



PONTOS
ROEIVERENIGING LELYSTAD



De kunst van het coachen

- Aan het begin van een coachperiode met een roeiploeg, ga je in overleg met de roeiers over welke doelen jij als coach wilt dat de roeiers gaan behalen en over wat de roeiers zelf willen bereiken. Stel minimaal één doel vast. Dit kan bijvoorbeeld het halen van een kruisje zijn.
- Coachen doe je met tips en tops. Zeg minimaal één compliment als je één tip geeft.
- Vertel welke roeifout je ziet en met behulp van welke oefening je deze wilt oplossen. Geef het doel aan van je oefeningen.
- Het belangrijkste is de veiligheid van de roeiers. Let onder andere op blessures.
- Let op dat er erg voorzichtig met het materiaal omgegaan wordt.
- Zorg ervoor dat de roeiers plezier hebben, check dit regelmatig.
- Als je ergens tegenaan loopt, kan je altijd hulp vragen bij andere coaches.
- Zorg ervoor dat je inval regelt als je een keer niet kan coachen.
- Gebruik een eisenlijst van de kruisjes om te checken of je roeiers klaar zijn om een kruisje te halen.

Inhoudsopgave

HENDEL.....	6
Boordroeien: binnenhand los.....	6
Boordroeien: buitenhand los.....	6
Vingeroefeningen.....	6
RECOVER.....	7
Aantal halen watervrij.....	7
Twee keer klippen.....	7
Recover volgorde oefenen.....	7
Rompzwaai inpik oefenen.....	8
INPIK	9
Strijkhaal.....	9
Soppen inpik.....	9
Roeien met 3x inpikken (in bak).....	10
HAAL.....	11
Pimenoven.....	11
Haalvolgorde oefenen.....	11
Aanhaalhoogte oefenen.....	12
UITPIK.....	13
Soppen uitpik.....	13
Ongedraaid blad (ongeklipt blad).....	14
Wegzetdiepte oefenen.....	14
Scullen: uitpikvariatie.....	15
Roeien met losse voeten.....	15
Rompzwaai uitpik oefenen.....	15
BOOTBEHEERSING.....	16
3 vol, 3 spoel.....	16
Afstand in minimaal aantal halen.....	16
Boot over één boord leggen.....	17
Hoogspoelen.....	17

Roeien met accenten.....	18
Slagklaar maken bij de uitpik.....	18
Stops maken (easy all).....	19
Uitlengen.....	19
Wegwerp wegzet.....	20
PLOEG.....	21
Adding rowers.....	21
Drijfhaal.....	21
Met de ogen dicht roeien.....	21
Slag tegen ploeg.....	22
Tubben.....	22
Boordenslag (boordroeien).....	23
CONDITONEEL.....	24
Tien kleine kaboutertjes.....	24
Krachtvariatie.....	24
Piramidetraining.....	24
Steigerung.....	25
Tempotraining.....	25
Tempovariatie.....	25
Experimenteren met modern motorisch leren.....	26
Oefening 1: Spierbeheersing – klippen (eenvoudig).....	26
Oefening 2: Spierbeheersing – diepen (eenvoudig).....	26
Oefening 3: Bootbeheersing – uitpik (eenvoudig).....	26
Oefening 4: Spierbeheersing – wegzet (moeilijk).....	27
Oefening 5: Bootbeheersing – balans (moeilijk).....	28

Sommige oefeningen zijn makkelijk af te wisselen door een fluitje te gebruiken. Zo kan één keer fluiten tien halen ongeklipt zijn, twee keer fluiten tien spoelhalen en drie keer fluiten tien harde halen. Zo breng je meer afwisseling aan in de training.

HENDEL

Boordroeien: binnenhand los

Oefen: Bij boordroeien legt de roeier de binnenhand (de hand het dichtst bij de dol) op de romp of zet hem in de zij. Draaien blijkt ineens een stuk lastiger geworden. Dit komt omdat er bij het boordroeien met de binnenhand wordt gedraaid. Het is daarom handig dit te combineren met roeien met Ongedraaid blad en bij gebrek aan balans Tubben.

Doel: Het benadrukken van de draaifunctie van de binnenhand en het sturen van het blad met de buitenhand.

Focus: Kijk tijdens de recover naar het blad om te zien wat de oefening doet met de positie van het blad boven het water. Voel dat het draaien van het blad met de buitenhand niet echt gemakkelijk gaat.

Variatie: Zet de binnenhand dicht bij de dol op de riem. Hierdoor staan de beide handen breed uit elkaar. En breng hem langzamerhand terug naar de normale positie.

Boordroeien: buitenhand los

Oefen: Bij boordroeien legt de roeier de buitenhand (de hand bij het uiteinde van de hendel) op de romp of zet hem in de zij.

Doel: Doordat met de buitenhand het blad wordt gestuurd en de riem naar beneden wordt gedrukt, kan de roeier minder druk uitoefenen. Hierdoor komt het blad automatisch dichters naar het water toe. Dit helpt tegen Vlaggen boordroeien.

Focus: Let op de afstand van het blad tot het water.

Vingeroefeningen

Oefen: De vingers strekken tijdens de recover, waardoor de riem los in de hand ligt. Tijdens de recover pianospelen met de vingers. Tijdens de recover de riem vastklemmen met de vingers zonder dat de handpalm wordt gebruikt, de handpalm blijft los van de riem.

Doel: Het bevorderen van een losse greep op de hendel, waarbij niet wordt geknepen in de hendels. Er voor zorgen dat de vingers goed op de riem worden geplaatst en dat de riem alleen met het uiteinde van de hand (de vingers) wordt vastgehouden.

Focus: Let op de ontspannen greep met de handen.

RECOVER

Aantal halen watervrij

Oefen: Tellen hoeveel halen achter elkaar watervrij gemaakt kunnen worden. Wanneer het water wordt aangetikt, wordt weer opnieuw begonnen met tellen.

Doel: Bewust worden van het watervrij roeien. Feedback krijgen op de mate waarin de roeier(s) watervrij kan/kunnen roeien.

Focus: Kijk of luister naar het blad of dat het water raakt.

Variatie: Aanhalen met zogeheten kattenklauwtjes, waarbij riem in gekromde vingers ligt.

Twee keer klippen

Oefen: Roeien met twee keer klippen/klippen (opdraaien) tijdens de recover. Let er op dat gelijk na de uitpik de eerste keer moet worden geklipt (opgedraaid) en dat het klippen regelmatig gebeurt. Dus niet na de uitpik snel klippen en dan weer voor de inpik snel klippen.

Doel: Leren om de beweging van het klippen (opdraaien) los te koppelen van inpik beweging.

