

Leskaarten Roeien



COLOFON

Tekst/Redactie Thea Emke, KNRB
Illustraties Atelier Tekenkamer Bettina Weller
Ontwerp Toewan

DISCLAIMER

Het (deels) kopiëren van de inhoud en het overnemen van trainingen is toegestaan op voorwaarde van bronvermelding.

Het auteursrecht op dit protocol berust bij de KNRB.

De roeikaarten mogen gekopieerd worden, maar niet voor andere doeleinden gebruikt worden dan voor trainingen van de bij de KNRB aangesloten roeiverenigingen.

INHOUD

Woord vooraf

Hoe de kaarten te gebruiken

Positief sporten

Zo gaat het goed

Oefeningen

Ergometer 1-8

Ploegroeien 1-8

Sturen 1-3

Skiff 1-8



WOORD VOORAF

Na inventarisatie in de roeiwereld bleek dat het merendeel van de roeiverenigingen nog steeds met het leerplan voor jeugd en junioren uit 1994 werkt. Op verzoek van de KNRB is het stappenplan tot een eigentijdse nieuwe versie van leskaarten voor de beginnende roeier verwerkt.

Roei-instructie geven aan de hand van de leskaarten is eenvoudig en voor iedereen met roei-ervaring mogelijk. Door vooraf de (volgende) kaart door te nemen heb je als instructeur een inhoudelijke les met variaties op het gekozen thema.

De kaarten zijn niet willekeurig en moeten per onderdeel in die volgorde worden gegeven. Soms voldoet één training voor het behandelen van een kaart, maar regelmatig zal dezelfde opdracht een aantal malen gegeven worden om de oefening nog beter onder de knie te krijgen of omdat op verschillend niveau wordt ingestapt.

Er is gekozen voor leskaarten omdat deze werkwijze in het bewegingsonderwijs goed werkt. Bij de opbouw van de kaart wordt uitgegaan van positief sporten. Bij positief sporten zijn de regels voor de roeier helder, zij geven precies aan wat verwacht wordt. Dit werkt absoluut motiverend.

De leskaarten zijn te gebruiken voor alle roeiers, zonder en met lichamelijke beperking, de pararoeyers. Bij de pararoeyers kennen we drie groepen LTA (met gebruik van legs, trunk en arms), TA (trunk-arms) en AS (arms-shoulders).

Verder zijn er ergometerlessen toegevoegd.

Het beeld in de sport blijft belangrijker dan het woord. De prachtige tekeningen van Bettina Weller laten de juiste uitvoering zien en geven een vrolijke noot.

De KNRB en de Gemeente Amsterdam hebben samen gezorgd voor de totstandkoming van deze serie kaarten. De serie ploegroeien is de aanpak die met schoolroeien binnen de gemeente Amsterdam wordt gebruikt.

Het VBWJ fonds van de ARB heeft de drukkosten van de eerste duizend exemplaren van de brochure voor zijn rekening genomen en stimuleert hiermee de groei en kwaliteit van het jeugdroeien in Nederland.

Verder wil ik Marit Wolffenbuttel, Anneke van Limborgh, Nanja Emke, Leendert van Dis, Jeanne Stockmann en Helga Emke bedanken voor hun zinvolle suggesties en Toewan voor de heldere vormgeving.

Thea Emke van Ernich
Sportcoördinator Roeien Gemeente Amsterdam
December 2014

Roeikaarten en diploma's zijn te verkrijgen via de webwinkel van de KNRB (www.knrb.nl)

HOE DE KAARTEN TE GEBRUIKEN

Het basispakket leskaarten bestaat uit diverse onderdelen:

- leskaart 'positief coachen'
- techniekaart roeien
- menukaart oefeningen
- acht leskaarten leren roeien op de ergometer
- acht leskaarten leren roeien in de C4
- drie leskaarten veilig leren sturen
- acht leskaarten leren roeien in de skiff of C1

Toelichting op de verschillende onderwerpen van de leskaart:

Onderwerp	Waar gaat het over?
Organisatie	Wat heb je nodig of moet je regelen?
Aantal roeiers	Voorstel van de verhouding instructeur roeiers. Met roeiers worden ook de roeiers met een beperking, de pararoeiers bedoeld.
Materiaal	Welke boten of ondersteunende middelen zijn nodig?
Opdracht voor de roeier	De handelingen en oefeningen die van de roeier verwacht worden.
Regels	De afspraken voor de roeier die opgevolgd moeten worden.

Tips voor de instructeur

Loopt 't?	Wat ziet de instructeur bij een goede uitvoering van de opdrachten?
Lukt 't bijna?	Wat biedt de instructeur aan als het nog niet lukt?
Lukt 't goed?	Wat biedt de instructeur aan als er ruimte is voor een extra opdracht of uitdaging?
Leeft 't?	Hoe betreft de instructeur de roeier bij het leerproces?

Een kaart kan meerdere malen gebruikt worden door de uitbreiding van de tips voor de instructeur. Vaak is een eerste instructie nodig om de opdrachten duidelijk te maken en biedt de herhaalles meer oefentijd en verdieping.

POSITIEF SPORTEN

Organisatie

- Is voorspelbaar door een vaste structuur en regels die gelden voor iedereen.

Aantal roeiers per instructeur

- Ideaal is een vaste groep met de mogelijkheid een band op te bouwen en je veilig te voelen.
- Plaats recreatieve roeiers bij recreatieve instructeurs.
- Plaats mogelijke wedstrijdroeiers bij een uitdagende coach.
- Plaats pararoeyers zoveel mogelijk bij de andere roeiers en in principe niet in een aparte groep.

Materiaal

- Kies materiaal wat bij het niveau en de wens van de roeier past.
- Niet iedereen maakt de overstap naar glad materiaal en niet iedereen wil alleen varen.
- Bespreek wat de roeier wil en of dit mogelijk is.

Opdracht voor de roeier

- Krijgt positieve instructies.
- Weet wat verwacht wordt.

Regels voor de roeier

- Accepteert noodzakelijke grenzen.
- Om zelfbeheersing en zelfcontrole te ontwikkelen.
- Houd rekening met anderen.
- Neemt verantwoordelijkheid voor eigen daden.

Tips voor de instructeur

Loopt 't?

- De instructeur geeft het goede voorbeeld.
- De instructeur is helder in wat van de roeier verwacht wordt.
- Geeft positieve instructies.

Lukt 't bijna?

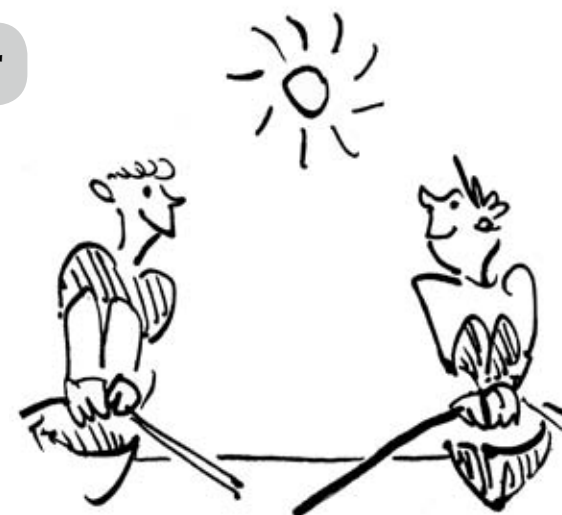
- Bouw een band op.
- Benoem wat je ziet/hoort/opmerkt.
- Ben duidelijk over regels en gedrag.
- Zeg wat je wel wilt.
- Geef positieve ondersteuning.
- Heb realistische verwachtingen.

Lukt 't goed?

- Bevestigt de goede uitvoering en geef daar complimenten en aandacht.

Leeft 't?

- Geef de roeier plezier, kennis, een goed gevoel en meer vaardigheid.
- Zorg dat de roeier zich competent voelt.
- Geef de tijd om rond te kijken en te genieten op het water.



ZO GAAT HET GOED ...



met een actieve zit

- Op de zitbotten.
- Trots en rechtop zitten met aangespannen buik- en rugspieren.
- De romp zo te houden tijdens de hele haal.

met voldoende ontspanning

- De schouders zijn laag.
- De nek is lang.
- De riemen worden ontspannen vastgehouden.

met het goed blijven vasthouden van de riem

- De duim op het uiteinde.
- Het handvat in de vingers.
- De pols in het verlengde van de onderarm.
- De linkerhand net voor en boven de rechterhand bij passage.
- Te draaien door de polsen omlaag te bewegen en de vingertoppen licht te kantelen.

met het blad

- Alleen het blad lang door het water en tot het einde helemaal onder water.

met de benen

- Lang te trappen uiteindelijk met de hele voet.
- Voor pararoeiers zonder gebruik van benen, hebben de voeten druk op het voetenbord als ze met vaste bank roeien.

met inbuigen

- Vanuit de heupen.
- Met de borst naar voren.

met goed in de inzethouding te komen

- Door eerst de armen volledig te strekken.
- De romp makkelijk in te buigen vanuit de heupen.
- Alleen nog te rijden, ga achter de armen aan.

met de haalvolgorde

- Duw met de benen de navel naar achteren om aan het eind af te maken met de armen.
- De haal bereid je voor door eerst de armen voorbij de knieën weg te strekken, daarna de romp in te buigen en tenslotte op te rijden.
- De haalvolgorde is andersom van benen strekken, romp meenemen en armen buigen.

OEFENINGEN

Oefening	Doel	Stuur geeft aan	Stuurcommando
Tubben twee om twee of met steeds meer	Langzamer maken van bepaalde bewegingen en oefeningen. Een aantal personen roeit, de rest van de ploeg houdt de boot in balans. Als het twee om twee goed gaat, doe de oefening dan opbouwend van een roeier naar steeds meer.	We gaan tubben. De slagen (of boegen) beginnen. De anderen houden de boot in balans.	Over twee halen tubben (halen tellen). Wisselen op aangeven van de instructeur. Over twee halen roeier X erbij (halen tellen).
Roeien met de ogen dicht	Het ritme van de boot leren voelen. Door de ogen te sluiten wordt de roeier zich meer bewust van de bewegingen van de boot en de ploeg en het ritme van zijn eigen bewegingen daarin.	We gaan roeien met de ogen dicht.	Over twee halen ogen dicht.
Roeien met vaste bank en vaste romp	Oefenen van de wegzetvolgorde en waar water is. Roeiers zitten met romp en benen gefixeerd in de uitzethouding. De schouders zijn achter het bekken. En de borst omhoog. Er wordt alleen met de armen geroeid. De oefening wordt meestal uitgevoerd met ongedraaid blad.	We gaan roeien met vaste bank, vaste romp.	Over twee halen vaste bank, vaste romp (halen tellen). Vaste bank, vaste romp.
Roeien met vaste bank en romp	Oefenen van de wegzetvolgorde. Deze oefening is een vervolg op de vorige. Eerst armen wegstrekken, daarna romp naar voren en dan pas inpikken.		Over twee halen romp erbij (halen tellen).
Tellen tijdens het oprijden	Langzaam rijden, het moet minstens vijf tellen duren voordat de roeier bij de inpik is.	We gaan samen tellen tijdens het rijden.	Over twee halen gaan we allemaal hardop tellen (halen tellen).
Stop na het wegzetten van de handen (=2^e stop)	Controle van de onderdelen van de wegzet (armen strekken, romp inbuigen). Bij deze oefening ligt de nadruk op het doorbewegen bij de uitpik waarbij de benen nog gestrekt blijven en de romp nog 'hangt'. Het blad is dan gedraaid.	We gaan roeien met .. stops (afhankelijk van wat de coach aangeeft).	Bijvoorbeeld: over twee halen 2 ^e en 3 ^e stop (halen tellen). 2 ^e en 3 ^e stop. Na de stop het commando "go" om de ploeg gelijk weg te laten glijden.

OEFENINGEN VERVOLG

Oefening	Doel	Stuur geeft aan	Stuurcommando
Stop voor het rijden (=3^e stop)	Controleren of iedereen goed klaar zit voordat er gereden wordt.	We gaan roeien met .. stops (afhankelijk van wat de coach aangeeft).	Bijvoorbeeld: over twee halen 2 ^e en 3 ^e stop (halen tellen). 2 ^e en 3 ^e stop. Na de stop het commando “go” om de ploeg gelijk weg te laten glijden.
Roeien met de voeten los of uit de schoenen	Oefenen van vloeiende overgangen bij de inpik en uitpik. Als de voeten los zitten moet het lichaam in een vloeiende beweging naar voren komen als de voeten op hun plaats moeten blijven. Dit gaat alleen goed als het lichaam niet wild naar voren wordt gegooid en eerder het lichaam niet te ver achterover viel.	We gaan roeien met de voeten los.	Laat lopen. Voeten los. Slag klaarmaken, slag klaar, af.
Slifferhalen maken	Het aanleren van de juiste aanhaalhoogte en het aanleren van een strakke hendelvoering. Tijdens de recover laten de roeiers de bladen heel lichtjes over het water slifferen.	We gaan roeien met slifferhalen.	(Tijdens de haal) vanaf nu.
Inpik	Oefenen van de juiste hoogte van de handen en de juiste houding van de romp bij de inpik. De boot ligt stil.	We gaan de inpik oefenen door alleen de handen vanuit de schouders omhoog en omlaag te bewegen met het blad in en uit het water.	Over twee halen gaan de slagen inpikken, de boegen houden balans. Wissel aangeven.
Uitpik	Oefenen van de juiste hoogte van de handen en juiste houding van de romp bij de uitpik. De boot ligt stil.	We gaan de uitpik oefenen door alleen de handen vanuit de ellebogen omlaag en omhoog te bewegen met het blad uit en in het water.	Over twee halen gaan de slagen uitpikken, de boegen houden balans.
De beweging in stukken knippen	Oefening vanuit stilstand waarbij een roeier in veel stappen de beweging doet waarbij telkens aandacht is voor referentiepunten. Waar zitten tijdens dit gedeelte van de haal de handen en het blad.		Roeier X gaat in de uitzethouding zitten, de rest houdt balans. Begin met uitzetten en stop als de instructeur dit aangeeft. De instructeur geeft feedback.



ERGOMETER 1

DE ZWAKSTE SCHAKEL

Organisatie

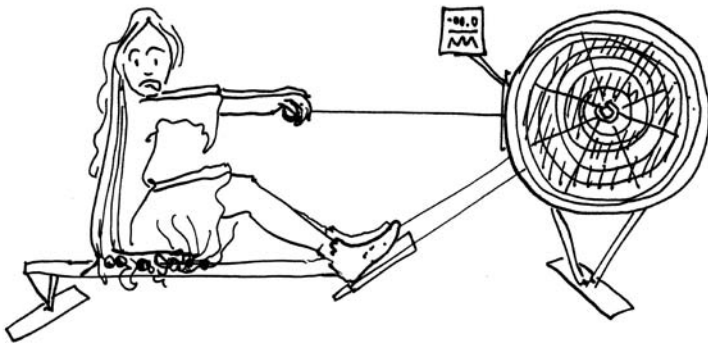
Bespreek de ergometerruimte voor de jeugd op de vaste trainingstijd in de winterperiode.

