

Lesgeven S01 en S02 (C1 en skiff)

Aantal deelnemers: 4 roeiers

Tijdsduur: 1 ½ a 2 uur

Doelen:

- wennen aan de boot, je er in thuis gaan voelen
- roeitechniek verbeteren tot vereiste niveau (zie Hemus handboek)
- aantal speciale verrichtingen: aanleggen, enzovoort (zie Hemus handboek)
- veilig roeien (kleding, goed stuurboord wal houden, altijd twee riemen (handles) vasthouden, reddingsdeken/folie meenemen, voldoende omkijken)

Maatwerk

De roeiers verschillen heel erg. 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 en eng vinden en moet na een tijdje gestimuleerd worden om een lange krachtige haal te maken. En 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

Organisatie

Het is handig om in het begin twee ploegjes te maken:

Bv 2 roeiers komen om 19.00 en 2 roeiers om 20.00.

Later gaat het ook om meters maken door de roeiers. Lekker laten roeien en de ene keer de ene persoon meer aandacht geven en de andere keer een ander.

Coachen vanaf de wal

Dat heeft de volgende oordelen:

- Je ziet vanaf de kant beter wat technisch goed en fout gaat
- Je overziet het water en kunt soms waarschuwen voor een mogelijke botsing
- Je kunt een roeier vragen naar het vlot of de kant te komen om iets rustig uit te leggen.
- Als de roeiers verder weg gaan roeien, gaat de een harder dan de ander. Op de fiets kun je makkelijk van de een naar de ander fietsen.
- Als je halverwege de Eem iets wilt zeggen dan loop je naar het waterkant.
- Je kunt vaak vanaf de kant meer doen als iemand omslaat.
- Je kunt de reddingstasjes die bij Hemus liggen meenemen op de fiets.
- Je kunt een boot opvangen als het niet goed gaat met aanleggen.

En uiteraard kun je ook wel mee roeien. je kunt dan soms iets beter voordoen.

Les 1: In de buurt van het vlot

- In- en uitbrengen van de boot
- In- en uitstappen
- 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 halen laten maken (als de roeier dat een veilig idee lijkt). Maar als de roeier meteen zelf wil gaan roeien, kan dat ook.
- 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)
- 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
- Als coach kijken naar roeifouten die roeier maakt (diepen, over het water slaan bij de inpik,, door bankje trappen, stil zitten voor de inpik, opspannen voor de inpik, met de rug inpikken, klippend uitzetten, stil zitten bij de uitpik, pauze na eerste wegzetten, niet eenparig oprijden, riem gaat zagend door het water, gespannen armen, rug niet gebruiken, enz)

Les 2

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).

Heen en weer laten roeien tot ongeveer de Drie sluizenbrug, laten wennen en de meest nodig technische punten benoemen en laten oefenen.

Voor fouten en oefeningen: zie roei-app, coachcursus

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

Les 3

Idem. Zelfstandig afzetten bij wegvaren.

Les 4

Idem. Strijken.

Les 5

Verder roeien tot ongeveer de waterzuivering (of zo iets)

Oefenen aanleggen, strijken.

Les 6

Roeien tot en met de fietsbrug (afhankelijk van weersomstandigheden en drukte op het water)

Stimuleren watervrij roeien (stevige eindhaal en goed uitzetten)

Aandacht geven aan roeitechniek

Les 7 en verder

Afwisselen: de ene keer een stuk roeien en de andere keer meer oefenen bij het vlot met strijken, strijkend aanleggen, slippen met een riem.

Aan techniek blijven werken.

En dan kunnen ze afroeien als de techniek voldoende is, ze goed kunnen afzetten en aanleggen (ook strijkend), zich thuis voelen in de boot en veilig roeien.

Andere oefeningen:

- Bij elkaar blijven (achter elkaar aanroeien met 2 bootlengtes er tussen en om de beurt in laten halen; achterste roeit er langs de andere boten.
- Het blad van een andere skiff vastpakken (eigen riemen ook vasthouden). Kan nuttig zijn om te helpen bij inklimmen als iemand omslaat.