Focus: Aandacht van de roeier op de handen, daarbij twee keer rustig draaien. Of luisteren naar het geluid van het draaien. Na de oefening de focus op de handen vasthouden en de roeier vragen om tijds te beginnen met draaien, net zoals bij de oefening.

Transfer: Na de oefening een stuk roeien met vroeg (direct na de uitpik) klippen. Vervolgens vragen het klippen elke haal later te laten plaatsvinden tot vlak voor de inpik en daarna weer per haal te vervroegen tot vlak na de uitpik. Zo nodig een aantal malen herhalen. Tenslotte een stuk roeien met de focus op tijdig klippen.

Recover volgorde oefenen

Oefen: Tien halen vaste bank en vaste romp (eerst de haal afmaken voordat de recover begint), vervolgens tien halen $\frac{1}{4}$ bank (rustmoment: punt waarop het rijden begint), ten slotte tien halen volle bank. Daarna via tien halen $\frac{1}{4}$ bank weer terug naar tien halen vaste bank en vaste romp.

Doel: Goed aanleren van de bewegingsvolgorde tijdens de recover, door de recoverbeweging te splitsen in drie delen. Dit zijn de: armen (vaste bank en romp), armen en romp ($\frac{1}{4}$ bank) en armen, romp en benen (hele haal).

Focus: Vaste bank en Romp: let op het met de andere roeiers gelijk naar beneden brengen van de hendel(s) en het schoon uitpikken waarbij de boot in balans ligt;

$\frac{1}{4}$ bank: let daarnaast op het gelijk met de andere roeiers keren op de romp;

volle bank: let op de gelijkheid van de hele recover.

Variatie: Gebruik in plaats van tien halen maar vijf halen, drie halen of zelfs maar één haal.

Rompzwaai inpik oefenen

Oefen: Tien halen de romp zover naar voren dat deze al op halve bank tegen de bovenbenen aan komt. Vervolgens tien halen normale rompzwaai, dan tien halen de romp niet verder dan een verticale positie, ten slotte tien halen de romp in de uitpikhouding naar voren brengen (achteroverliggend oprijden). Daarna stapsgewijs weer terug naar maximaal inbuigen.

Doel: Goed aanleren van de juiste hoek van de romp, met behulp van differentieel leren (Differentiële aanpak).

Focus: Let op de hoek van je romp, door je af te vragen of deze vóór, boven of (ver) achter het bankje is. Voel je hamstrings bij het vooroverliggen en je buikspieren bij het achterover hangen.

Variatie: Gebruik in plaats van tien halen maar vijf halen, drie halen of zelfs maar één haal.

INPIK

Strijkhaal

Oefen: De roeier(s) maken vanuit de uitzet een volledige strijkhaal, waarbij wordt opgereden. Vervolgens wordt vanaf de verst ingebogen stand (inpikhouding) een haal gemaakt. Bij de inpik komt het blad dus niet het water uit.

Doel: Verschillende fouten rondom de inpik.

Focus: Let op de hoogte van de hendel(s) en voel hoe bij het keerpunt voor de druk van het blad direct aan de benen wordt doorgegeven.

Variatie: Strijk en haal een aantal malen achter elkaar, zonder dat het blad het water uit komt. Zorg er voor dat het blad net onder water is. Prik bij de uitpik met de duimen in de romp om de uitpikhoogte ook te voelen.

Strijk en haal vervolgens een aantal keer, waarbij zowel bij de inpik als bij de uitpik het blad even uit het water wordt gehaald en direct weer in het water wordt teruggeplaatst

Soppen inpik

Oefen: Deze oefening bestaat uit een aantal stappen, ga pas verder naar de volgende stap indien de huidige stap goed beheerst wordt.

In het rustpunt zitten en de bladen drie keer zachtjes op en neer bewegen, terwijl de balans wordt bewaard. De bladen maken dus iedere keer een inpik.

Vervolgens oprijden tot driekwart (skiff) of volle bank en drie keer soppen gevolgd door de eerste tien centimeter van de haal. Een aantal malen herhalen.

Vervolgens 10cm aanrijden gevolgd door drie keer soppen. Ook dit herhalen

Daarna 10cm aanrijden drie keer soppen en 10cm halen. Wederom herhalen

Tenslotte steeds 10cm aanrijden, inpikken en 10cm halen. Ook dit weer herhalen.

Doel: Vanuit de schouders leren inpikken, rustige inpik leren maken.

Focus: Let op de aanwezigheid van beweging in de schouders. Er mag geen beweging zijn in de ruggengraat en in de armen.

Variatie: Dit bij de uitpik doen (zie: Soppen uitpik). Gecombineerd met Tubben dit bij de inpik doen. Pimenoven.

Roeien met 3x inpikken (in bak)

Oefen: In de bak wordt – voordat de haal gemaakt wordt – eerst twee maal zonder haal ingepikt.

Doel: Om te leren goed vanuit de schouders in te pikken, zonder de romp te bewegen. De inpik soepel en zonder kracht te laten plaatsvinden.

Focus: Let op de aanwezigheid van beweging in de schouders. Er mag geen beweging zijn in de ruggengraat en in de armen.

Variatie: Combineren met Pimenoven.

HAAL

Pimenoven

Oefen: Het eerste gedeelte van de haal maken, dat wil zeggen het gedeelte van de beentrap. Blad inzetten, beentrap maken, blad uitzetten, oprijden. De romp mag hierbij niet bewegen, de bladen moeten wel worden gedraaid. De armen mogen voor de uitpik lichtjes (minimaal) worden ingebogen om het blad goed te kunnen uitzetten. Deze oefening is moeilijk, daarom moet ze eerst worden aangeleerd op de ergometer, voordat ze in de boot kan worden gebruikt. De oefening eventueel combineren met Tubben.

Doel: Boot bij de inpik krachtig oppakken, afleren om de inpik op de armen of romp te maken.

Focus: Let op de armen en benen: eerst vanuit de schouders de armen omhoog, gevolgd door een felle trap met de benen. Er mag geen beweging zijn in de ruggengraat en in de armen.

Transfer: Pimenov haal, hele haal om-en-om. Dus om de beurt een pimenov haal en hele haal. Het doel is om de pimenov beentrap over te brengen (te kopiëren) naar de volle haal. Coach en roeier mogen daarbij geen verschil zien en/of bemerken tussen het begin van een pimenov haal en een hele haal.

Variatie: De variant met ongedraaid blad wordt afgeraden, omdat deze geen meerwaarde heeft. Een andere variant is Haalvolgorde oefenen.