Aantal roeiers

Maximaal vier roeiers per ergometer.

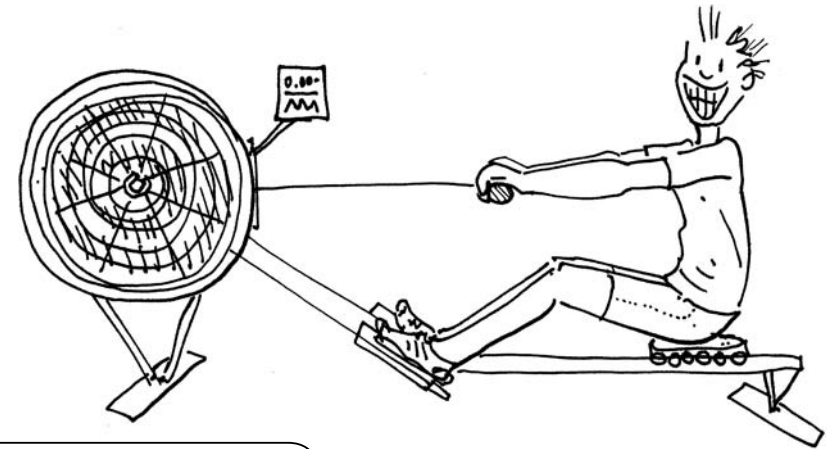
Materiaal

- Techniektekening, potloden en scoreformulieren.
- Ergometer eventueel met vaste bank (met of zonder rugleuning) voor pararoeiers.



Opdracht voor de roeier

- Oefen het roeien alleen met de armen.
- Oefen het roeien met armen en romp.
- Oefen de hele haal met benen, romp en armen.
- Doe dezelfde drie oefeningen elk 15 halen en noteer de afstand.
- Bereken samen hoeveel meter je extra hebt geroeid met de romp erbij en met de benen erbij.



Regels voor het gebruik van de ergometer

Voordat je begint:

- Zet de weerstand tussen nul en drie.
- Zorg dat de voeten op de juiste hoogte vast zitten, teeninzet onder het riem.
- Stop lange kleding in je broek zodat het niet klem komt te zitten tussen de bank en de rail.
- Lang haar doe je vast zodat het nergens tussen kan komen.
- Zet de vaste bank op de juiste afstand goed vast.

Terwijl je roeit:

- Houd de hendel altijd met twee handen vast.
- Zorg dat de ketting recht blijft.

Na het roeien:

- Zet de hendel in de houder.
- Maak de hendel en het zitje droog en de rail schoon.

Tips voor de instructeur

Loopt 't?

De taakverdeling is helder, de roeiers roeien volgens de opdracht en alle afstanden worden genoteerd.

Lukt 't bijna?

Tel met de roeiers en ondersteun de beweging.

Lukt 't goed?

Laat de roeiers nogmaals de opdracht uitvoeren en kijken of ze de verschillen kunnen vergroten.

Leeft 't?

Laat de roeiers beredeneren wat de zwakste en sterkste schakels zijn en waarom.



ERGOMETER 2

ETEN EN BEWEGEN

Organisatie

Besprek minimaal drie beschikbare ergometers. Deze opdracht is geschikt voor grote groepen die kennis maken met roeien.

Aantal roeiers

Drie tot tien roeiers per instructeur.

Materiaal

Een appel, een zakje chips en een reep chocola.



Tips voor de instructeur

Loopt 't?

Alle leerlingen zijn bezig met de opdracht en werken goed samen.

Lukt 't bijna?

Vul het team aan of roei zelf mee om voldoende te verbranden binnen de ingeschatte tijd.

Lukt 't goed?

De roeiers weten hoeveel ze moeten verbranden en zorgen dat ze voldoende intensief bewegen om het te halen binnen de ingeschatte tijd.

Leeft 't?

Schat van te voren in hoeveel tijd nodig is om de chips of de chocola te verbranden.

Opdracht voor de roeier

- Laat de roeiers drie groepen maken die elk een voedingsmiddel kiezen.
- Laat ze inschatten hoeveel energie de voedingsmiddelen bevatten.

Regels voor de roeier

- Zet op het scherm de hoeveelheid kcal.
- Verbrand individueel of als groep de hoeveelheid energie van het voedingsmiddel.





ERGOMETER 3

VOORBEREIDEN VAN DE VOLGENDE HAAL

Organisatie

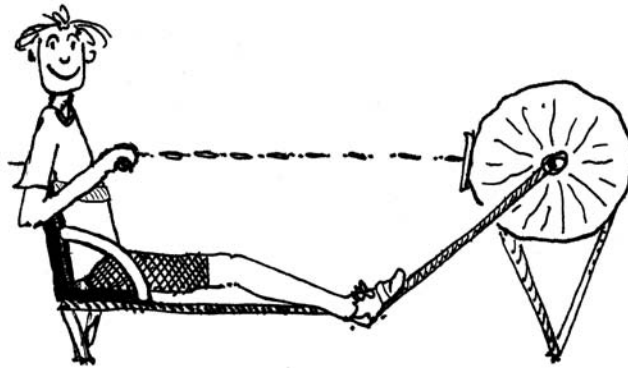
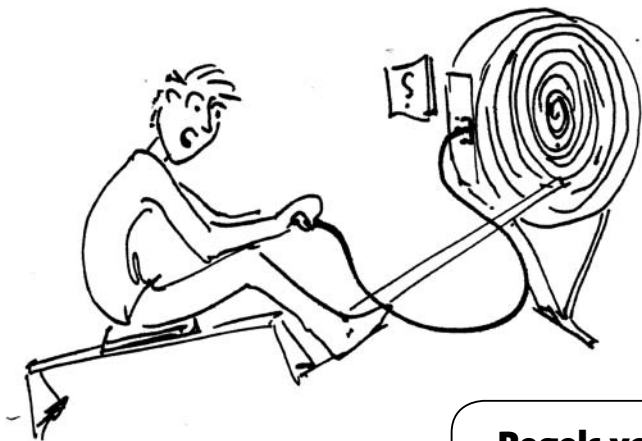
Bespreek de ergometerruimte voor de jeugd op de vaste trainingstijd in de winterperiode.

Aantal roeiers

Afhankelijk van het aantal ergometers en de ruimte. Een instructeur is voldoende voor het aantal roeiers op de beschikbare ergometers.

Materiaal

Map met leskaarten en scorekaarten.



Opdracht voor de roeier

- 5 minuten warm roeien in praattempo.
- Probeer de 3^e stop en de positie van het bankje op de rail bij 1/4, 1/2, 3/4 en hele bank.
- Ga uitlengen met 3^e stop:
10 halen alleen de armen, 10 halen armen/romp, 10 halen 3^e stop, 10 halen 3^e stop 1/4 bank, 10 halen 3^e stop 1/2 bank, 10 halen 3^e stop 3/4 bank, 10 halen 3^e stop hele bank.
- Roei 8 minuten afwisselend met 20 stevige halen en 20 spoelhalen in tempo 20.
- Roei 5 minuten rustig.
- Herhaal de acht minuten oefening.
- Ga 'hoppen'. Ga met alle roeiers rustig roeien. Iedereen mag eenmaal 'hop' zeggen, dan moet je met z'n allen 10 harde halen roeien T<28.

Regels voor de roeier

- Tijdens het in- en uitroeien mag je praten met elkaar.
- Tijdens de stopoefeningen houd je de handen en armen actief hoog.
- Tijdens de stevige halen blijf je hoog zitten bij de uitpik.

Tips voor de instructeur

Loopt 't?

Bij de stopoefening blijft de ketting horizontaal en strak.

Lukt 't bijna?

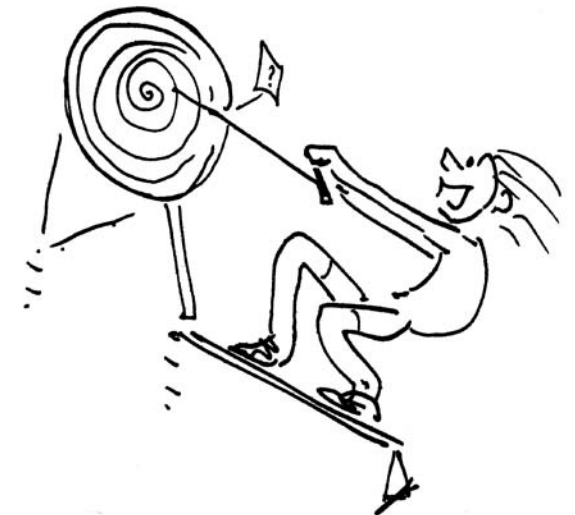
Laat aan de leerling zien wat niet helemaal goed ging. Verbeter de positie. Vraag de roeier je na te doen.

Lukt 't goed?

Laat die roeier de oefening voordoen.

Leeft 't?

Pak de scorekaarten en vraag wie denkt zijn score te kunnen verbeteren na deze training en laat hem dit proberen.





ERGOMETER 4

RUSTIG RIJDEN

Organisatie

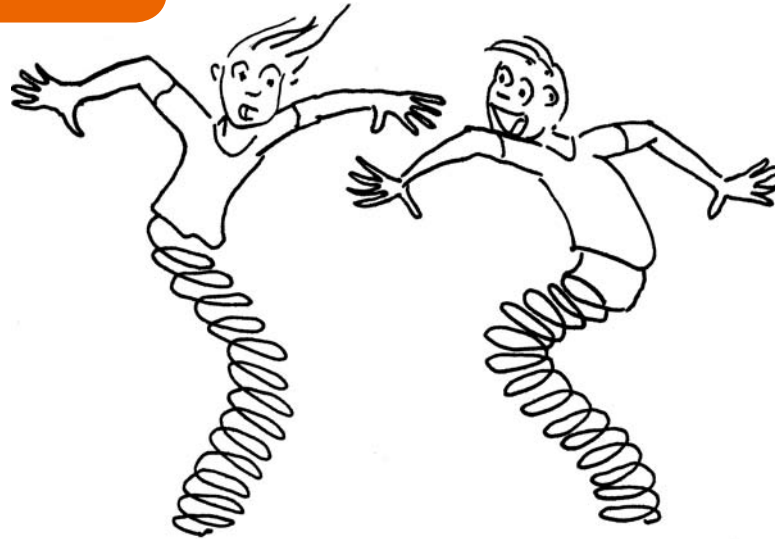
Bespreek de ergometerruimte voor de jeugd op de vaste trainingstijd in de winterperiode.

Aantal roeiers

Afhankelijk van het aantal ergometers en de ruimte. Een instructeur is voldoende voor het aantal roeiers op de beschikbare ergometers.

Materiaal

Map met leskaarten en scorekaarten.



Tips voor de instructeur

Loopt 't?

Er wordt rustig gereden en de juiste positie stop 'broekrand' aangenomen.

Lukt 't bijna?

Laat de leerling heel rustig oefenen. Geef de stop aan.

Lukt 't goed?

Geef de opdracht om van de stop slechts een klein accent te maken.

Leeft 't?

Vraag wat de roeiers ervaren met het spel 'elke haal harder'.

Opdracht voor de roeier

- Roei 5 minuten warm.
- Herhaal de oefening van de 3^e stop door afwisselend 10 halen gewoon en 10 halen met 3^e stop te roeien.
- Ga naast de ergometer staan en maak een explosieve streksprong. Bereid je voor op een volgende sprong door rustig je benen te buigen en je op te spannen als een veer.
- Ga in de stophouding 'broekrand' zitten. Dit is de rand van een korte roeibroek.
- Doe de oefening 10 halen gewoon, 10 halen met stop 'broekrand'. Oefen een aantal maal.
- Roei afwisselend 1 minuut hard en 1 minuut rustig, in totaal 6 minuten. Pas het principe van de streksprongen toe.
- Roei 5 minuten met rustige spoelhalen.
- Herhaal de 6 minuten oefening.
- Speel het spel 'elke haal harder'. Wie kan de meeste halen achter elkaar en steeds harder maken? Noteer de score.
- Roei rustig 5 minuten uit in praattempo.

Regels voor de roeier

- Rij rustig uit de 3^e stop naar voren.
- Het rijritme verschilt bij minuten hard en rustig.
- Beweeg door met de handen naar de stop 'broekrand' en strek daaruit rustig weg.
- Met het spel 'elke haal harder' mag je niet stil zitten.



ERGOMETER 5

MAAK DE BESTE FOUT

Organisatie

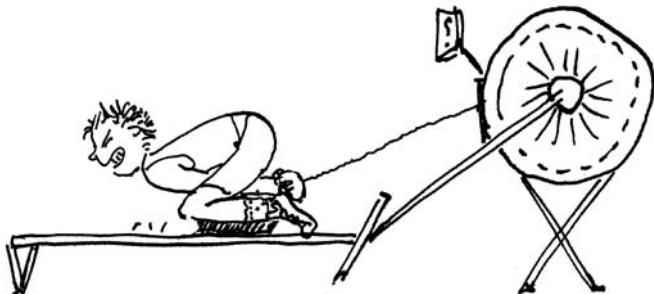
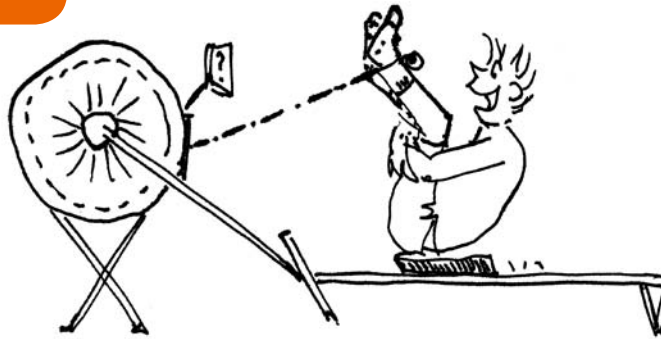
Bespreek de ergometerruimte voor de jeugd op de vaste trainingstijd in de winterperiode.

Aantal roeiers

Afhankelijk van het aantal ergometers en de ruimte. Een instructeur is voldoende voor het aantal roeiers op de beschikbare ergometers.

Materiaal

Map met leskaarten en scorekaarten.



Opdracht voor de roeier

- Vijf minuten warm roeien in praattempo.
- De instructeur zegt een fout. Bespreek of je hem na kan doen.

Mogelijke fouten zijn:

- Onderuit trappen
- Romp opgooien
- Hard rijden
- Kromme polsen
- Ingezakt zitten
- Een roeier maakt de fout. Alle roeiers doen dit na.
- Op teken van de instructeur verdwijnt de fout en komt de beste uitvoering.

Tips voor de instructeur

Loopt 't?

De roeiers weten het verschil tussen een goed en slechte uitvoering te maken.

Lukt 't bijna?

Laat aan de leerling zien wat niet helemaal goed ging. Verbeter de positie. Vraag de roeier je na te doen.

Lukt 't goed?

Bespreek wat je voelt.

Leeft 't?

