg informeren
- ploeg begeleiden



LES 1

stuur tips

- korte correcties, balans niet verstoren
- als bladen uit het water zijn (ervaren ploeg)
- roer max 5°
- gebruik roeiers, bij scherpe bochten
- roer werkt alleen bij snelheid
- boot draait nog even door
- stuurlijnen strak houden
- roer recht bij strijken

commando's

- aankondiging
(we naderen vlot, klaar maken om . . .)
- uitvoering (laat lopen . . .)
- beëindiging
(bedankt, riemen weer uitbrengen . . .)

LES 1

ploegbegeleiding

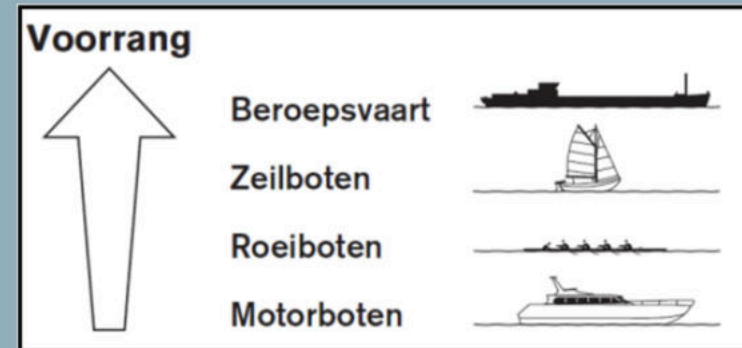
- stuur is verantwoordelijk
- stuur als (intermediair van) coach
oefeningen, werken aan conditie
- stuur tijdens races



LES 1

varen op het water (T2)

- vaarregels (BPR)
 - * stuurboordwal houden
 - * boot aan stuurboordwal (rechts) gaat voor
 - * beroepsvaart gaat voor pleziervaart
 - * voor gaat: zeilboot > roeiboot > motorboot
 - * laat zien welke koers je vaart
 - * geef de ruimte, pas snelheid/ koers aan
 - * andere boten niet hinderen bij afvaren etc.



varen op het water (T2)

- vaarregels (goed zeemanschap)
 - * klein wijkt voor groot
 - * met stroom mee gaat voor
 - * met binnenbocht op stuurboord
voorrang geven aan tegemoetkomend
- geluidssignalen
 - * lange stoot: attentie!
 - * veel korte stoten: er dreigt gevaar!

LES 1

varen op het water (T2)

- vaarregels - bruggen

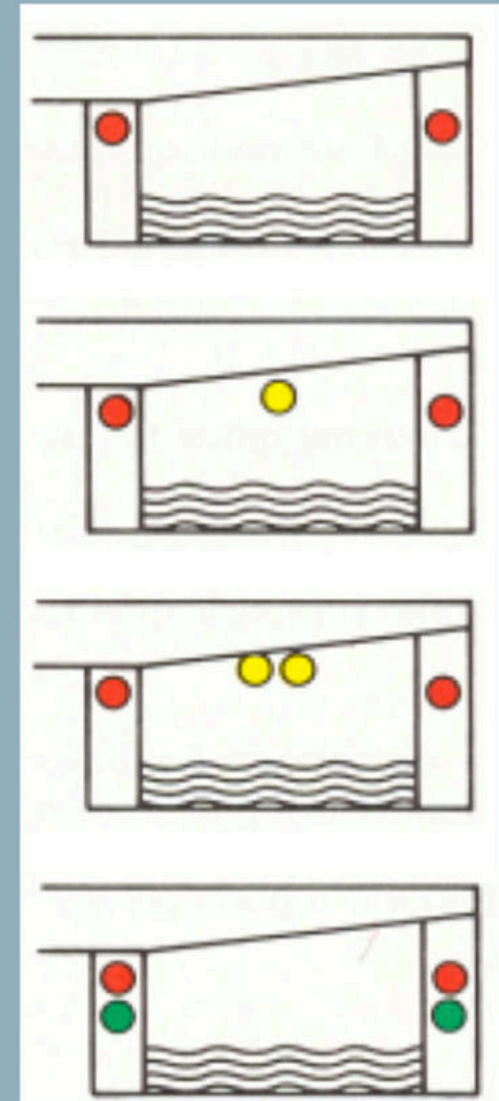
* in bedrijf

1- doorvaart verboden

2- toegestaan (tegenligger!)