Haalvolgorde oefenen

Oefen: Tien halen Pimenoven (alleen beentrap), tien halen pimenoven met rompzwaai (benen + romp), tien halen volle haal (beentrap + rompzwaai + armen), en vervolgens weer via tien halen pimenoven met rompzwaai naar tien halen pimenoven. De bedoeling is dat je vanaf de inpik niet kunt zien welke haal het wordt, omdat de bewegingsvolgorde van benen romp en armen in drie soorten halen gelijk is. Dit is voor onervaren roeiers een lastige oefening, die niet zomaar uitgevoerd kan worden, maar echt aangeleerd moet worden.

Doel: Goed aanleren van de bewegingsvolgorde tijdens de haal.

Focus: Pimenoven: let op de beweging in de benen, er mag geen beweging zijn in de ruggengraat en in de armen.

Pimenov en rompzwaai: eerst beweging in de benen, dan pas beweging in de romp.

Hele haal: let op de volgorde benen, romp en armen.

Variatie: Gebruik in plaats van tien halen maar vijf halen, drie halen of zelfs maar één haal.

Aanhaalhoogte oefenen

Oefen: Vijf halen de hendel(s) ter hoogte van de buik aanhalen, vijf halen de hendel(s) ten hoogte van de borst aanhalen, gevolgd door vijf halen ten hoogte van de buik en dan weer vijf halen ter hoogte van de heupen. Dus de aanhaalhoogte variëren: borst, buik, heup, buik, borst, buik etc.

Doel: Goed aanleren om op de juiste hoogte aan te halen, met behulp van differentieel leren (Differentiële aanpak).

Focus: Aandacht van de roeier op de hendels. Bij scullen kunnen de duimen gebruikt worden om in borst of buik te prikken. Daarbij kan de aanhaalhoogte worden gevoeld. Let daarbij op zowel de juiste hoogte als wel dat de beide duimen op gelijke hoogte in het lijf prikken.

Transfer: Deze oefening opvolging geven door deze vervolgens te combineren met het aantikken van de schoot bij de uitpik. Hierbij de hendel(s) eerst naar beneden drukken en vervolgens pas draaien. De roeier ten slotte vragen om een ronde beweging voor de buik te maken, waarbij het er uit ziet of hij dat al '30 jaar doet', in plaats van dat hij het net geleerd heeft.

Variatie: Gebruik in plaats van vijf halen maar drie halen of zelfs maar één haal.

UITPIK

Soppen uitpik

Oefen: De oefening bestaat uit de volgende stappen, pas wanneer een stap goed lukt, wordt de volgende stap genomen.

Stap 1: Drie keer soppen. Bij de uitpik zitten (vaste bank en romp) en de bladen verticaal houden en zachtjes op en neer bewegen, terwijl de balans wordt bewaard. De bladen maken dus iedere keer een uitpik.

Stap 2: Drie keer soppen gevolgd door één wegzet. De armen worden niet alleen naar onder maar ook naar voren weggezet en de bladen gedraaid (vaste bank en vaste romp).

Stap 3: Drie keer soppen gevolgd door een aantal (erg rustige) halen met vaste bank en vaste romp. Net zo lang doorgaan totdat de uitzet niet meer verticaal is, dan weer bij stap 1 beginnen.

Stap 4: Drie keer soppen gevolgd door één volledige haal met wegzet. Dus laten lopen op stop 4 (¼ bank) en daarna houden. Het is de bedoeling dat uitpik en wegzet voor de haal en die na de haal exact gelijk zijn. Hier op coachen. Stap 4 net zo lang herhalen tot dat goed gaat.

Stap 5: Als stap 4 maar dan met twee halen in plaats van één haal.

Stap 6: Als stap 4 maar dan met zoveel mogelijk goede halen. (De stuur laten) tellen hoeveel halen er goed gaan en proberen het vorige record te verbeteren. Wanneer de uitpik niet meer goed is, de boot stil leggen en opnieuw beginnen.

Doel: Verticaal leren uitpikken, rustige uitpik leren maken.

Focus: Let op de hendel(s), die moet(en) eerst naar onder en dan pas naar voren weggezet worden. Dus een verticale beweging gevolgd door een horizontale.

Transfer: Roeien met de J-haal waarbij de hendels vanaf de inpik in een "" naar boven de knieën worden gebracht.

Variatie:

Stap 1: drie halen soppen – maak een "I" met de hendel(s)

Stap 2: drie halen soppen met wegzet – maak een "J" met de hendel(s).

Stap 3: drie halen vaste bank vaste romp roeien – maak een "O" met de hendel(s)

Stap 4: drie halen een hele haal maken – maak een lange "O" met de hendel(s).

Ongedraaid blad (ongeklipt blad)

Oefen: Varen zonder het blad te draaien. Bij gebruik in een ploeg indien nodig (onvoldoende balans) combineren met tubben.

Doel: Schone en ronde uitzet bewerkstelligen. Uitdraaien afleren.

Focus: Voel hoe de hendel(s) een verticale beweging naar beneden maakt/maken, kijk naar het blad om te zien hoe het blad rechtstandig uitgezet wordt.

Transfer: Om-en-om (één haal wel en één haal niet) draaien. Dit bevordert de overname van de diepe wegzet van een haal met ongeklipt blad naar de normale haal. Bij de geklipte haal, maakt/maken de hendel(s) dezelfde beweging als bij de ongeklipte haal. Beide uitpikken klinken gelijk.

Wegzetdiepte oefenen

Oefen: Tien halen blad uitdraaien, tien halen blad normaal uitzetten, tien halen schoot aanraken bij de uitzet, en vervolgens weer via tien normale uitzetten naar tien halen blad uitdraaien.

Doel: Goed aanleren van de J-haal met diepe wegzet, met behulp van differentieel leren (Differentiële aanpak).

Focus: Let op de beweging van de hendel, hoe deze naar beneden gaat en of deze de schoot raakt. Kijk naar het blad om te zien hoe ver het blad boven water komt bij de uitpik.

Transfer: De roeier vragen een stuk te roeien waarbij met de hendels een liggende "J" wordt gemaakt (de J-haal).

Variatie: Combineer met Recover volgorde oefenen: alleen vaste romp zonder oprijden (armen), ¼ bankje rijden (armen en romp) en de volledige roeishaal (armen, romp en benen) daarna weer terug naar vaste romp zonder oprijden.

Gebruik in plaats van tien halen maar vijf halen, drie halen of zelfs maar één haal.