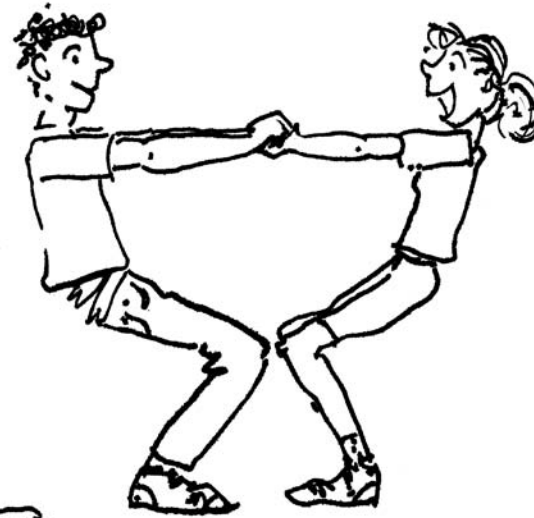
Zoek je uitdaging. Welke score van de afgelopen trainingen wil je verbeteren? Schat vooraf je score bij de opdracht in.





ERGOMETER 6

GOED GEBRUIK VAN DE ROMP



Organisatie

Bespreek de ergometerruimte voor de jeugd op de vaste trainingstijd in de winterperiode.

Aantal roeiers

Afhankelijk van het aantal ergometers en de ruimte. Een instructeur is voldoende voor het aantal roeiers op de beschikbare ergometers.

Materiaal

Map met leskaarten en scorekaarten.



Opdracht voor de roeier

- 5 minuten warm roeien in praattempo.
- 5 minuten buikspieroefeningen: 4 keer opkomen per 15 seconden
- Techniek (10 minuten):
15 halen alleen benen, 15 halen benen/romp, 15 hele halen benen/romp/armen.
- Arbeid piramide (<30 minuten):
3 minuten T22, 2 minuten T24, 1 minuut T30, 2 minuten T24, 3 minuten T22.
Doe dit tweemaal met 5 minuten rust.
- Spel: Wie is het snelst over 500 meter?
- 5 minuten uit roeien of het visspel (zie display).
Noteer de 500 meter score en de punten van het visspel in het scoreboek.

Regels voor de roeier

- Bij de techniekoefening 'alleen benen' is de romp in de inzethouding en zijn de armen gestrekt.
- Bij de techniekoefening benen/romp, wordt de romp pas ingezet als de benen bijna gestrekt zijn.
- Bij het maken van hele halen duw je met de benen de navel naar achteren.

Tips voor de instructeur

Loopt 't?

Bij het maken van hele halen is duidelijk een fasering te zien van eerst trappen, dan de romp en tenslotte de armen.

Lukt 't bijna?

Prik punten. Hiermee wordt bedoeld dat je met je wijsvingers tijdens de roeibeweging de schouder en heup markeert. De roeier voelt de stand van de romp tijdens de haal en of de romp of heup voor loopt.

Lukt 't goed?

Laat die roeier het demonstreren.

Leeft 't?

Vraag een roeier die de romp goed gebruikt hoe het voelt. Hebben de anderen hier iets aan?





ERGOMETER 7

JEU DE BOULES

Organisatie

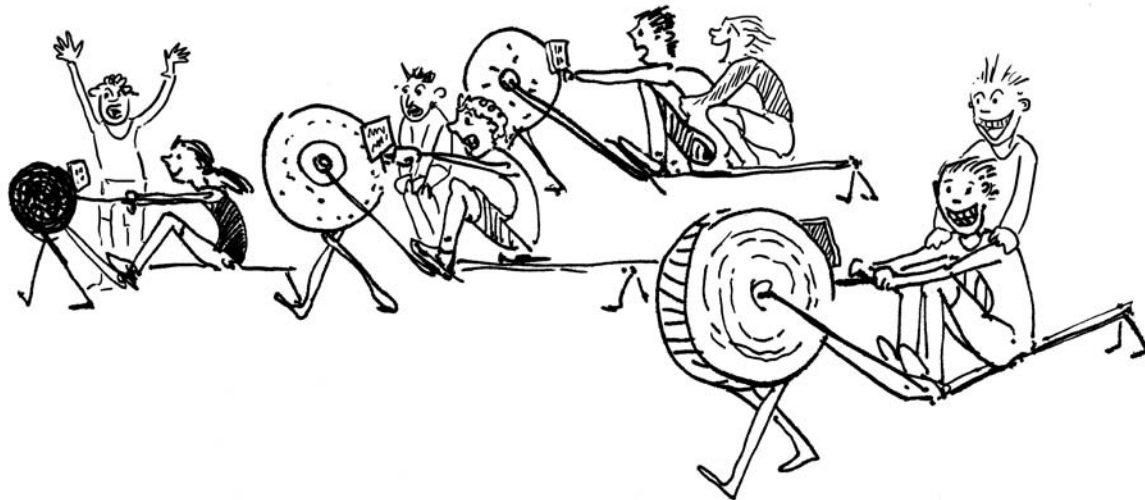
Bespreek de ergometerruimte voor de jeugd op de vaste trainingstijd in de winterperiode.

Aantal roeiers

Afhankelijk van het aantal ergometers en de ruimte. Een instructeur is voldoende voor het aantal roeiers op de beschikbare ergometers.

Materiaal

Map met leskaarten en scorekaarten.



Regels voor de roeier

- Zet de schuif op 3.
- Het tempo blijft onder de 28.
- De hendel start en eindigt in de houder.

Opdracht voor de roeier

- Maak tweetallen en roei (vanuit stilstand) elk 10 halen en noteer het aantal meters.
- Doe dit met zacht roeien en hard roeien.
- Speel daarna het spel jeu de boules. Hierbij bepaalt de eerste roeier het aantal meters door 10 halen te roeien. De andere roeier moet proberen dit zo dicht mogelijk te benaderen.
- Draai hierna de rollen om.
- Noteer telkens het verschil.

Tips voor de instructeur

Loopt 't?

De roeiers observeren elkaar nauwkeurig en proberen dezelfde krachtsinspanning na te doen.

Lukt 't bijna?

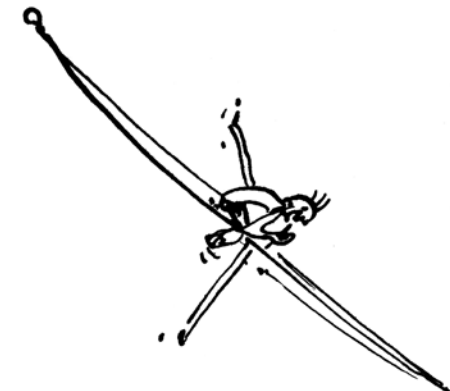
Houd rekening met het doorlopen van de meterstand na het neerleggen van de hendel.

Lukt 't goed?

- Maak grotere teams die tegen elkaar gaan spelen.
- Dek de display af.

Leeft 't?

- Er wordt aangegeven wanneer de kracht verminderd of vermeerderd moet worden.
- Wie lukt het om exact dezelfde score te bereiken?





ERGOMETER 8

ESTAFETTE

Organisatie

Bespreek de ergometerruimte voor de jeugd op de vaste trainingstijd in de winterperiode.

Aantal roeiers

Afhankelijk van het aantal ergometers en de ruimte. Een instructeur is voldoende voor het aantal roeiers op de beschikbare ergometers.

Materiaal

Map met leskaarten en scorekaarten.



Tips voor de instructeur

Loopt 't?

De roeiers wisselen vlot met respect voor elkaar en het materiaal.

Lukt 't bijna?

Kijk om je heen, misschien kun je hieruit ideeën halen.

Lukt 't goed?

Bespreek waar winst te behalen is waardoor het nog sneller kan gaan.

Leeft 't?

Stimuleer tot deelname aan het Nederlands Kampioenschap indoorroeien, waar sinds 2013 een nummer voor scholieren is uitgeschreven.

Opdracht voor de roeier

- Roei 5 minuten warm.
- Maak drietallen en wissel elke minuut op dezelfde ergometer.
- Bespreek hoe je sneller kunt wisselen en ga dit oefenen.
- Voeg twee drietallen bij elkaar en ga een 2 km wedstrijd roeien als estafette.
- Noteer de score.

Regels voor de roeier

- Minimaal 3 roeiers per ergometer.
- Voldoende ruimte om de ergometer. Bij een vaste opstelling worden de ergometers links en rechts niet gebruikt.
- Bij het wisselen van plaats mag een ander niet blijven trekken.
- Tijdens de 2 km wedstrijd roeit iedereen minimaal 250 meter.
- De volgorde en de wissels zijn vrij.





PLOEGROEIEN 1

AAN DE SLAG VOOR BEGINNENDE ROEIERS

Organisatie

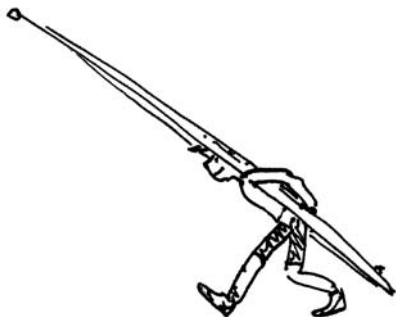
- Leg de boot klaar in de vaarrichting.
- Bevestig twee boeien aan beide kanten van de boot, tussen het vlot en de boot.
- Niet mogelijk met AS roeiers (arms-shoulders), verschil in haallengte te groot.
- Neem een pikhaak en peddel mee.
- Vertrek tegen de wind in.
- Laat vooraf het instappen, de zithouding en de hendelvoering zien. Zorg dat alle roeiers dit kunnen zien.

Aantal roeiers

Vier roeiers per instructeur.

Materiaal

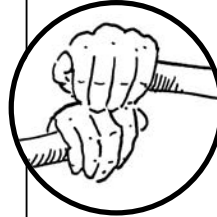
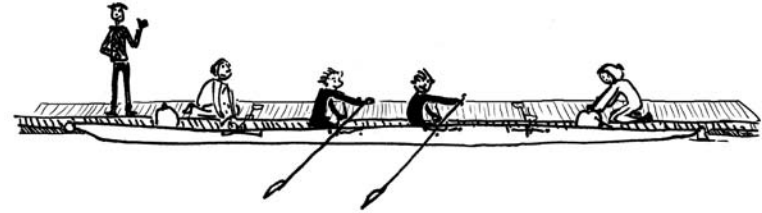
- (C)4x+.
- TA (C)2x voor pararoeyers zonder gebruik van benen eventueel met zijdrijvers.
- Twee boeien.
- Pikhaak.
- Peddel.



Opdracht voor de roeier

Aan de kant

- Twee roeiers stappen beheerst in op plaats twee en drie.
- Oefen met rustige armhalen terwijl de andere twee de boot los van het vlot houden.



- Houd de riem, met de duim op het uiteinde, ontspannen en met rechte pols vast als je door het water haalt.
- Gebruik alleen je armen om te halen (trekken) of te strijken (duwen).
- Draai het blad door in je pols te kantelen en zonder te verpakken weer helemaal rechtop te draaien. Je hoort een klik wanneer dit goed gaat.
- Zet de boot uit door de boot eerst van het vlot weg te duwen en daarna de riem aan de vlotkant in te trekken en tegen het vlot af te zetten.

Op het water

- De uitgangshouding leren aannemen. Hierbij zijn de armen en benen gestrekt, bladen met de bolle kant op het water en de handen bij elkaar.



- Breng de boot in en uit balans door met de hele ploeg de handen uit elkaar en naar elkaar toe te bewegen.
- Leer leunen op één kant, dit is de houding waarmee je de boot aan kan leggen.
- Je kunt sturen met de riem door de riem waarmee niet geroeid wordt op de iets gebogen knie te leggen. Met de andere hand wordt in het tempo van de slag rustige haaltjes gemaakt. Hierdoor maakt de boot een bocht. Wissel halen af met strijken.
- Roeien met steeds meer roeiers door vanaf de slag één voor één mee te gaan roeien.

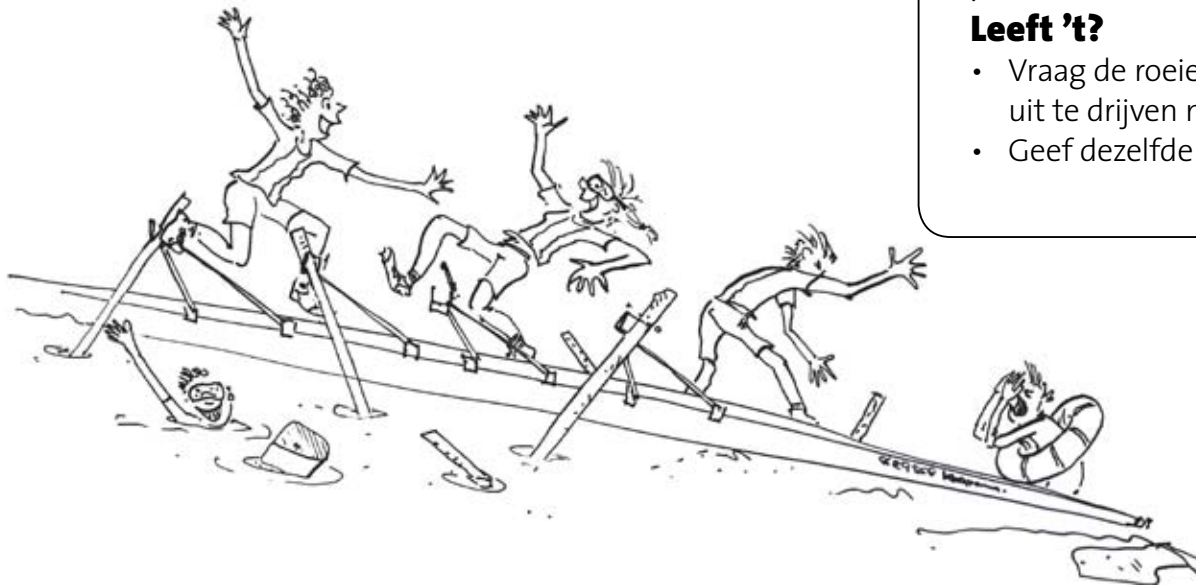


VERVOLG PLOEGROEIEN 1

AAN DE SLAG VOOR BEGINNENDE ROEIERS

Regels voor de roeier

- Steunen in de boot mag alleen met de voet op het opstapplankje.
- Je houdt de riemen altijd vast en voor je.
- Je voert de opdracht uit op teken van de instructeur.



Tips voor de instructeur

Loopt 't?

- De hele ploeg roeit samen.

Lukt 't bijna?

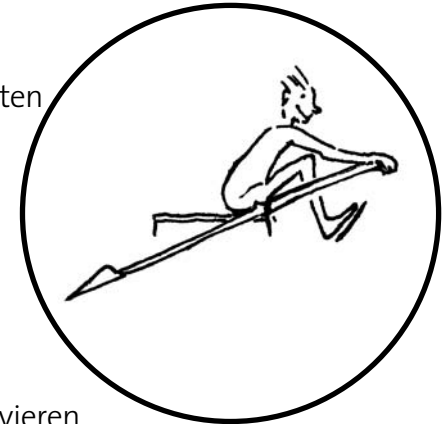
- Gebruik de peddel om het onderscheid tussen halen en strijken te laten zien.
- Roei met de helft van de ploeg terwijl de anderen balans houden.
- Geef de opdracht te roeien zonder het blad te draaien als het blad regelmatig schuin in het water gezet wordt.
- Leg tussentijds aan en oefen extra aan de kant.