3- toegestaan (geen tegenl.)

4- van twee zijden verboden
(wordt aanstonds toegestaan)



LES 1

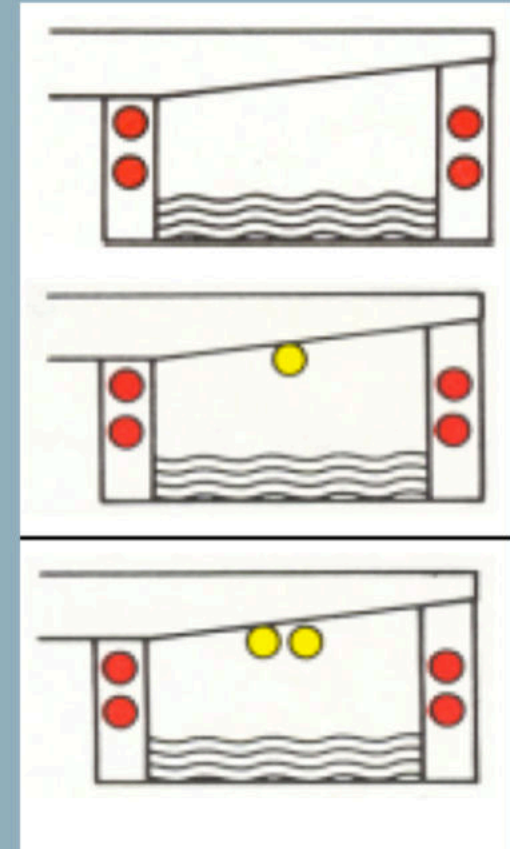
varen op het water (T2)

- vaarregels - bruggen
 - * buiten bedrijf

6- doorvaart verboden

7- toegestaan (tegenligger!)

8- toegestaan (geen tegenl.)

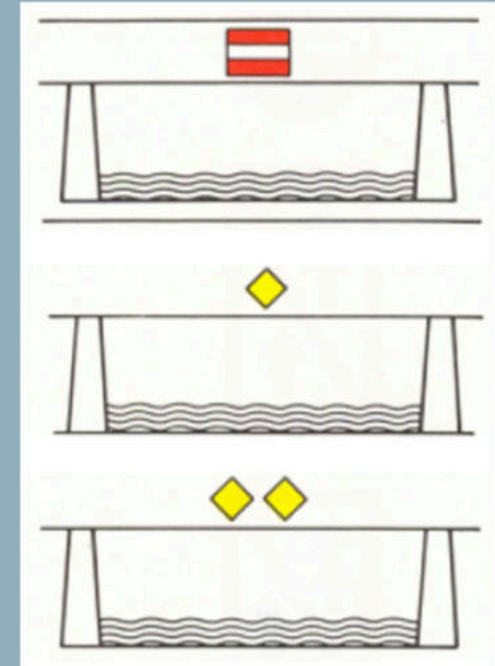


LES 1

varen op het water (T2)

- vaarregels - bruggen
 - * vaste brug

- 9- doorvaart verboden
- 10- toegestaan (tegenligger!)
- 11- toegestaan (geen tegenl.)