Scullen: uitpikvariatie

Oefen: Laat de roeier met vaste bank en vaste romp roeien. Vraag hem achtereenvolgens één van de volgende variaties uit te voeren, geef hem steeds de tijd om te ontdekken wat er met de boot gebeurt:

nu een stuk roeien waarbij je links de hendel bij de uitpik omhoog brengt;

nu een stuk roeien waarbij je rechts de hendel bij de uitpik omhoog brengt;

nu een stuk roeien waarbij je links de hendel bij de uitpik naar beneden drukt;

nu een stuk roeien waarbij je rechts de hendel bij de uitpik naar beneden drukt.

Doel: Leren wat het effect van een slordige uitpik op de balans van de boot is. Leren hoe een boot bij de uitpik moet worden recht gelegd.

Let op: Deze oefening wordt bij voorkeur uitgevoerd in de skiff of C1.

Focus: Let op de hendels, die moeten de juiste variaties uitvoeren. Check hoe de boot op deze variaties reageert.

Transfer: Daarna een stuk roeien waarbij de roeier zich voorstelt dat hij achter de keukentafel zit en de handen over het blad van de keukentafel laat glijden, er mogen dus geen hoogteverschillen in zitten (analogieleren). De handen moeten precies gelijk bewegen. Eventueel gevolgd door een stuk roeien waarbij de boord over stuurboord wordt gelegd, zie: OefenenBoot over één boord leggen.

Roeien met losse voeten

Oefen: Haal de voeten uit het voetenbord of schoenen en plaats ze terug op het voetenbord. De voeten zitten nu niet meer vast.

Doel: Leren om een vloeiende uitzet te maken, waarbij de armen en buikspieren gebruikt worden om de romp weer naar voren te brengen. Leren om niet te ver achterover te hangen.

Focus: Let op de voeten, deze mogen niet los komen van het voetenbord.

Rompzwaai uitpik oefenen

Oefen: Tien halen bij de uitpik ingebogen blijven zitten (alleen benen en armen gebruiken), tien halen uitbuigen tot verticaal, tien halen uitbuigen tot normale uitpikhouding, ten slotte tien halen extreem doorvallen bij de uitpik en vervolgens dezelfde stappen weer terug tot tien halen niet uitbuigen c.q. ingebogen blijven zitten.

Doel: Goed aanleren van de juiste rompzwaai, met behulp van differentieel leren (Differentiële aanpak).

Focus: Let op de hoek van je romp, door je af te vragen of deze vóór, boven of (ver) achter het bankje is. Voel je hamstrings bij het vooroverliggen en je buikspieren bij het achterover hangen.

Variatie: Gebruik in plaats van tien halen maar vijf halen, drie halen of zelfs maar één haal.

BOOTBEHEERSING

3 vol, 3 spoel

Oefen: Drie halen volle kracht gevolgd door drie halen spoelhaal. Bij de drie halen volle kracht wordt vanuit de kracht, ook het tempo mee omhoog genomen. Let op dat het aanrijden voor de eerste haal hard nog steeds rustig gebeurt. Tempo komt uit de wegzet van de voorgaande haal. Bij een snelle wegzet mag er iets harder worden gereden daardoor zijn de roeiers eerder bij de inpik, heeft de boot meer snelheid bij de inpik en wordt er een sneller haal gemaakt: kortom het tempo klimt vanuit de wegzet en haal. De derde haal volle kracht gaat meteen over in een eerste haal spoel. Ook het tempo valt in één keer terug, waardoor de eerste spoelhaal rustig wordt aangereden. De oefening wordt goed uitgevoerd indien het tempo gelijkmatig over de drie halen klimt en de boot gedurende deze drie halen blijft versnellen. Dus bijvoorbeeld: 24 (spoel) gevolgd door 26, 28, 30 (hard) en weer terug naar 24. Deze oefening (kilometers) lang vasthouden.

Doel: Een ploeg bij elkaar krijgen. De roeiers leren om in drie halen op snelheid te komen.

Focus: Let op de versnelling van de boot: deze moet constant en maximaal zijn.

Eerste haal: rustig aanrijden en daarna vol trappen op het voetenbord;

tweede haal: snel & direct wegzetten, zodat het tempo omhoog komt;

derde haal: maximale snelheid en versnelling in de haal; na ¼ bank weer rustig en in balans oprijden.

Variatie: Niet alle ploegen zijn in staat om de boot in drie halen op de maximale snelheid te krijgen. Dan kan worden gekozen voor vier of vijf halen in plaats van drie.

Afstand in minimaal aantal halen

Oefen: Een bepaalde afstand in zo weinig mogelijk halen proberen te roeien. Dit een aantal trainingen herhalen en de afstand in steeds minder halen roeien.

Doel: Om te leren met een extreme haal-recover verhouding te roeien (hard halen, heel langzaam oprijden) en een juist ritmegevoel te krijgen. Om te leren bij langzaam oprijden goede balans te houden.

Focus: Maak de haal zo snel mogelijk en roei watervrij. Tijdens de recover mag het bankje niet stoppen of onregelmatig bewegen.

Boot over één boord leggen

Oefen: De boot drie halen op bakboord leggen, drie halen recht leggen, drie halen op stuurboord leggen en weer drie halen recht, enzovoort. Dus: bakboord – recht – stuurboord – recht. Belangrijk is dat de boot bij de inpik subtiel op het boord gelegd wordt, zodat watervrij roeien mogelijk blijft.

Boordroeien: ene boord dieper wegzetten en hendel dieper door de boot, ander boord hoger inpikken & hoger aanhalen.

Scullen naar bakboord: door de hendels verder uit elkaar te houden.

Scullen naar stuurboord: door de hendels tijdens haal en recover tegen elkaar aan te laten tikken en tevens voor de inpik de linkerhendel dieper de boot in te duwen en bij de eindhaal de rechterhendel hoger naar de borst te trekken.

Doel: Leren om actief balans te houden door te hendelen. Leren om balansverstoringen (boordroeien en scullen) bij de in- en uitpik te herstellen door de boot weer recht te leggen.

Let op: Scullers hebben tijd nodig om te leren de boot op stuurboord te leggen. Het is daarom verstandig dit eerst onder de knie te krijgen, door de boot permanent op stuurboord te leggen. Daarnaast stelt deze oefening hoge eisen aan scullploegen. Indien niet alle roeiers in staat zijn om de boot op een boord te leggen, zal de boot niet of nauwelijks reageren. In dat geval is het verstandig om ze dit eerst in skiff of C1 te leren.

Focus: Let op de boot: ligt deze consequent scheef/blijft deze helemaal recht. Kijk naar de hoogte van de boordranden of de hoek van de riggers. Zorg er voor dat het rollen van de boot strak bij de inpik (of uitpik) gebeurt.

Variatie: Voer de oefening uit in twee halen of slechts één haal.