Lukt 't goed?

- Begin met de hele ploeg één hele haal te laten maken vanuit de inzethouding en drijf met de hele ploeg uit in de uitgangshouding.
- Geef de opdracht zoveel mogelijk halen in balans te maken zonder elkaars riemen te raken.

Leeft 't?

- Vraag de roeiers hoe lang het lukt met zijn vieren uit te drijven met de bladen los van het water.
- Geef dezelfde opdracht als de boot stil ligt.





PLOEGROEIEN 2

HELE HALEN EN HOUDEN

Organisatie

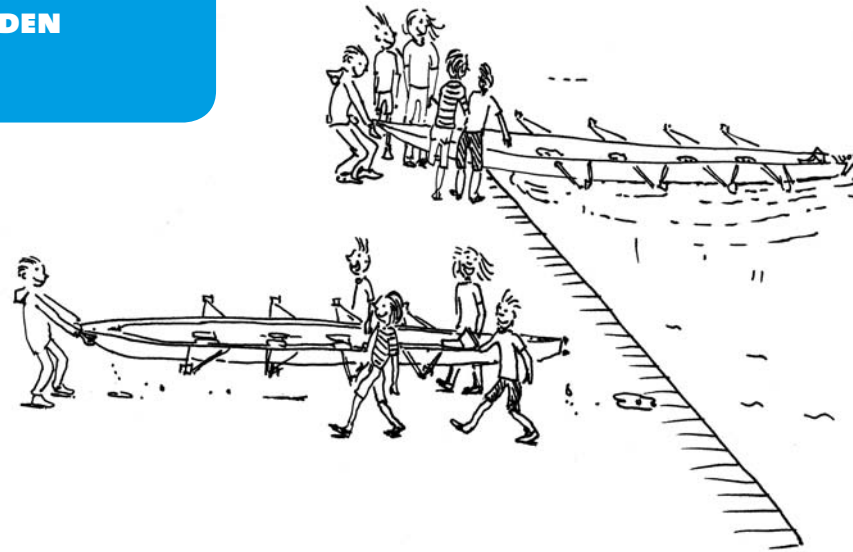
Boot veilig naar buiten brengen met de roeiers.

Aantal roeiers

Vier per instructeur, de instructeur stuurt.

Materiaal

C4x+.



Opdracht voor de roeier

Aan de kant

- De roeiers stappen twee aan twee op commando in.
- De slag (nummer 4) en de boeg (nummer 1) zetten vanuit de uitgangshouding uit met de riem.

Op het water

- Maak één haal met de hele ploeg vanuit de inzethouding.
- Ga tubben: de twee slagen (3 + 4) roeien hele halen terwijl de boegen (1 + 2) balans houden en andersom.
- Roei met steeds meer. Begin met de slag en laat de volgende telkens invallen.

Regels voor de roeier

- Leg de boot met kiel loodrecht op het vlot in het water.
- Til de boot altijd aan de spanten of randen.
- Til vanuit de benen met een rechte romp.

Op het water

- Hele halen maak je door eerst te duwen met je benen op het voetenbord en te hangen aan gestrekte armen. Pas als je handen bij elkaar komen, trek je de riemen naar je toe.
- Leg de boot stil door de bladen eerst op het water te brengen (remmen) en als de vaart wat minder is de bladen geleidelijk tegen het water in te duwen (houden).

Tips voor de instructeur

Loopt 't?

De opdrachten zijn haalbaar, er wordt goed samengewerkt.

Lukt 't bijna?

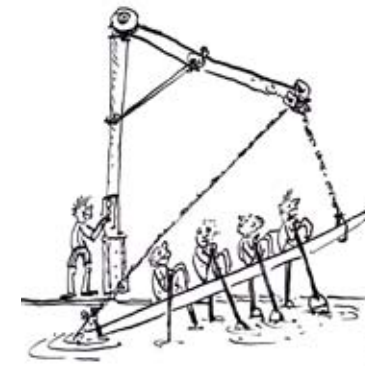
- Laat de roeiers tubben zonder het blad te draaien.
- Geef de opdracht te ontspannen en weinig kracht te gebruiken.
- Leg de boot stil en laat met de bladen op het water de rechte lijn zien die de handen afleggen.

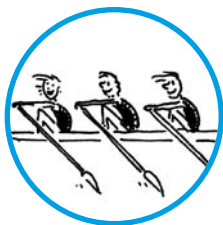
Lukt 't goed?

- Wissel het tubben elke tien halen met elkaar af.
- Tel het aantal halen dat de hele ploeg in balans blijft.

Leeft 't?

Laat de hele ploeg roeien zonder het blad te draaien.





PLOEGROEIEN 3

DE BOOT VAARKLAAR MAKEN

Organisatie

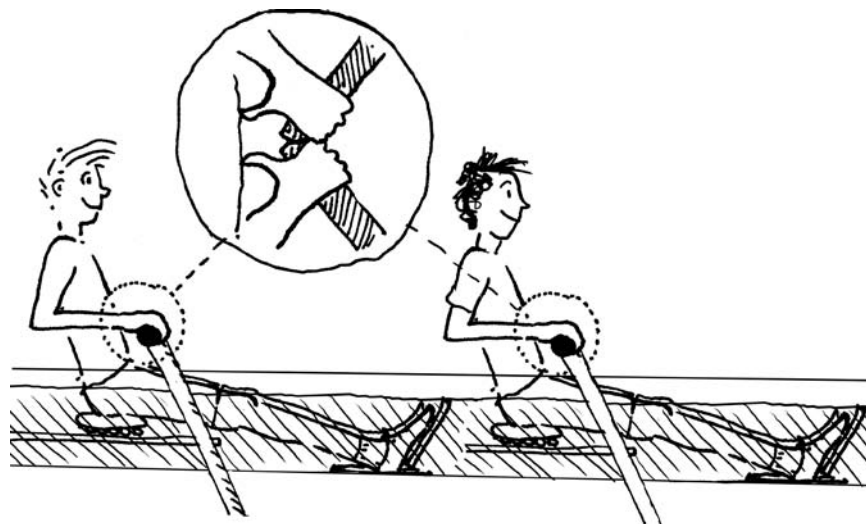
- Twee roeiers schrijven de boot onder toezicht af.
- De andere twee roeiers leggen de riemen op het vlot.
- De boot wordt met concentratie en zorgvuldigheid onder leiding van de instructeur in het water gelegd.

Aantal roeiers

Vier per instructeur.

Materiaal

C4x+ met kiel.



Opdracht voor de roeier

Aan de kant

- Stap tegelijk op commando in.
- Doe de kleppen dicht.
- Stel het voetenbord af in de uitzethouding.
- Zet tegelijk uit op commando.

Op het water

- Roei met de hele ploeg met aandachtspunt balans.
- Maak rond met de hele ploeg door afwisselend te halen en te strijken.
- Roei met steeds meer. Begin met de slag en laat de volgende telkens invallen.

Regels voor de roeier

- Afstellen doe je met de riemen goed tegen de dol gedrukt.
- Als je roeit met één riem houd je aan de andere veilig boord.
- Als je remt, doe je dit door het blad geleidelijk tegen het water rechtop te draaien.

Tips voor de instructeur

Loopt 't?

- De roeiers begrijpen de opdrachten en passen de regels toe.

Lukt 't bijna?

- Geef een passende tip of laat een andere roeier dit doen.
- Oefen twee aan twee.

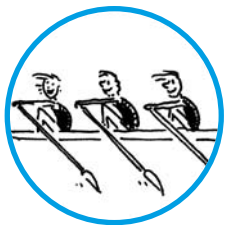
Lukt 't goed?

- Ga spelen door afwisselend te laten starten, stoppen, houden en draaien.

Leeft 't?

- Vraag naar de invloed van het verplaatsen van het voetenbord.
- Laat een roeier het naar binnen brengen van de boot leiden.





PLOEGROEIEN 4

DERDE STOP

Organisatie

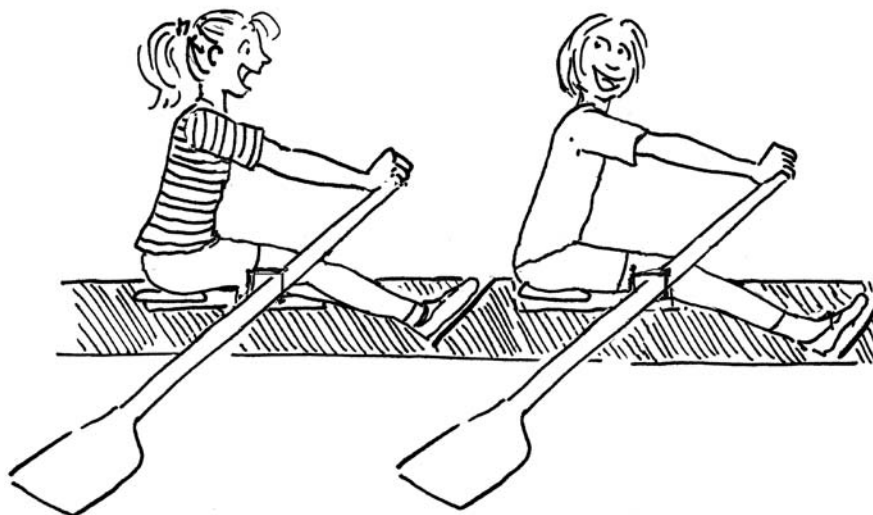
De instructeur demonstreert de stopoefening, een onderbreking van de beweging voor het rijden (na het wegzetten van de armen en het inbuigen vanuit de heupen).

Aantal roeiers

Vier per instructeur, de instructeur stuurt.

Materiaal

Ergometers, C4x+.



Opdracht voor de roeier

- Roei hele halen met de hele ploeg terwijl de stuurman af en toe de in- en uitzet aangeeft.
- Roei met één stop voor het rijden.
- Vaar een piramide van 1 haal hard, 1 haal zacht, 2 halen hard, 2 halen zacht. Dit van 1 tot 10 en terug.

Regels voor de roeier

- Roei met een gestrekte zit, anders kun je niet inbuigen vanuit de heupen.
- Volg precies het glijden van je voorganger zodat je niet hoeft in te halen en regelmatig rijdt.

Tips voor de instructeur

Loopt 't?

De hele ploeg is alert en stopt en start op het teken van de instructeur.

Lukt 't bijna?

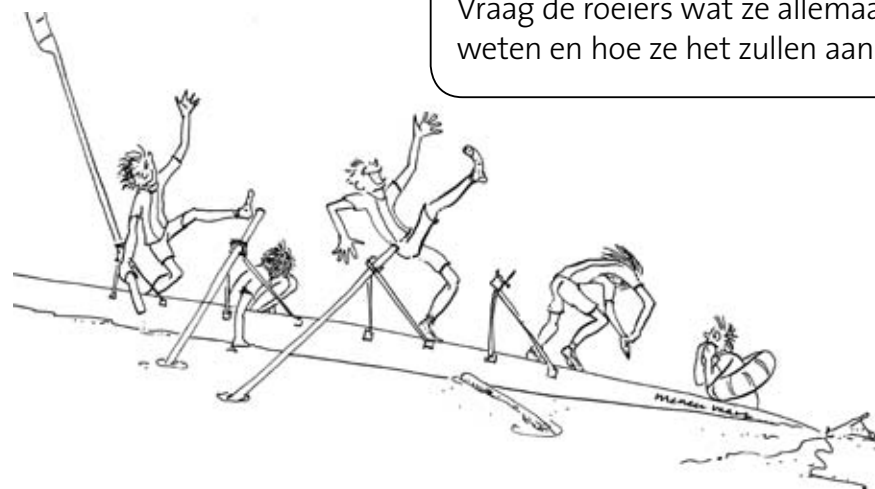
- Geef de stopoefening goed aan. Over drie halen gaan we roeien met één stop ... (tellen).
- Neem met het strekken van de armen de schouders mee naar voren.
- Vraag de knieën te ontspannen met inbuigen.

Lukt 't goed?

De stopoefening wordt alleen opgestart door de stuur en daarna worden de stops door de slag aangegeven.

Leeft 't?

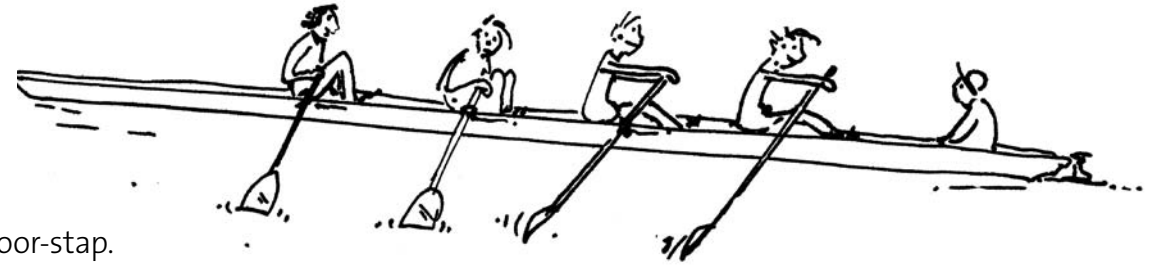
Ga een eerste race varen en tijd noteren. Vraag de roeiers wat ze allemaal willen weten en hoe ze het zullen aanpakken.





PLOEGROEIEN 5

STAP VOOR STAP ROEIEN



Organisatie

- De instructeur demonstreert op de ergometer het roeien stap-voor-stap.
- De instructeur geeft één van de roeiers de leiding om de boot uit te brengen en vaarklaar te maken.

Aantal roeiers

Vier per instructeur. De instructeur stuurt.

Materiaal

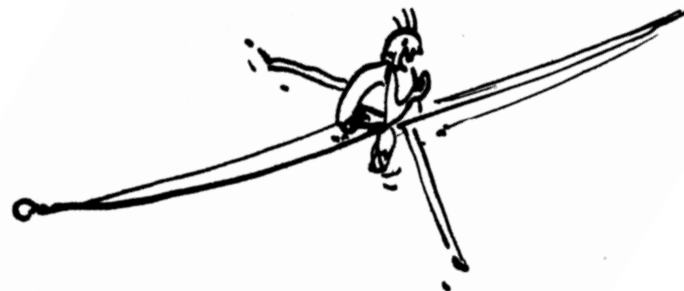
Ergometers, C4x+.

Opdracht voor de roeier

- Roei hele halen terwijl één balans houdt.
- Probeer de oefening die we aan de kant bekeken hebben. Eerst alleen de armen, dan de romp erbij en steeds meer gaan rijden op commando van de instructeur.
- Tel het aantal halen op een vast traject van 50 meter met snel en hard varen.
- Tel het aantal halen op hetzelfde traject met rustig rijden en hard varen.