LES 1

varen op het water (T2)

- stuur is verantwoordelijk
- voorbereiding en communicatie
- goed zeemanschap

Commissie Veiligheid, april 2018



varen op het water (T2)

checklist veilig roeien:

- als je gaat roeien: kan het en kan ik het ?
- omstandigheden
- materiaal
- wat te doen in geval van ?

varen op het water (T2)

- inventarisatie vaarwater Hemus
 - * soms hoge, hinderlijke golfslag
tgv. scheepvaart en damwanden
 - * beperkte uitklim mogelijkheden
tgv. damwanden, begroeiing etc.
 - * beperkt- of niet toegankelijke oevers
 - * beperkte doorvaart bij fietsbrug
 - * beperkt zicht bij insteekhaven,
bochten en brug

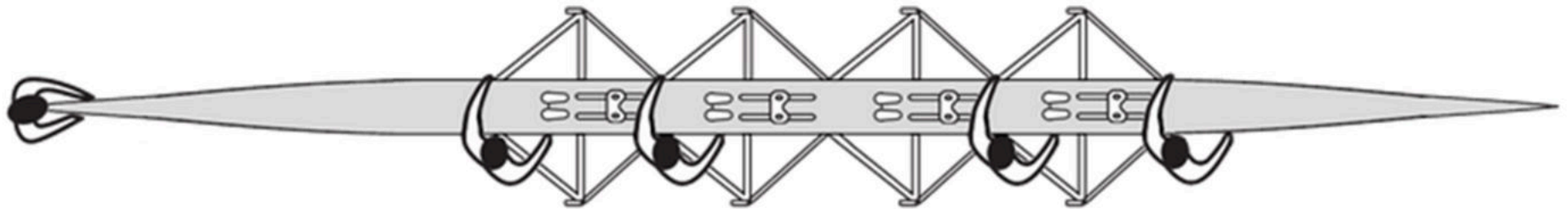
varen op het water (T2)

- inventarisatie vaarwater Hemus
 - * stroming bij waterzuivering en gemalen
 - * soms extreem lage en hoge waterstanden
 - * roeivlot Hemus ligt direct aan het vaarwater
 - * mede vaarweg gebruikers,
die zich niet aan de regels houden
 - * vrachtschepen varende op de Eem,
kerend en afmerend nabij Hemus

tillen van de boot



 Tillen dubbel vier met (4x+)



Bij het tillen van vieren wordt in het midden altijd een tilplek leeg gehouden. Til een vier nooit aan de punten!

OVERZICHT

theorie- en praktijklessen



- les 1 - theorie: sturen en varen
- les 2 - tillen, instappen, wegvaren, aanleggen
- les 3 - manoeuvreren
- les 4 - ploegbegeleiding
- les 5 - sturen 8+, voetstuurkje, boordboot, . . .
- les 6 - wat nog aandacht behoeft . . .

STUREN

voor gevorderden





Instructiefilms

Stuurgenootschap A.A.S.R. Skøll

L. Draper

7 videos • 3,698 views • Last updated on Nov 18, 2015



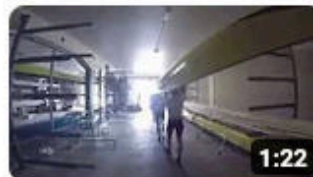
▶ Play all

↻ Shuffle

Dit zijn instructiefilmpjes gemaakt door het Stuurgenootschap van Skøll om sturend skøll de eerste stappen van het sturen te leren.

S1 vaardigheden zijn de basisvaardigheden die handig zijn als je een beginnend stuur bent of roeier bent.

1



S1 Vaardigheid: Boot tillen & in water leggen

L. Draper • 1.9K views • 7 years ago

2



S1 Vaardigheid: Wegvaren van het vlot

L. Draper • 751 views • 7 years ago

3



S1 Vaardigheid: Doorwisselen

L. Draper • 871 views • 7 years ago

4



S1 Vaardigheid: Ronden

L. Draper • 1K views • 7 years ago

5



S1 Vaardigheid: 3e stop oefening

L. Draper • 1K views • 7 years ago

6



S1 Vaardigheid: Vaste start

L. Draper • 715 views • 7 years ago

7



S1 Vaardigheid: Opzetje

L. Draper • 674 views • 7 years ago