De roeier(s) legt/leggen (op aangeven van de stuur) de boot niet bij de inpik maar bij de uitpik scheef dan wel recht.

Ploegen: de stuur leunt op een willekeurig moment over naar een van de boorden en introduceert daarmee een balansverstoring. De ploeg legt de boot weer recht.

Hoogspoelen

Oefen: Uitzakken naar light paddle. Vervolgens de snelheid van het wegzetten en oprijden maximaliseren terwijl de haal light paddle blijft.

Doel: Om agressief te leren starten, om direct te leren inpikken (plaatsen van het blad).

Focus: Let op het direct en snel keren achter waarbij de hendel(s) en romp wegstuiter/wegstuiteren uit de maag. Beheerst blijven rijden.

Variatie: Van hoogspoelen met light paddle in één keer overschakelen naar gewone halen met volle (maximale) kracht.

Roeien met accenten

Oefen: Tijdens de haal op een bepaald punt extra kracht geven. Bijvoorbeeld na de inpik, bij het middendeel of bij de eindhaal (uitpik). Of zowel na inpik en bij de eindhaal(uitpik).

Doel: Leren hoe de boot reageert op variaties in kracht in de haal. Roeiers de manier laten zoeken waarop zij het prettigst met elkaar samen roeien door de krachtverdeling in de haal op elkaar af te stemmen.

Focus: Let bij accent inpik op een snelle trap met de benen, bij accent middendeel op het agressief naar achteren werpen van de romp en bij accent eindhaal op de versnelling in de armbeweging.

Slagklaar maken bij de uitpik

Oefen: In plaats van slagklaar te maken bij de inpik, slagklaar maken bij de uitpik. Deze oefening heeft alleen effect wanneer deze vaak (altijd bij slag klaar maken) wordt uitgevoerd. Bladen bedekt en boot recht leggen. Vervolgens op het commando "Opgelet-en-go" verticaal uitpikken, wegzetten en rustig oprijden naar de inpik toe. Wanneer de boot valt, hem stilleggen en opnieuw slagklaar maken.

Wanneer de bladen niet bedekt zijn, haalt/halen de roeier(s) niet hoog genoeg aan. Wanneer de scullboot scheef ligt, is dit een indicatie dat de hendels niet dicht genoeg tegen elkaar aan geplaatst zijn (rustpunt) of dat de rechterhendel lager gehouden wordt dan noodzakelijk (uitpik). Wanneer de boordboot tijdens het rijden over een boord valt, is dit een indicatie dat dat boord niet diep genoeg weg zet.

Doel: Bepalen aanhaalhoogte van de riem en deze in het spiergeheugen krijgen. Gelijke en even diepe uitzet aanleren: de boot mag niet vallen na "go". Leren gelijk op te rijden.

Focus: Bij slagklaar: Kijk naar de bladen en voel of hendel(s) hoog genoeg is/zijn om de bladen bedekt te houden. Prik met de duimen (scullen) in de borst om de juiste hoogte te voelen. Kijk naar de riggers om te zien of de boot recht ligt.

Na de "go": Voel of de boot recht blijft liggen. Kijk en/of luister of de bladen gelijk en schoon het water uit komen.

Stops maken (easy all)

Oefen: Op een vast afgesproken plek (zie hieronder de tekeningen) wordt de haal voor een moment gestopt, terwijl de boot in balans ligt. Ook wel "easy all" genoemd. Stop 1 (direct na de uitzet) wordt gebruikt wanneer roeiers hun romp over de riem heen trekken. Met de moderne wegzet zijn de stops 2 (armen gestrekt) en 3 (armen gestrekt en ingebogen) komen te vervallen, deze hebben dan geen functie meer. Stop 4 (in het rustpunt: gestrekte armen, ingebogen en een beetje opgereden) komt daar voor in de plaats. Stop 5 voor de inpik is mogelijk, maar is erg lastig en wordt daarom relatief weinig gebruikt.

Doel: Door te variëren in het stopmoment, de bewegingsvolgorde van de ploeg gelijk aan elkaar krijgen.

Focus: Let op het gelijk bewegen van je eigen blad(en) met dat van de slag. Voel met je voeten het moment van rijden van de ploeg.

Transfer: De stopjes hebben eigenlijk geen goede transfer naar een hele haal. Dat maakt ze minder effectief.

Variaties: De stuur geeft geen "Go", maar de slag bepaalt wanneer de ploeg weer gaat roeien. De stop wordt een lichte aarzeling. Meerdere stops worden in één haal gecombineerd, de stop/stops worden eens per twee, drie of vijf halen gedaan.

De oefening Recover volgorde oefenen blijkt effectiever dan deze oefening en heeft daarom de voorkeur.

Uitlengen

Oefen: De haal langzamerhand uitlengen. Beginnen met vaste romp zonder oprijden (dus alleen op de armen roeien). Vervolgens stapsgewijs uitlengen via: inbuigen tot $\frac{1}{4}$ bankje rijden, $\frac{1}{2}$ bankje rijden, $\frac{3}{4}$ bankje rijden naar de volledige roeihaal. Ongeveer tien halen per stadium. Wanneer het goed gaat mag sneller worden uitgelegd.

Doel: Haal van de ploeg gelijk krijgen. Volgorde van de wegzet (romp & armen en dan benen) oefenen.

Focus: Let op het gelijk bewegen van je eigen blad(en) met dat van de slag. Synchroniseer de in- en uitpik door de gelijkheid te zien of te horen. Voel met je voeten het moment van rijden van de ploeg.

Transfer: De oefening Recover volgorde oefenen blijkt effectiever dan deze oefening en heeft daarom de voorkeur.

Variatie: Inkorten: de haal weer langzamerhand inkorten op dezelfde doch omgekeerde wijze.

Wegwerp wegzet

Oefen: Met een normale haal zo snel mogelijk proberen de riemen uit de maag weg te krijgen (wegwerpen) vervolgens langzaam naar voren rijden.

Doel: Leren met cadans/contrast te roeien. Leren om een directe en snele wegzet te maken.

Focus: Let op de hendel(s), deze moet(en) direct en zo snel mogelijk van de maag "wegstuiten".

Variatie: Riemen laten wegstuiten, dus even hard aanhalen als wegzetten. Dit combineren met een versnelde haal die door versnelt tot het rustpunt.

PLOEG

Adding rowers

Oefen: Beginnen met één roeiende roeier (scullen) of twee roeiende roeiers (boordroeien) die met een krachtige haal roeit. De overige roeiers Tubben. Vervolgens steeds één roeier (scullen) of een paar roeiers (boordroeien) toevoegen en mee laten roeien. Kan vanaf de boeg of vanaf de slag starten.