Regels voor de roeier

- Je houdt balans door de riemen te klemmen tussen bovenbenen en buik.
- Probeer precies gelijk de bladen in en uit het water te halen.
- Concentreer je op de lengte van het rijden van degene die voor je zit.



Tips voor de instructeur

Loopt 't?

De riemen raken elkaar niet bij het uitlengen. Het roeien gaat met gelijke uitzet en inzet.

Lukt 't bijna?

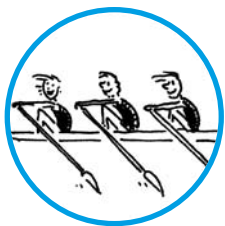
Als de bladen elkaar raken bij balans houden laat je de roeiers meer oprijden en met de handen de boorden vast houden.

Lukt 't goed?

Belicht wat goed gaat bij elke roeier. Geef steeds minder de uit- en inzet aan en laat volgen op de slag.

Leeft 't?

Vraag waarom het hard trappen met de bladen in het water en rustig glijden met de bladen uit het water het beste gaat.



PLOEGROEIEN 6

VLIEGENDE START

Organisatie

Op de ergometer wordt het roeien in verschillende ritmes gedemonstreerd. De boot versnellen heeft met het kiezen van het juiste ritme te maken. Het goede ritme van het blad in en uit het water is 1:2/3. Beginners roeien vaak als ruitenwissers 1:1.

Aantal roeiers

Vier per instructeur. De instructeur stuurt of roeit bij rustig vaarwater mee op slag.

Materiaal

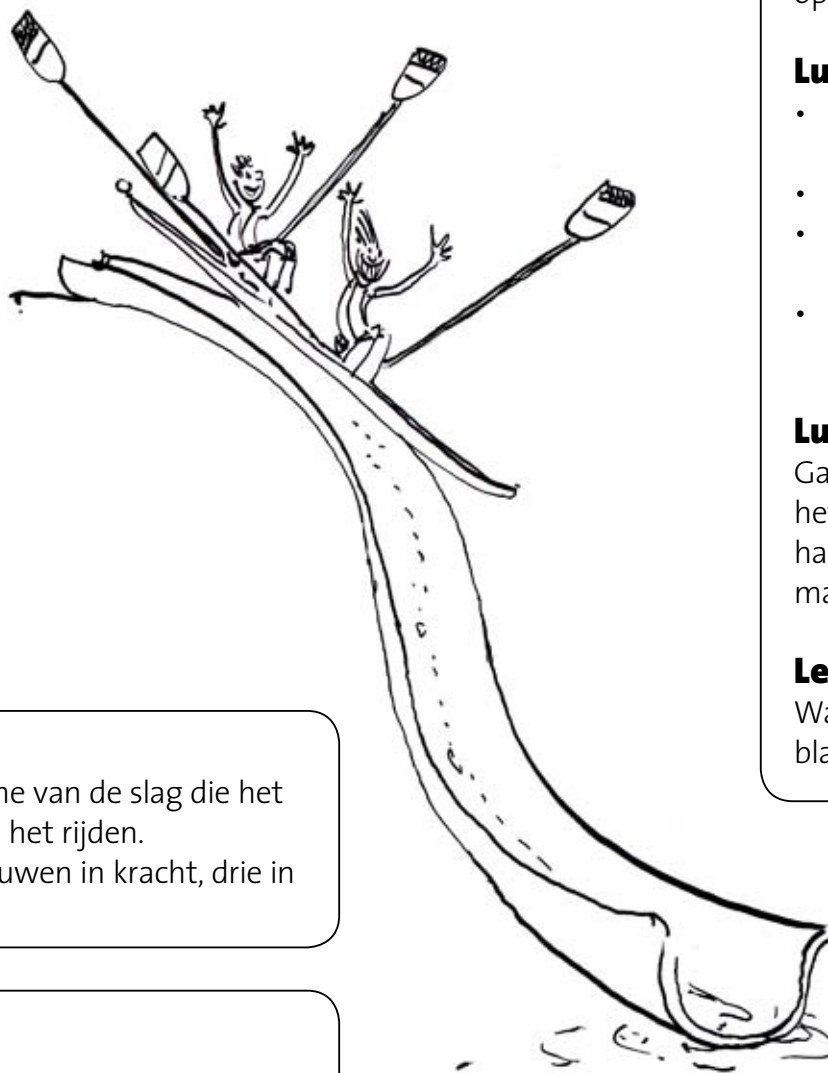
Een ergometer en een C4x+.

Opdracht voor de roeier

- Ga roeien en volg daarbij precies het ritme van de slag die het ritme varieert van het wegzetten en van het rijden.
- Vaar de versnelling door drie halen te bouwen in kracht, drie in tempo en tien halen door.

Regels voor de roeier

- Volg altijd het ritme van de slag.
- Versnel de boot door eerst meer kracht te zetten en daarna het tempo te verhogen.



Tips voor de instructeur

Loopt 't?

De ploeg versnelt de boot duidelijk door de juiste opbouw van kracht en tempo toe te passen.

Lukt 't bijna?

- Oefen het rijritme opnieuw vanuit de stopoefening.
- Ondersteun het ritme met tellen 1, 2, 3, 4, 5.
- Ondersteun duidelijk de opbouw van de versnelling door dit goed in ritme aan te geven.
- Oefen de versnelling alleen door te bouwen in kracht en nog niet in tempo.

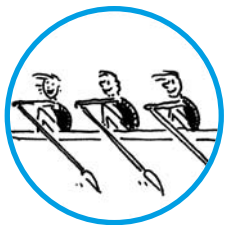
Lukt 't goed?

Ga 'hoppen'. Iedereen in de ploeg mag tweemaal het commando 'hop' geven waarop tien halen hard volgen. Het onverwachte van het moment maakt de oefening leuk voor de terugweg.

Leeft 't?

Wat is het verschil tussen de tijdsduur van het blad in en uit het water tijdens de versnelling?





PLOEGROEIEN 7

DE START

Organisatie

Een goede start voor een kortebaanwedstrijd is reuze bepalend. Hard en vooral snel starten is vaak te moeilijk binnen enkele trainingen. Kies het tempo waarop de hele ploeg de start kan volgen zodat het gelijk en in balans gaat.

Aantal roeiers

Vier per instructeur. Neem een ervaren roeier mee, dan kan de instructeur twee ploegen begeleiden.

Materiaal

Eén of twee C4x+.



Opdracht voor de roeier

- Herhaal de oefening roeien met zijn drieën, eentje houdt balans.
- Roei met zijn drieën zonder het blad te draaien.
- Volg het ritme van wegzetten van de slagroeier die steeds sneller gaat wegzetten en langzamer gaat rijden.
- Oefen eerst alleen de 1^e haal tot 3^e stop. Gaat het goed, oefen dan haal 1+ 2+ 3^e stop. Daarna tot 1+ 2+ 3+ 4+ 3^e stop.
- Vaar na een goede volledige start tien halen hard.

Regels voor de roeier

- Volg exact de slag.
- Als slag beweeg je duidelijk en varieer je zo dat iedereen het kan volgen.
- Maak een stilstaande start vanuit driekwart bank en het blad onder water.

Tips voor de instructeur

Loopt 't?

De ploeg weet de boot te versnellen zonder balansverstoring.

Lukt 't bijna?

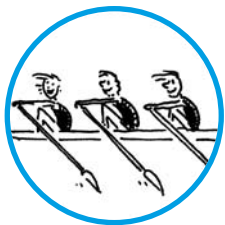
Oefen de start alleen op ritme zonder kracht.

Lukt 't goed?

- Laat starten uit stilstand met het vergroten van de kracht.
- Doe een oefenwedstrijd met de andere ploeg of neem de tijd op en kijk of deze verbetert.

Leeft 't?

Welk tempo is efficiënt voor de ploeg?



PLOEGROEIEN 8

DE OEFENWEDSTRIJD

Organisatie

Voor het varen van een wedstrijd heb je een tegenstander nodig dus daag een ander beginnend team uit. Bespreek welke opstelling in de boot het meest verstandig is. Wie is ritmisch, wie is sterk? Heeft de stuur voldoende ervaring, kent hij de commando's en wordt hij geaccepteerd als leider?

Aantal roeiers

Vier roeiers per instructeur of ervaren stuur.

Materiaal

Twee C4x+.



Tips voor de instructeur

Loopt 't?

De hele ploeg start in een beheerst ritme.

Lukt 't bijna?

Laat een aantal stilstaande starts maken in een langzamer ritme en met minder kracht.

Lukt 't goed?

Geef de ploeg de opdracht na een start zo lang mogelijk in balans uit te drijven. Hoeveel seconden lukt dat?

Leeft 't?

En... is roeien wat voor jou?

Opdracht voor de roeier

- Roei rustig achter elkaar.
- Op teken wordt gewisseld van koppositie door in te halen aan bakboord.
- Volg de voorste boot bij een versnelling, maar houd een veilige vaste afstand.
- Maak een stilstaande start met vijf halen door.
- Doe hetzelfde met de tegenstander naast je.
- Vaar een oefenwedstrijd op een afgesproken traject.

Regels voor de stuur

- Ga stilliggen op rustig en overzichtelijk vaarwater, dus niet na een bocht.
- Voorkom een aanvaring.
- Ga na of iedereen klaar is van boeg naar slag voor de start.
- Geef de juiste startcommando's. 'Zijn jullie klaar... af.'



STUREN 1

LOPEND COMMANDO'S GEVEN

Organisatie

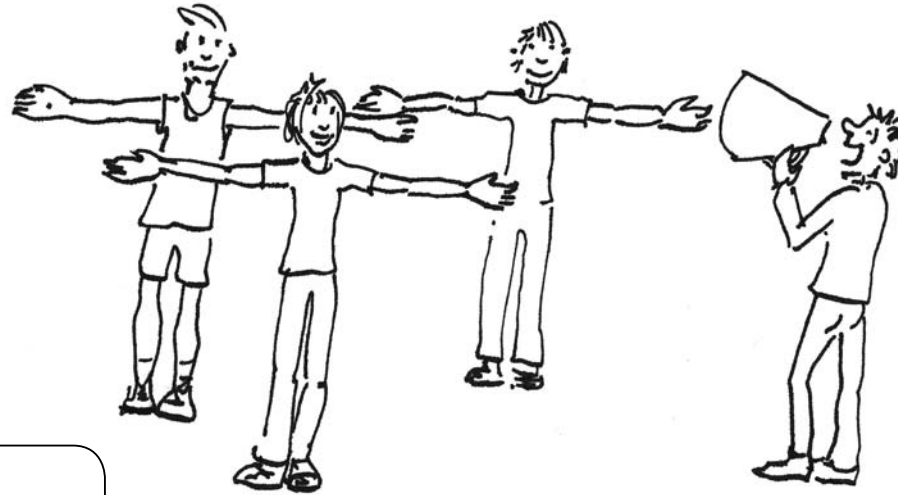
Als het slecht weer is doe je het programma in clubhuis of loods.

Aantal roeiers

Vier tot 16 roeiers per instructeur opgedeeld in groepen van vier of vijf.

Materiaal

Commandokaart.

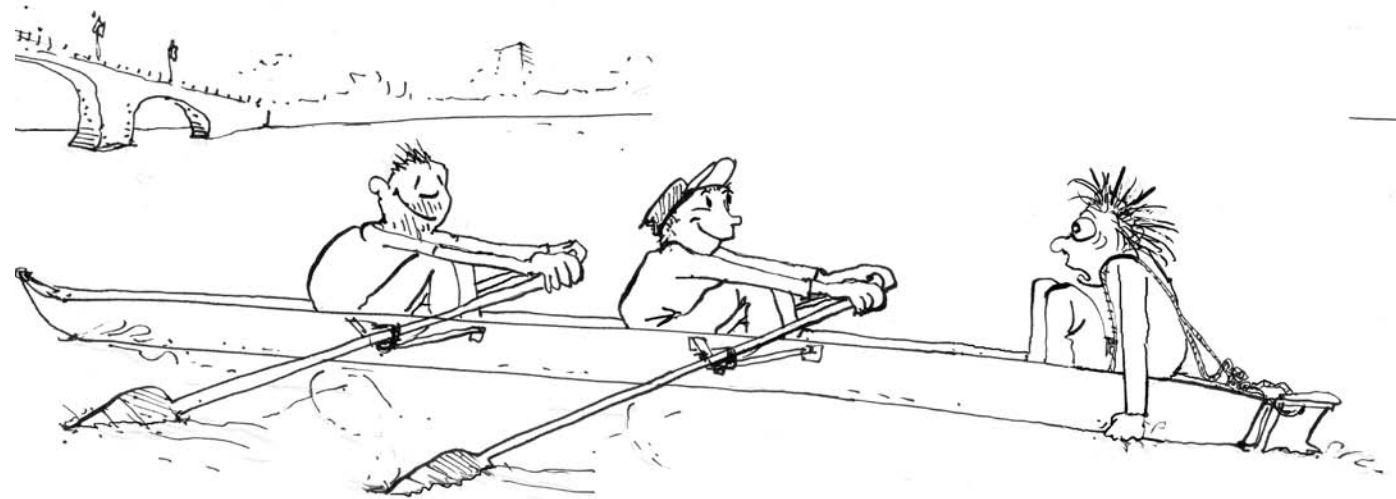


Opdracht voor de leerling-stuur

- Leer de basiscommando's van de oefenkaart.
- Oefen het geven van de commando's door de roeiers in een rij te zetten die met hun armen de riemen en met de handen het blad nabootsen. In plaats van roeien kan je lopen.

Regels voor de leerling-stuur

- Concentreer je op de roeiers.
- Jij bent de baas.
- Praat goed verstaanbaar.
- Laat duidelijk het verschil horen tussen wat er moet gebeuren (commando) en wanneer/het tijdstip (nu).



Tips voor de instructeur

Loopt 't?

De roeiers begrijpen de commando's en lopen het juiste patroon.

Lukt 't bijna?

Geef het goede voorbeeld per groep met aandacht voor stemvolume en timing.

Lukt 't goed?

Maak andere groepen.

Leeft 't?

Plaats obstakels en laat de stuur met de groep de hindernissen nemen.



KAART BASISCOMMANDO'S VOOR DE LEERLING-STUUR

Commando's bij het instappen

Klaarmaken om in te stappen (stuur houdt boot vast).

Instappen gelijk.

Eén.

Twee.

Drie.

Dol dicht.

Commando's bij het uitzetten

Uitzetten gelijk.

Nu.

Commando's bij het wegvaren

Slagklaar maken.

Slagklaar.

Af.

Commando's bij het roeien

Laat ... lopen.

Houden beide boorden ... nu.

Bakboord/stuurboord halen ... nu.

Bakboord/stuurboord strijken ... nu.

Strijken gelijk ... nu.

Rondmaken over bakboord/stuurboord ... nu.

Klapje op bakboord/stuurboord/beide boorden ... nu.

Light paddle.

Bakboord best/stuurboord sterk.

Hoog scheren.

Commando's bij het uitstappen (stuur houdt boot vast)

Uitstappen gelijk.

Eén.

Twee.

Drie.

Wat de roeier moet doen

Breng de waterriem uit en het bankje wat naar achter.

Beide riemen in de waterhand.

Watervoet op opstapplankje.

Vlotvoet in voetenbord en niet op de huid van de boot.

Beheerst gaan zitten.

Sluit de overslag.

Wat de roeier moet doen

Handen aan het vlot.

Duw je tegelijk flink af.

Wat de roeier moet doen

Ga zitten in de inzethouding met de bladen plat op het water.

Draai de bladen verticaal.

Ga maar roeien.

Wat de roeier moet doen

Op de inzet.....op de uitzet.

Rem de boot bij 'nu'.

Bakboord is rechts voor de roeier, stuurboord links voor de roeier.

Strijken is duwen van je af.

Houd je handen bij elkaar.

Begin met strijken aan dat boord.

Maak armhaaltjes aan die kant.

Roei zonder kracht.

Zet meer kracht met bak- of stuurboord.

Blad diep wegzetten zodat je over de golven gaat.

Wat de roeier moet doen

Handen van je af en beide riemen in de waterhand.

Kom recht omhoog in de boot.

Plaats de voet aan vlotzijde op het vlot.

Plaats de andere voet op het vlot en neem de riem mee.





STUREN 2

STUURTECHNIEK

Organisatie

- Op een rustig vaartraject met ruimte aan het vlot.
- Wissel de leerling-stuur.

Aantal roeiers

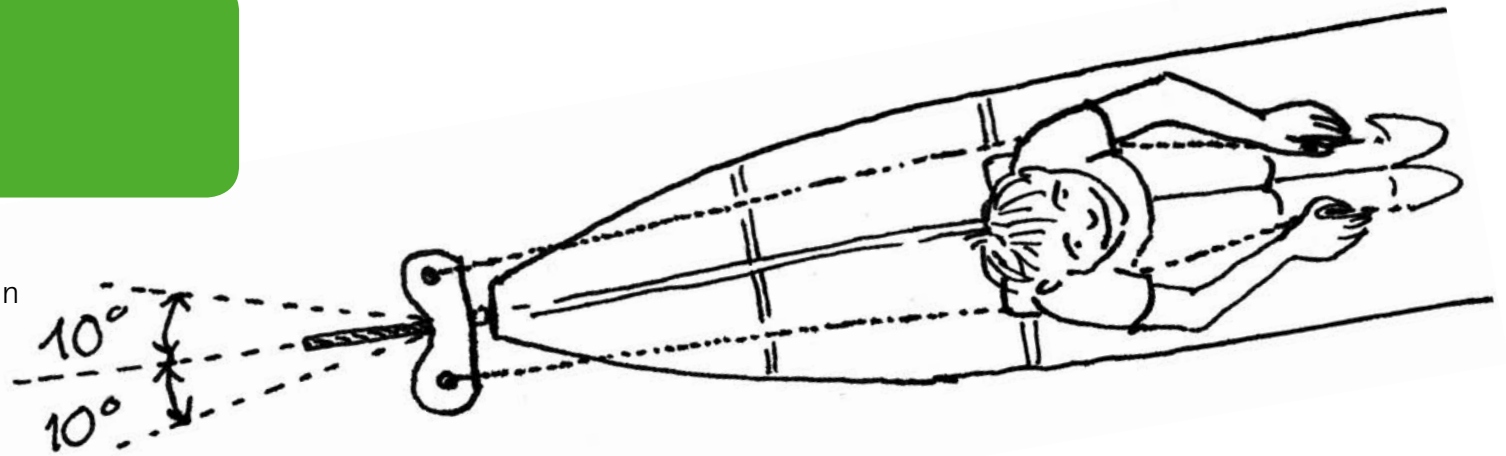
Vier per instructeur, de instructeur zit in de boot.

Materiaal

- Gestuurde boten zoals C4 of wherry.
- Drijvend voorwerp.

Opdracht voor de leerling-stuur

Laat de ploeg roeien, remmen, stoppen en keren met de juiste commando's.



Regels voor de leerling-stuur

- Kijk ver vooruit.
- Kijk zo nu en dan achterom.
- Zorg dat je ander vaarverkeer ziet.
- Stuur zo recht mogelijk door op tijd te sturen en op tijd te stoppen.
- De stuurtouwen zijn altijd strak, maar ontspannen bij een rechte koers.
- De stuuruitslag is klein (10 graden).
- Met strijken is het roer recht.
- Waarschuw op tijd als een aanvaring dreigt.

Vaarregels

- Laat je nooit aanvaren!
- Breng jezelf en anderen niet in problemen.
- Houd altijd stuurboordwal.

Tips voor de instructeur

Loopt 't?

De koers van de boot is helder voor ander vaarverkeer.

Lukt 't bijna?

Geef extra oefentijd om de reactie van de boot te ervaren.

Lukt 't goed?

- Laat aanleggen op een drijvend voorwerp.
- Kijk of de leerling-stuur kan aanleggen op het vlot.

Leeft 't?

Geef de leerling-stuur de opdracht een zelf gekozen patroon te varen.



STUREN 3

VAAR VEILIG



Organisatie

- De instructeur fietst mee en maakt ploegen van ongeveer dezelfde snelheid.
- Geef ploegen die buiten het zicht komen de opdracht te keren en achter aan te sluiten.
- Bij onoverzichtelijk water geef je de voorste roeiers een actieve wachtoefening om niet te hoeven over steken.

Aantal roeiers

Vier tot zes roeiers in dubbeltweën per instructeur.

Materiaal

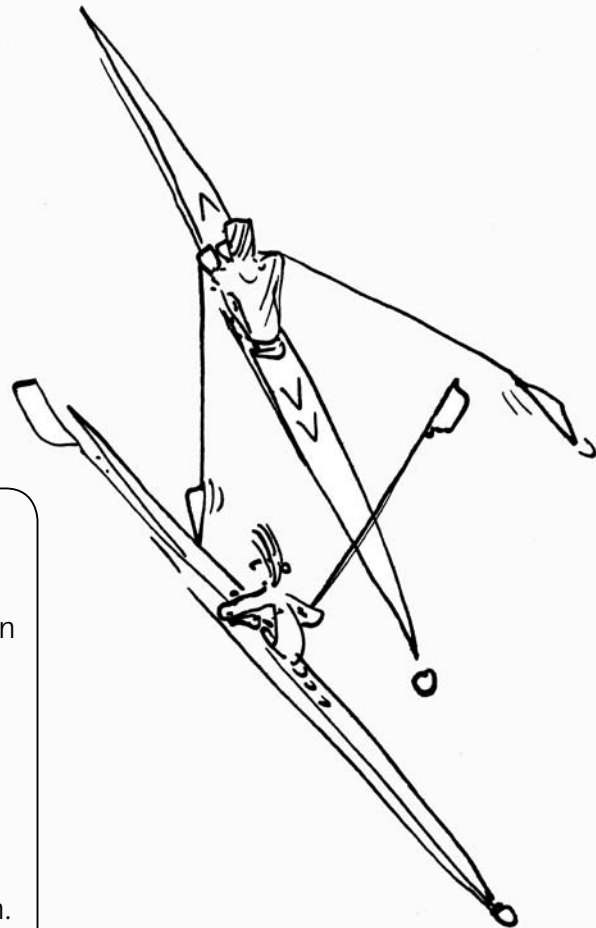
Ongestuurde boten.

Opdracht voor de roeier

- Vaar aan stuurboordwal.
- Oefen een rechte koers houden en herstellen.
- De boeg geeft de commando's en de slag volgt deze op.

Regels voor de roeier

- Voorkom altijd een aanvaring.
- Houd altijd stuurboordwal en kom nooit over het midden van het water.
- Geef voorrang bij oversteken.
- Ga niet stilliggen in de buurt van een binnenbocht.
- Blijf bij omslaan in de zomer (mei-oktober) altijd bij de boot, klim er weer in of zwem met de boot naar de kant.
- Zorg bij omslaan in de winter (november-april) dat je snel uit het water komt en ga op de boot hangen. Ga niet zwemmen. Vraag om hulp.



Tips voor de instructeur

- Neem in de winter vervangende kleding of een isolatiedeken mee.
- Bij omslaan in de winter vervang je de natte kleding en laat je de roeier rustig opwarmen. Bij twijfel bel je 112.

Loopt 't?

De boot vaart koersvast, aan stuurboordwal met voldoende ruimte tot de kant.

Lukt 't bijna?

De instructeur legt de oorzaak van de onveilige koers uit en denkt daarbij aan te weinig kijken, niet goed kijken, geen rekening houden met de wind, te weinig concentratie.

Lukt 't goed?

Laat de roeiers minder kijken.

Leeft 't?

- Geef de roeiers de opdracht een traject met bochten te varen.
- Laat de roeiers tips bedenken om onderkoeling te voorkomen.
- Vraag de roeiers wat extra drijfvermogen kan betekenen.



SKIFF 1

BOOTGEOVOEL KRIJGEN

Organisatie

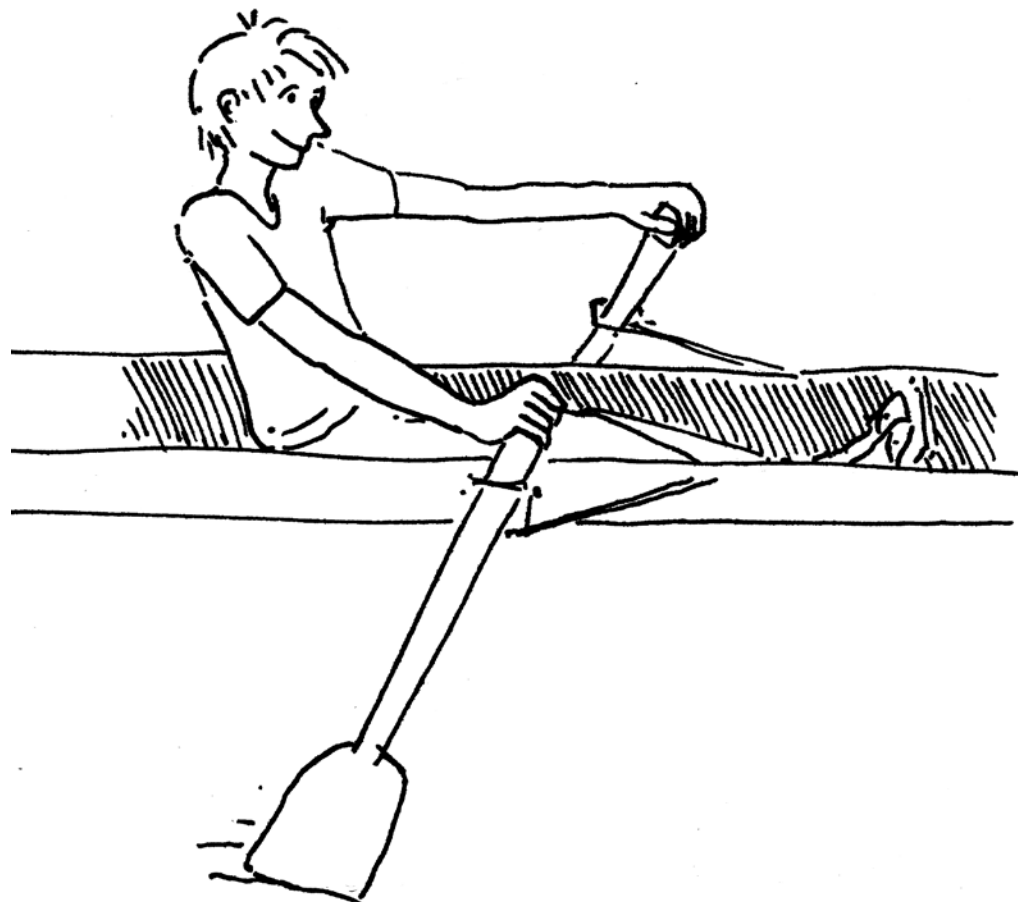
- Leg de boot aan het vlot, zorg voor ruimte op het water voor de roeier.
- Knoop eventueel een lijn aan de boot om de roeier in de buurt te houden.
- Plaats het voetenbord verder van de roeier af dan gebruikelijk zodat de riem niet makkelijk langs het lichaam gaat.

Aantal roeiers

Eén instructeur op één roeier (of twee roeiers wisselen af).

Materiaal

- Eén skiff of C1 en één lange lijn.
- Eventueel zijdrijvers.



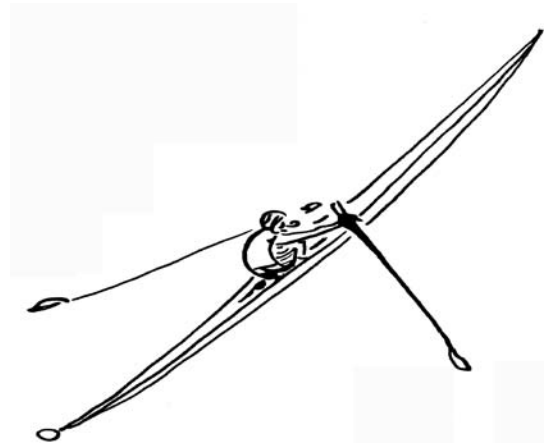
Opdracht voor de roeier

Aan de kant

- Stap in via het opstapplankje. De instructeur doet dit voor.
- Houd de riem ontspannen en met rechte pols vast als je roeit.
- Je kunt het blad plat en rechtop draaien door je pols naar achteren en recht te kantelen.
- Maak rustige armhalen met het blad net onder water.
- Beweeg de boot naar voor en naar achter door te halen en te strijken.

Op het water

- Laat je uitduwen op het water in de uitgangshouding.
- Breng de boot uit en in balans. Beweeg de handen uit en naar elkaar.
- Vaar met één riem in de haven (halen en strijken), de andere riem houdt veilig boord.





SKIFF 1 VERVOLG

BOOTGEVOEL KRIJGEN

Regels voor de roeier

- Je zit actief op de zitbotten.
- Je roeit met draaien van het blad zonder je handen te verpakken.
- Je houdt de riemen altijd vast en voor je.

Oefeningen voor bootgevoel:

- **Twee veilige boorden**
De armen en benen zijn gestrekt, de handen bij elkaar en de bladen plat op het water. Dit is de stabiele uitgangshouding.
- **Eén veilig boord**
Vanuit de uitgangshouding de hand afwisselend naar een bovenbeen brengen en mee hellen naar die kant. Met de andere hand kun je nu roeien.
- **Wiebelen**
Als twee in een hoog tempo.
- **Fietsen**
Cirkel de handen om elkaar.
- **Vliegtuig**
Overhellen naar één kant met de handen bij elkaar.
- **Balanceren**
Lukt het de bladen los van het water te houden?

Tips voor de instructeur

Loopt 't?

De roeier voert de opdrachten ontspannen uit.

Lukt 't bijna?