Doel: Ploeg laten voelen wat een toenemende bootsnelheid doet met de roeihaal. In het begin voelt de haal zwaar en traag en hij wordt steeds sneller en lichter.

Focus: Focus op de handen en voel hoe de hendel trekt aan de handen. Voel hoe de hendel naarmate er steeds meer roeiers meeroeien, sneller beweegt.

Variatie: Laat alle roeiers met lichte haal roeien en voeg steeds één roeier (scullen) of een paar roeiers (boordroeien) toe die met een sterke haal roeien.

Drijfhaal

Oefen: De roeiers roeien en de boot heeft vaart. Vervolgens wordt door één roeier bij de inpik het blad erin gezet en net zolang gewacht totdat het blad naar de uitpik toe is gedreven. Het lichaam volgt het blad waarbij de volgorde: benen – romp – armen, gewoon wordt aangehouden.

Doel: Fouten bij het koppelen of het uitlopen van het blad. Alle fouten die veroorzaakt worden doordat de roeier te veel kracht wil geven en daardoor verkrampst roeit.

Focus: Kijk naar het blad om te zien hoe hoog het blad in het water ligt. Prik bij aankomst van de riem bij het lichaam, met de duimen in de borst om de juiste hoogte te voelen.

Variatie: Laat de hele ploeg deze oefening doen, bijvoorbeeld elke tweede of derde haal. Wissen drijfhalen af met gewone halen, de boot heeft immers vaart nodig om deze oefening te kunnen uitvoeren. Zorg er voor dat de hendel(s) in beide gevallen precies hetzelfde traject doorloopt/doorlopen.

Met de ogen dicht roeien

Oefen: De ogen dicht doen tijdens het roeien.

Doel: Visuele prikkels uitsluiten. Leren naar de geluiden van de boot te luisteren (auditieve feedback) en ritme, cadans en gelijkheid te horen. Leren de balans en rijsnelheid te voelen in plaats van te zien (gevoelsmatige feedback).

Focus: Luister naar de gelijkheid van de inpik en het klippen. Voel aan de mate waaraan de hendels aan de vingers trekken of je op dezelfde momenten even veel kracht geeft als de ploeg. Voel aan de mate waarin je voeten tegen het voetenbord drukken de gelijkheid van het oprijden. Voel aan je zitvlak de mate van balans in de boot.

Variatie: Vraag één of meerdere roeiers extra snel of juist langzaam op te rijden en laat de andere roeiers benoemen wat ze voelen. Vraag meerdere roeiers met meer of minder kracht te varen en vraag ook hier de resterende roeiers welk verschil ze met de vingers voelen.

Slag tegen ploeg

Oefen: De slag probeert door variaties in kracht en tempo de ploeg te “lossen”, de ploeg probeert binnen een vastgesteld aantal halen te volgen. Zijn er meer dan dit aantal halen nodig om weer gelijk te komen, dan wint de slag, anders de ploeg. Ervaren ploegen volgen in dezelfde haal (binnen één haal) of de direct daarop volgende haal (binnen twee halen). Ervaren ploegen hebben 1-2 halen nodig om weer gelijk te roeien, gemiddelde ploegen 3-4 halen. Onervaren ploegen hebben 5 of meer halen nodig. De slag heeft de verplichting om de wisselingen “volgbaar” uit te voeren. Dus bijvoorbeeld niet in één haal van light paddle naar vol maar bijvoorbeeld (minimaal) in drie halen.

Doel: Een ploeg “dynamisch” bij elkaar krijgen, dat wil zeggen de gelijkheid wordt door oplettendheid gerealiseerd en niet door een ingesleten roeibeweging (“statische” gelijkheid).

Focus: Kijk naar het blad van de slag. Voel aan de hendel(s) wanneer deze zwaarder of lichter aan de vingers trekken omdat andere roeiers met minder of meer kracht roeien. Voel aan de druk op het voetenbord of andere roeiers sneller of langzamer roeien.

Variatie: Wijs een van de andere roeiers in de ploeg als 'slag' aan. Daarmee wordt het voelen van de gelijkheid belangrijker dan het zien. Combineer deze oefening met de oefening Met de ogen dicht roeien.

Tubben

Oefen: Eén of meerdere roeiers houden de boot in balans door licht op te rijden en de bladen plat op het water te leggen (zoals na het commando “vast”). Een beetje oprijden maakt het mogelijk om de hendel op de dij te leggen en de riem tussen water en dij in te klemmen. Bij een boordvier houden steeds twee roeiers balans, bij achten kan een tweetal of viertal roeiers balans houden. In dubbel twee of dubbel vier kan vaak worden volstaan met één roeier die balans houdt.

Doel: Deze oefening is ondersteunend aan andere oefeningen. Hij zorg ervoor dat het gebrek aan balans niet storend werkt op de oefening. Hierdoor kunnen de roeiers een bepaalde oefening uitvoeren, zonder last te hebben van balansverstoringen. Gebruik het tuben dus alleen wanneer er daadwerkelijk balansproblemen zijn!

Focus: Let op de riggers om te zien dat de boot recht ligt. Kijk naar het blad om te zien of dat op het water ligt. Voel aan het zitvlak om te zien of de boot recht ligt.

Variatie: Laat iedere keer andere roeiers balans houden.

Boordenslag (boordroeien)

Oefen: Op aangeven van de stuur of boeg proberen de bakboordroeiers de boot in drie tot vijf halen op stuurboord te leggen. De stuurboordroeiers proberen dit tegen te gaan en de boot recht te houden. Lukt het bakboord om de boot scheef te leggen, dan heeft bakboord een punt, anders stuurboord. Wissel dit af met de vier mogelijke combinaties: bakboord legt op stuurboord, bakboord legt op bakboord, stuurboord legt op bakboord en stuurboord legt op stuurboord.

Doel: Leren om de boot actief recht te houden.

Focus: Focus op de hendel en bepaal bij haal en recover hoe hoog die moet zijn om de boot recht te houden of scheef te leggen. Kijk naar de riggers of boordranden om te zien of de boot recht ligt.

Transfer: De stuur introduceert een balansverstoring door zijn romp opzij te gooien. De ploeg legt direct de boot weer recht.

Variatie: In plaats van de vier mogelijkheden volgordelijk af te werken, worden ze willekeurig afgewisseld. In plaats van drie halen, twee halen, één haal of een gevarieerd aantal halen.

CONDITONEEL

Tien kleine kaboutertjes

Oefen: Negen halen gemiddelde kracht, gevolgd door één harde haal. Dan acht halen gemiddelde kracht gevolgd door twee harde halen. Dit opbouwen tot en met één haal gemiddelde kracht gevolgd door negen harde halen.

Doel: Conditie en gelijkheid verbeteren.

Focus: Focus op het roeien met de juiste intensiteit, bijvoorbeeld door op je ademhaling te letten. Kijk naar het/de blad/bladen van de slag en doe hem zo precies na dat het lijkt of het je eigen blad is/bladen zijn die bewegen.

Variatie: Bouw hierna weer af naar negen halen gemiddelde kracht, gevolgd door één harde haal (zie ook Piramidetraining).

Krachtvariatie

Oefen: Tien halen lichte haal, tien halen gemiddelde haal, tien halen harde haal. Dit een aantal malen herhalen.

Doel: Conditie en gelijkheid verbeteren.

Focus: Focus op de hendel(s) en de snelheid waarmee de hendel(s) naar je romp komt/komen. Lichte haal geeft een langzame hendelsnelheid, een harde haal een hoge hendelsnelheid.

Variatie: Roei het volgende patroon: 10l/10m/10h – 10l/10m/20h – 10l/10m/30h – 10l/10m/20h – 10l/10m/10h (zie ook Piramidetraining). Kan ook met vijf halen.

Piramidetraining

Oefen: Eén minuut hard en één minuut rust (light paddle), twee minuten hard en twee minuten rust, drie minuten hard en 3 minuten rust, 2 minuten hard en 2 minuten rust, 1 minuut hard en 1 minuut rust. Deze trainingsvorm heet piramidetraining omdat de intensiteit in een piramidevorm wordt opgebouwd en dan weer wordt afgebouwd. Tempoverhoging en -verlaging is hierbij het belangrijkste middel.

Doel: Conditie verbeteren. Leren te roeien met verschillende intensiteit: de kort stukken hoge intensiteit, de lange stukken lage intensiteit.

Focus: Focus op het roeien met de juiste intensiteit, bijvoorbeeld door op je ademhaling te letten. Kijk naar het/de blad/bladen van de slag en doe hem zo precies na dat het lijkt of het je eigen blad is/bladen zijn die bewegen.

Variatie: Varieer de duur van de treden. In plaats van in tijd kan de duur ook in afstand of aantal halen worden aangegeven.

Steigerung

Oefen: Een steigerung is een oefening waarbij begonnen wordt met zachtjes roeien en vervolgens kracht en/of tempo worden opgebouwd tot een maximum. Vaar bijvoorbeeld een steigerung van een bepaalde duur (gemeten in afstand, aantal halen of tijdsduur).

Doel: Conditie verbeteren.

Focus: Let op het blad van de slag en zorg dat je elke haal precies gelijk bent. Kort je haal voor in wanneer je uitpik te laat is. Maak met romp en uitzet een snellere uitpik, wanneer je te snel rijdt of te laat inpikt.

Variatie: Structureer de steigerung door aan te geven wanneer er met welke kracht en welk tempo gevaren moet worden.

Tempotraining

Oefen: Kies een tempo, bij voorkeur 28/30 of hoger. Laat de ploeg 5 halen light, 5 halen medium, 5 halen strong, 5 halen medium, 5 halen light, etc. roeien. Het tempo blijft daarbij gelijk. Er moet contrast in de haal zichtbaar blijven tussen haal en recover. Om het tempo bij de light halen vast te houden moeten wegzet en keermomenten extra snel worden uitgevoerd. Bij de strong halen kan het tempo ook uit de snelheid van de haal worden gehaald. Gelijkheid kan zo nodig worden bereikt door de haal in te korten door de romp minder ver in te buigen.

Doel: Ploeg laten ervaren wat het is om het tempo centraal te stellen en de haal daarop aan te passen. Leren de romplengete voor zo nodig in te korten om gelijk te blijven.

Focus: Let op het blad van de slag en zorg dat je elke haal precies gelijk bent. Kort je haal voor in wanneer je uitpik te laat is. Maak met romp en uitzet een snellere uitpik, wanneer je te snel rijdt of te laat inpikt.

Variatie: Drie series op tempo 30, drie series op tempo 32, drie series op 34 en dan stapsgewijs weer terug naar 30.

Tempovariatie

Oefen: Kies een begin en eind tempo en verhoog iedere tien halen het tempo met twee slagen. Bijvoorbeeld tien halen tempo 22, tien halen tempo 24 tot en met tien halen tempo 30. Hiervoor is het noodzakelijk dat de stuur en/of de slag een tempo-app of slagenteller bezit.

Doel: Conditie en gelijkheid verbeteren.

Focus: Let op de hendel(s) en versnel door tot aan het rustpunt. Voel je onderrug en zorg er voor dat deze bij de uitpik direct keert.

Kijk naar het/de blad/bladen van de slag en doe hem zo precies na dat het lijkt of het je eigen blad is/bladen zijn die bewegen.

Variatie: Bouw het tempo op en vervolgens weer af (zie ook pyramidetraining). Kijk waar het maximale tempo ligt dat de ploeg kan halen. Oefen vervolgens de Wegwerp wegzet en het Hoogspoelen en herhaal de oefening. Kijk hoe hoog het maximale tempo nu ligt.

Experimenteren met modern motorisch leren

Oefening 1: Spierbeheersing – klippen (eenvoudig)

Leer bijtijds klippen (opdraaien)

- 1 Roei in een rustig tempo en draai de bladen tijdens de recover tweemaal. Dus klippen (opdraaien) – terugklippen – klippen. Let er op dat dit regelmatig en ritmisch gebeurt. Dit lukt alleen goed wanneer je vlak na de uitpik met klippen (opdraaien) begint.
- 2 Roei vervolgens een stuk waarbij je begint met vroeg klippen (vlak na de uitpik) en vervolgens in ongeveer vijf halen steeds later opdraait tot vlak voor de inpik. Daarna draai je in ongeveer vijf halen weer steeds vroeger op, totdat je weer vlak na de uitpik opdraait. Kijk naar je bladen om te zien of het lukt.
- 3 Roei ten slotte een stuk waarbij je de riemen bijtijds draait: ze moeten 10 cm voor de inpik verticaal staan. Kijk naar je bladen om te zien of het lukt.

Oefening 2: Spierbeheersing – diepen (eenvoudig)

Leer om niet te diepen

- 1 Roei een stuk waarbij de bladen afwisselend één van de drie dieptes hebben:
 - een halve bladbreedte uit het water steken;
 - een halve centimeter uit het water steken;
 - tot halverwege de steel onder water zijn;
 - een halve centimeter uit het water steken;
 - etc.Check de diepte van de bladen door naar de bladen te kijken.
- 2 Roei vervolgens een stuk waarbij je de hendels onderlangs in een dalvormige cirkel naar je toe trekt. Hierbij is het blad bij de inpik en uitpik diep onder water en komt halverwege de haal een beetje boven water. Focus op de hoogte van de hendels tijdens de haal.
- 3 Roei ten slotte een stuk waarbij een dun randje blad altijd zichtbaar blijft. Check de diepte van de bladen door naar de bladen te kijken.