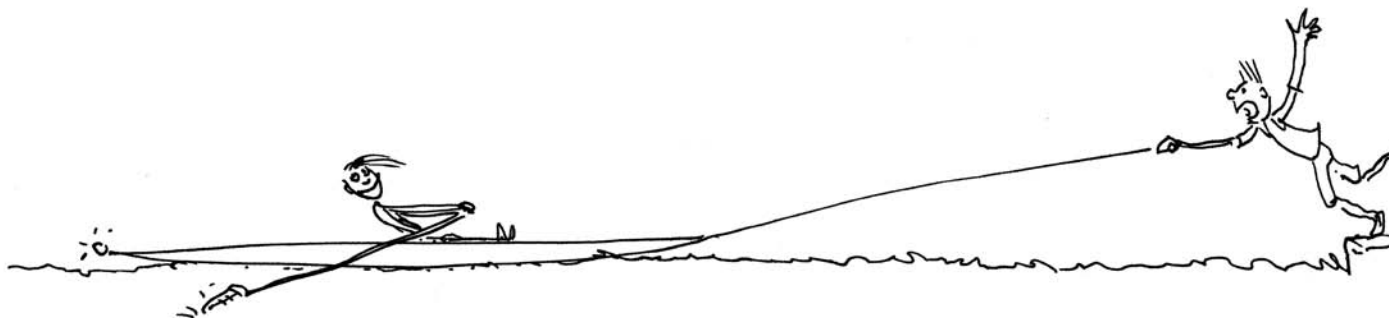
- Begeleid aan het vlot de handhouding en het draaien tijdens het halen.
- Leg uit dat het blad twee standen heeft en dat je een klik hoort als het goed gaat.
- Roeien is trekken (naar je toe), strijken is duwen (van je af) door het water.
- Laat de roeier alles zonder kracht doen.

Lukt 't goed?

- Geef alleen richtpunten, de roeier roeit er zelf heen.
- Laat roeien met twee riemen: de linkerhand boven en beide bladen leunend op het water.

Leeft 't?

Wanneer de roeier dit goed onder de knie heeft, kan zonder lijn en wat verder weg gevaren worden.



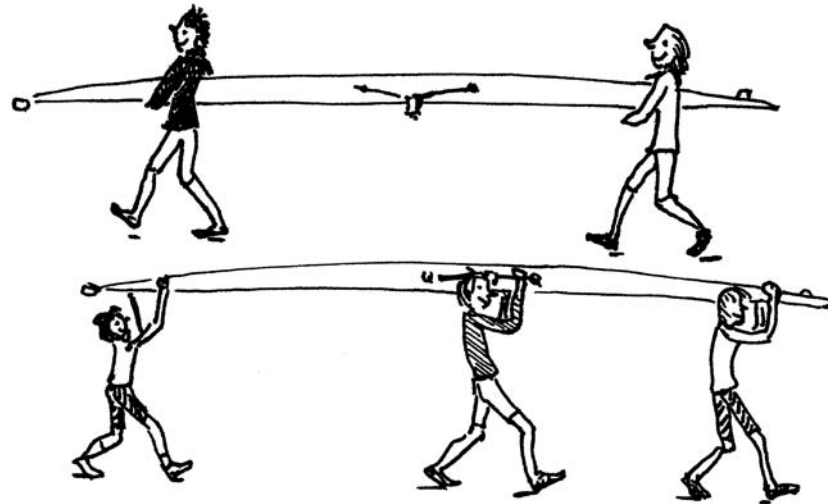


SKIFF 2

LOS OP HET WATER 1

Organisatie

- Leer de roeier zelf de boot afschrijven.
- Leer de riemen zorgvuldig buiten klaar te leggen.
- Leer de roeiers de boot te tillen. Beide roeiers één meter uit de punt of met zijn drieën aan de punten en het spant.
- Maak de roeiers bewust van de kosten van het materiaal.

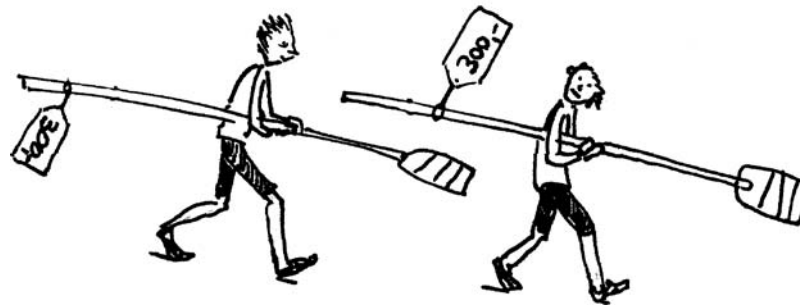


Aantal roeiers

De instructeur geeft instructie aan twee roeiers tegelijk of na elkaar.

Materiaal

Skiffs of C1's.



Opdracht voor de roeier

- Laat zien wat je de vorige keer hebt geleerd.
- Ga roeien met beide riemen.
- Leer de boot te keren door afwisselend te halen en te strijken vanuit veilig boord.

Regels voor de roeier

- Houd de riemen ontspannen en met rechte pols vast als je roeit.
- Verpak je handen niet als je het blad kantelt.
- Kijk zelf goed om je heen en voorkom dat je botst.

Tips voor de instructeur

Loopt 't?

De roeier voert de opdrachten goed uit en zit ontspannen in de boot.

Lukt 't bijna?

- In plaats van een skiff kan ook een C1 of zijdrijvers gebruikt worden als de roeier erg gespannen zit.
- Laat de roeier de handen symmetrisch aanhalen, links boven rechts.
- Laat de roeier met de bladen plat op het water aanhalen voor de juiste aanhaalhoogte.
- Doe de beweging rustig voor en laat zien waar het beter kan.

Lukt 't goed?

- Vaak gaat de roeier vanzelf oprijden. Gebeurt dit niet, dan kun je vragen dit te proberen.
- Laat de roeier van je af en naar je toe varen waarbij de afstand steeds groter wordt.

Leeft 't?

Laat de roeiers elkaar balansopdrachten geven. Kijk eens wat ik kan, kun jij dat ook?





SKIFF 3

DE BOOT VAARKLAAR MAKEN LOS OP HET WATER 2

Organisatie

- Blijf bij de roeiers en garandeer het veilig tillen en omgaan met het materiaal.
- Controleer het sluiten van de dolkleppen.
- Geef duidelijk de grenzen aan tot waar gevaren wordt.
- Zorg dat je mee kunt varen.

Aantal roeiers

Twee, elk in een boot.
Instructeur in een C1 of reddingsboot.

Materiaal

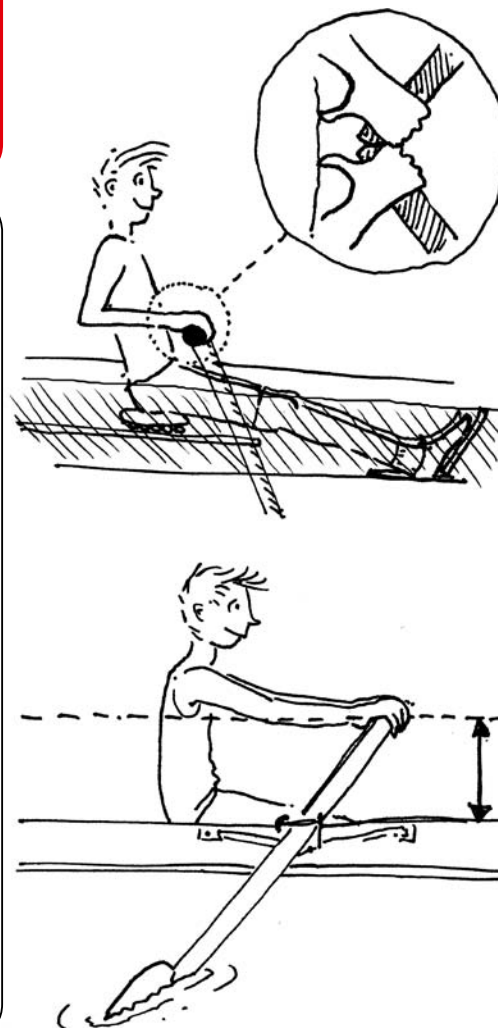
- Twee boeien.
- Eventueel zijdrijvers.

Opdracht voor de roeier

- Regel zelf dat je boot in het water komt.
- Stel het voetenbord zo af dat je goed kunt roeien.
- Controleer stilliggend op het water op welke hoogte de handen moeten zijn.
- Vaar verder van het vlot op een rustig traject.
- Probeer te roeien met oprijden.
- Houd de roeibeweging ontspannen.
- Strijk nog zonder te rijden.
- Rem beheerst de boot door de bladen rustig tegen het water te duwen.
- Vaar patronen om de twee boeien.

Regels voor de roeier

- Eerst de boot afschrijven, dan de riemen naar buiten brengen en tenslotte de boot tillen.
- Controleer zelf of je de hele tijd actief zit op je zitbotten.
- Kijk met roeien altijd goed om je heen.



Tips voor de instructeur

Loopt 't?

Zorg dat de roeiers veilig en zorgvuldig omgaan met het materiaal.

Lukt 't bijna?

- Blijf bij de roeier, geef de roeier vertrouwen.
- Geef één aandachtspunt door het goede voorbeeld te laten zien.
- Geef de roeier de tijd om te oefenen.
- Laat de roeier de balansopdrachten herhalen.

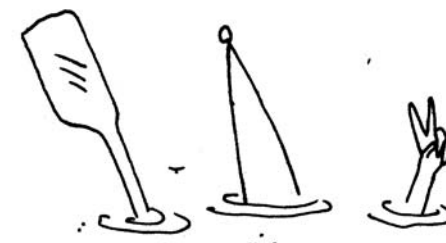
Lukt 't goed?

Vergroot de afstand en laat de roeier patronen varen.



Leeft 't?

- Laat de roeiers zelf nieuwe patronen verzinnen en die van elkaar nadoen.
- Laat een roeier de leiding nemen voor het veilig naar binnen brengen van de boot.





SKIFF 4

KOERS HOUDEN

Organisatie

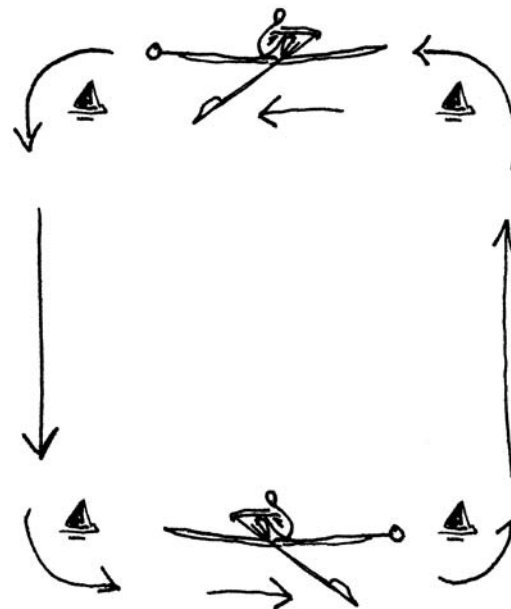
Zorg voor een rustig vaartraject.

Aantal roeiers

Eén instructeur met twee tot vier roeiers.

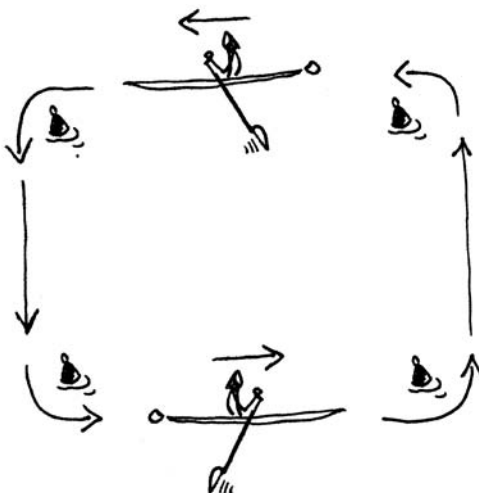
Materiaal

- Twee tot vier skiffs en een C1 of reddingsboot.
- Vier boeien.



Regels voor de roeier

- Op het traject wordt niet ingehaald.
- Je vaart het vierkant in de afgesproken vaarrichting.
- Blijf goed kijken naar alle roeiers, het traject en ander vaarverkeer.



Tips voor de instructeur

Loopt 't?

De roeier roeit strak het opgegeven parcours.

Lukt 't goed?

- Laat de roeier zelfstandig uitzetten.
- Laat de roeier in de inpikhouding balanceren met de bladen plat op het water.
- Laat de lange zijde van het parcours strijken en de korte zijde halen.

Lukt 't bijna?

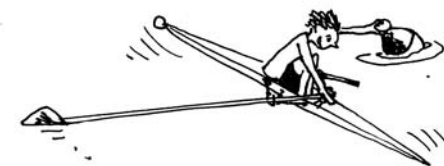
- Oefen het uitzetten extra door de roeier een paar maal aan te trekken.
- Vaar samen het traject.
- Laat zien hoe je tijdens het roeien kunt bijsturen door aan één kant een iets langere haal te maken, meer kracht te zetten.

Leeft 't?

- Laat de roeier bedenken hoe je sneller kunt rondmaken.
- In hoeveel halen denkt de roeier het parcours te kunnen varen?

Opdracht voor de roeier

- Zet uit van het vlot door eerst met je hand (hard) af te duwen van de kant en vervolgens de bladtip te gebruiken om je verder uit te zetten.
- Herhaal de balansoefeningen met iets gebogen benen.
- Vaar patronen om de vier boeien en houd daarbij stuurboordwal.
- Maak rond bij de boeien door te houden aan de kant waar je de punt naartoe wilt draaien.
- Vaar zo recht mogelijk van boei naar boei.





SKIFF 5

HELE HALEN EN EEN KORTE BOCHT

Organisatie

Zorg voor een rustig vaartraject.

Aantal roeiers

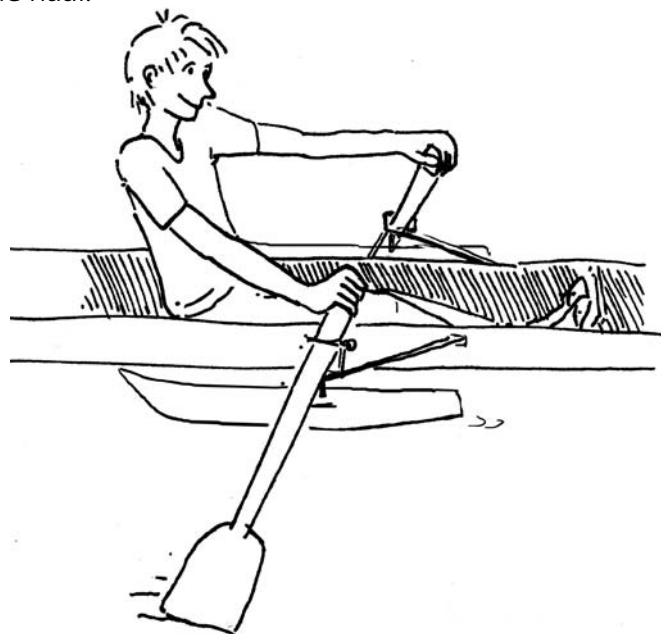
Eén instructeur met twee tot vier roeiers.