Oefening 3: Bootbeheersing – uitpik (eenvoudig)

Leer om beide hendels gelijk uit te zetten, waardoor de skiff recht ligt

- 1 Ga in je skiff bij de uitpik zitten met de bladen verticaal in het water. Check of je hendels op tien voor twee staan. Check of de uiteinden van je hendels je lijf net kunnen aanraken als je ze naar achteren trekt zonder extra te vallen. Check of er

Ratio

In deze stap leren je spieren, dat het klippen (opdraaien) en inpikken twee losstaande gebeurtenissen zijn.

In deze stap leren je spieren, dat ze het blad kunnen draaien op het door jou gewenste moment.

In deze stap borg je de transfer naar de hele haal.

Ratio

In deze stap leren je spieren dat de aanhaalhoogte een keuze is.

In deze stap leren je spieren dat je tijdens de haal je de bladhoogte kunt variëren.

In deze stap borg je de transfer naar de hele haal.

Ratio

In deze stap leer je om je voetenbord in de juiste positie te zetten, zodat er voldoende ruimte achter is.

voldoende ruimte is om je hendels goed naar beneden kunt duwen. Is dit niet het geval: je voetenbord naar je toe zetten.

- 2 Ga bij de uitpik zitten met de bladen verticaal in het water. Breng de ellebogen naar beneden en druk de hendels omhoog tot halshoogte. Breng ze dan weer naar beneden. Herhaal dit een aantal malen.
- 3 Roei in je skiff een stuk waarbij je de één van de volgende zes variaties gebruikt:
 - of de linker- of de rechterhendel wordt hoger aangehaald;
 - of de linker- of de rechterhendel wordt lager aangehaald;
 - of de linker- of de rechterhendel wordt dieper weggezet.Focus op de balans van de boot door de positie van het boord ten opzichte van het water te bepalen: ligt de boot op bakboord, op stuurboord of recht. Wat is het effect van de variaties op de balans?
- 4 Roei ten slotte een stuk in je skiff waarbij je uitzet met je "middelste hand": beide hendels maken exact dezelfde beweging. Focus op je hendels en check of dit het geval is.

Oefening 4: Spierbeheersing – wegzet (moeilijk)

- 1 **Leer een goede uitpik&wegzet te maken**
Ga bij de uitpik zitten met de bladen verticaal in het water. Check of je hendels op tien voor twee staan. Check of de uiteinden van je hendels je lijf net kunnen aanraken als je ze naar achteren trekt zonder extra te vallen. Check of er voldoende ruimte is om je hendels goed naar beneden kunt duwen. Is dit niet het geval: je voetenbord naar je toe zetten.
- 2 Ga bij de uitpik zitten met de bladen verticaal in het water. Breng de ellebogen naar beneden en druk de hendels omhoog tot halshoogte. Breng ze dan weer naar beneden. Herhaal dit een aantal malen.
- 3 Roei een stuk waarbij je de hendels achtereenvolgens:
 - drie halen naar je liezen (laag) trekt;
 - drie halen naar je buik (midden) trekt;
 - drie halen naar je borst (hoog) trekt;
 - drie halen naar je (midden) liezen trekt;
 - etc.Steek je duimen uit en voel waar ze je lijf raken. Of kijk naar de hendels om te zien waar ze je lijf raken.
- 4 Roei een stuk waarbij je naar je borst (hoog) aanhaalt (check met je duimen) en de hendels achtereenvolgens:
 - drie halen alleen maar draait (weinig uitzet);

In deze stap leren je spieren om de hendels omhoog te duwen in plaats van omhoog te trekken.
In deze stap leren je spieren wat de verschillende handbewegingen doen met de balans van de boot.

In deze stap borg je de transfer naar de hele haal.

Ratio

In deze stap leer je om je voetenbord in de juiste positie te zetten, zodat er voldoende ruimte achter is.

In deze stap leren je spieren om de hendels omhoog te duwen in plaats van omhoog te trekken.
In deze stap leren je spieren om de aanhaalhoogte te variëren.

In deze stap leren je spieren om de wegzetdiepte te variëren.

- drie halen 10cm diep weg zet (goede uitzet);
- drie halen je liezen probeert te raken (diepe uitzet);
- drie halen 10cm diep weg zet (goede uitzet);
- etc.

Focus op de verticale beweging van je hendels naar beneden.

- 5 Roei ten slotte een stuk waarbij je van inpik tot en met kniehoogte van de recover met je hendels een "J" maakt. Focus op de hendelbeweging: de hendels bewegen regelmatig en draaien een mooi rondje voor je buik.

In deze stap borg je de transfer naar de hele haal.



Oefening 5: Bootbeheersing – balans (moeilijk)

Stap Leer je boot recht te houden en te leggen

- 1 Een roeiboet kun je alleen recht houden, wanneer je ook weet hoe je hem schuin moet houden en wanneer je weet hoe je hem van recht naar schuin en omgekeerd brengt. Leg de skiff subtiel op bakboord door de hendels uit elkaar te houden. Ga daar mee door totdat dat lukt.
- 2 Leg de skiff subtiel op stuurboord door de linkerhendel voor de inpik naar beneden te drukken, de rechterhendel bij de eindhaal omhoog te brengen en tijdens haal en recover de handen tegen elkaar aan te laten komen. De mantra "*tik-rechts hoog-tik-links diep*" kan daar bij helpen. Ga daar mee door totdat dat lukt. De gemakkelijkste manier is natuurlijk om de rechterhand boven de linker te houden, maar dat mag niet.
- 3 Leg de skiff afwisselend: drie halen op bakboord, drie halen recht, drie halen op stuurboord, drie halen recht, drie halen op bakboord etc.
- 4 Breng de drie halen van de vorige stap via twee halen terug tot één haal.
- 5 Maak ten slotte een keuze of je de skiff bij de inpik of bij de uitpik op het boord legt.

Ratio

In deze stap leren je spieren de boot op bakboord te leggen.

In deze stap leren je spieren de boot opstuurboord te leggen.

In deze stap leer je een boot die op stuur- of bakboord ligt weer recht te leggen.

In deze stap leren je spieren je boot steeds beter te beheersen: hij ligt nu precies zoals jij dat wil.

In de laatste stap leren je spieren de boot op een boord leggen wanneer jij dat wilt.