Materiaal

- Twee tot vier skiffs en een C1 of reddingsboot.
- Vier boeien.

Opdracht voor de roeier

- Ga stilliggen op het water en kijk waar de armen moeten zitten tijdens de haal.



- Vaar het vierkant en rijd volledig op met roeien.
- Strijk zonder te rijden. Zorg dat je de bladen gelijk uit het water duwt.
- Rond de boeien door te halen en strijken met veilig boord van drie om drie naar één om één.

Regels voor de roeier

- Strijken doe je zonder te rijden.
- Als je met één riem roeit houd je altijd met de ander veilig boord.

Tips voor de instructeur

Loopt 't?

De roeier vaart een strak traject met duidelijke bochten.

Lukt 't bijna?

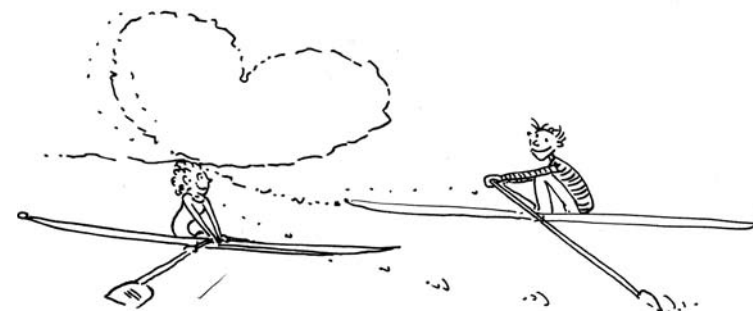
- Laat de roeier meer kracht zetten, dan houd je meer balans met rijden.
- Oefen het strijken en rondmaken binnen het vierkant.
- Koppel een roeier die het goed kan aan een ander.

Lukt 't goed?

- Maak samen tegelijk rond.
- Verleng het traject.

Leeft 't?

Laat de roeier een patroon varen, de andere roeier kan dit patroon raden.





SKIFF 6

VAREN IN EEN RIJ MET
WISSELEND TEMPO

Organisatie

Laat de roeiers verder weg varen met één instructeur voorop en één achteraan.

Aantal roeiers

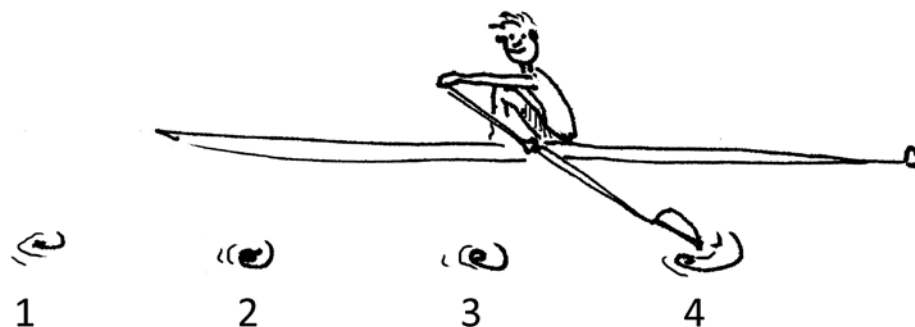
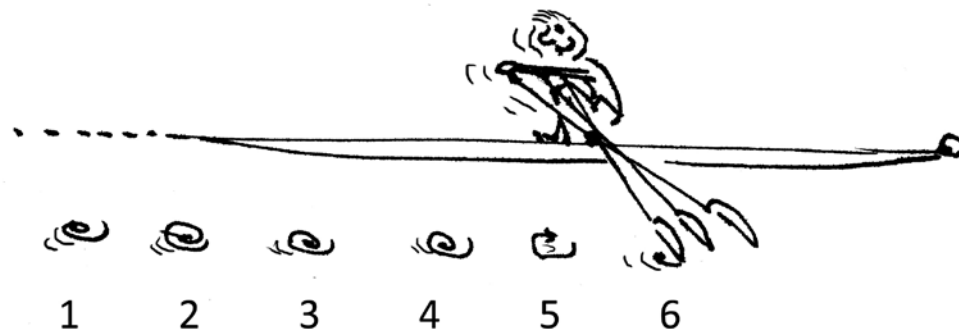
Vier tot acht roeiers.

Materiaal

Skiffs en/of C1's.

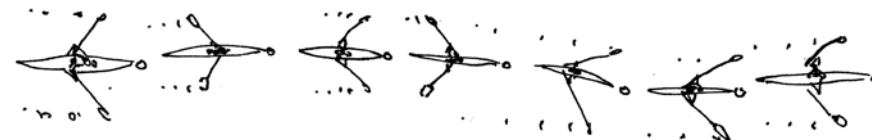
Opdracht voor de roeier

- Blijf varen in de rij en houd voldoende afstand.
- Vaar in wisselend tempo, heel rustig in de rij en hard bij inhalen aan bakboordzijde.
- Met heel rustig roeien spoelt het blad door het water.
- Met hard roeien zet je stevig tegen het water af.



Regels voor de roeier

- Houd altijd stuurboordwal.
- Zorg dat je constant de instructeur kunt zien.
- De boten en riemen mogen elkaar niet raken.



Tips voor de instructeur

Loopt 't?

De roeiers varen achter elkaar en blijven in de rij.

Lukt 't bijna?

Laat de roeier de kracht doseren en goed kijken naar de roeier voor en achter hem.

Lukt 't goed?

- De snellere roeiers halen de andere in aan bakboordzijde.
- Vaar een piramide van 1 haal hard en 1 haal rustig, 2 halen hard en 2 halen rustig tot 10 en terug.

Leeft 't?

Welke roeiers denken met een paar meter tussenruimte samen als rij terug te kunnen varen naar de club?



SKIFF 7

AANLEGPROCEDURE MET BEHULP VAN EEN DRIJVEND VOORWERP

Organisatie

Zorg voor een rustig traject.

Aantal roeiers

Vier à vijf roeiers.

Materiaal

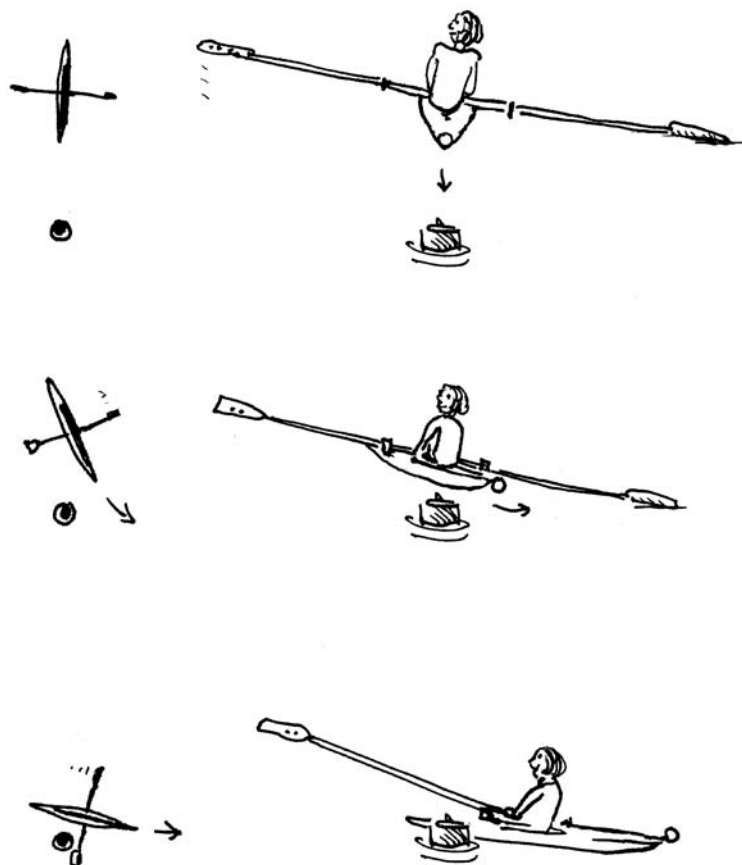
- Skiffs en/of C1's.
- Plastic flesjes of waterballonnen voor de helft gevuld.

Opdracht voor de roeier

- Roei een rechte lijn op het water en bouw dit eerst uit met uitdrijven als vliegtuig op een boord, daarna met het kijken naar de punt en tenslotte te houden met een blad.
- Gooi het drijvend voorwerp weg en leg hierop aan.

Regels voor de roeier

- Uitdrijven doe je in de uitgangshouding.
- Leunen doe je van het voorwerp af met het blad plat.
- Kijk over de hoge schouder.
- Houden doe je als de boegbal bijna het voorwerp raakt.



Tips voor de instructeur

Loopt 't?

De roeier voert de aanlegprocedure goed uit en kan daarbij het voorwerp pakken.

Lukt 't bijna?

- Geef meer oefentijd zonder voorwerp.
- Geef het voorbeeld 'aanleggen met behulp van een voorwerp'.

Lukt 't goed?

- Laat de roeier strijkend aanleggen bij het voorwerp.
- De roeier gaat halend aanleggen één meter evenwijdig van het vlot.

Leeft 't?

- Hoeveel halen zijn er nodig om goed te kunnen aanleggen?
- Wat is het verschil tussen het aanleggen met wind mee en met wind tegen?





SKIFF 8

**ONTWIJKEN OP HET WATER EN
AANLEGGEN OP HET VLOT**

Organisatie

- Parcours bij vereniging uitleggen met ruimte aan het vlot.
- Eén instructeur op het water en één op het vlot.
- Hang één of twee boeien op als mijkpunt aan het vlot.

Aantal roeiers

Vier tot acht roeiers.

Materiaal

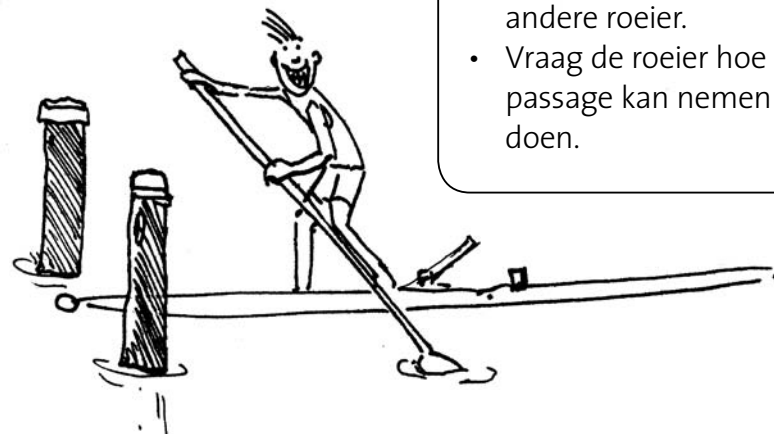
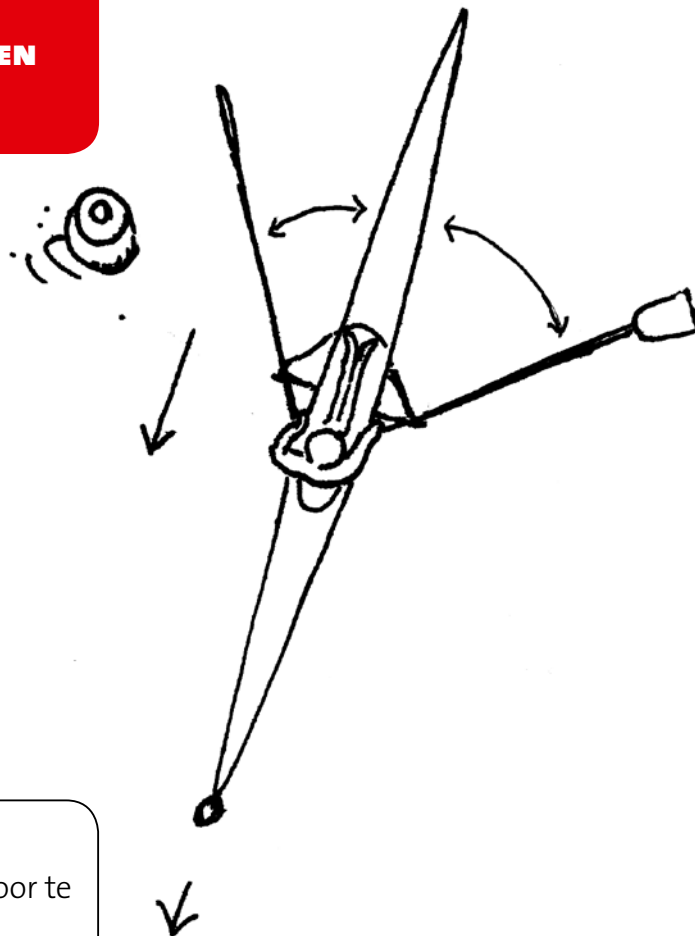
- Skiffs en/of C1's.
- Vier boeien.

Opdracht voor de roeier

- Maak enkele halen voor de boei en ontwijk deze door te slippen.
- Vaar het parcours met alle eisen van het roeidiploma (zie Leerplan Jeugd site KNRB).
- Leg aan op het vlot.

Regels voor de roeier

- Maak eerst veilig boord voordat je de riem dicht of voorbij je lichaam haalt.
- Kantelt de boot, dan breng je de riem direct weer voor je lichaam in de uitgangshouding.



Tips voor de instructeur

Loopt 't?

De roeier kan een voorwerp ontwijken en aanleggen aan het vlot.

Lukt 't bijna?

- De instructeur op het water geeft het voorbeeld.
- Laat de roeier de baan zonder aan te leggen en zonder te slippen varen.
- Herhaal de aanlegprocedure op het water.

Lukt 't goed?

- De roeier gaat met een andere roeier de baan varen. Dit kan achter of bij voldoende ruimte naast elkaar.
- Laat de roeier aanleggen aan een ander mijkpunt, bijvoorbeeld de schoen van de instructeur.

Leeft 't?

- De roeier bedenkt een tip voor een andere roeier.
- Vraag de roeier hoe hij een smalle passage kan nemen en laat hem dit doen.

www.knrb.nl




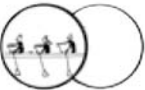

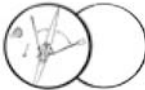
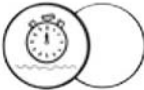



Roeikaarten downloaden via site KNRB.


Jeugddiploma's en stempel bestellen via de
webwinkel van www.knrb.nl

Roediploma Koninklijke Nederlandsche Roeibond

Naam _____

Vereniging _____

 A - Skiff/C1 1 ^o niveau	 B - Behendigheid	 C - Theorie	 D - Ploegroelen 1 ^o niveau	 E - Sturen
 F - Skiff 2 ^o niveau	 G - Vaardigheidsproef KNRB	 H - Ploegroelen 2 ^o niveau	 I - Skiff 3 ^o niveau	 J - Aspirant instructeur

 **KNRB**
Koninklijke Nederlandsche Roeibond



VBWJ

