



# Waarnemen roeifouten

Ploeg:

BoTOTYPE:

## S 3 2 B Algemeen

- Slifferhaal
- Ruitenwischerhaal
- Ineengedoken zitten
- Ruggegraat beweegt
- Wijdbeens roeien
- Geen core stability (geen balans)
- Voetenbord niet goed gesteld
- Dolhoogte niet goed gesteld

## S 3 2 B Uitpik

- Uitlopen
- Blad uitdraaien
- Plakkende uitpik handen
- Plakkende uitpik rug
- De schouder optrekken
- Te weinig inbuigen
- Te ver inbuigen
- Te vroeg rijden

## S 3 2 B Recover

- Het water aantikken
- Duikvlucht
- Niet watervrij roeien
- Onvoldoende doldruk houden
- Te laat opdraaien
- Te snel en/of niet eenparig rijden
- Niet ver genoeg oprijden
- De boot induiken
- Naduiken
- Vlaggen
- Onder je bankje doorrijden
- Stilzitten vóór

## S 3 2 B Inpik

- Met/op de rug inpikken
- Op de armen inpikken
- Blad erin trappen

## S 3 2 B Haal

- De rug te vroeg inzetten
- Geen druk na de inpik
- Diepen
- Door het bankje trappen
- Zagen (niet koppelen)
- De benen overstrekken
- Haal niet af maken
- Geen druk bij de eindhaal
- Te weinig doorvallen
- Te ver doorvallen
- Romp over de riem trekken (optrekken aan de riem)

## S 3 2 B Scullen

- Polsen niet goed
- Handen uit elkaar
- Rechterhand te laag bij uitpik
- Scheef zitten

## S 3 2 B Boordroeien

- Handen niet goed geplaatst
- Binnenarm volledig gestrekt
- Uit het boord vallen/scheef zitten

## P Ploeg

- Geen cadans in de ploeg
- Ongelijke haallengte
- Ongelijke haalsegmenten
- Ongelijke bewegingsvolgorde
- Ongelijke uitpik
- Ongelijke recover
- Ongelijke inpik
- Ongelijke krachtverdeling
- Geen balans in de scullboot
- Geen balans in de boordboot
- Geen watervrije recover
- Ploeg steunt de slag onvoldoende

### Check voor elke roeier:

1. blessuregevoelige punten: *polsen* en *rug*;
2. waterwerk uitzet/recover: blad en handen;
3. bew.volgorde recover: benen, rug & armen;
4. waterwerk inpik: blad, handen en benen;
5. bew.volgorde haal: benen, rug en armen.

### Check voor de ploeg:

1. gelijkheid, ritme en contrast: *bladen, riemen, handen* en *knieën*;
2. balans: *dollen* en *handen*;
3. doorlopen van de boot: *achterpuntje*.



# Waarnemen roeifouten

Ploeg:

BoTOTYPE:

## S 3 2 B Algemeen

- Slifferhaal
- Ruitenwischerhaal
- Ineengedoken zitten
- Ruggegraat beweegt
- Wijdbeens roeien
- Geen core stability (geen balans)
- Voetenbord niet goed gesteld
- Dolhoogte niet goed gesteld

## S 3 2 B Uitpik

- Uitlopen
- Blad uitdraaien
- Plakkende uitpik handen
- Plakkende uitpik rug
- De schouder optrekken
- Te weinig inbuigen
- Te ver inbuigen
- Te vroeg rijden

## S 3 2 B Recover

- Het water aantikken
- Duikvlucht
- Niet watervrij roeien
- Onvoldoende doldruk houden
- Te laat opdraaien
- Te snel en/of niet eenparig rijden
- Niet ver genoeg oprijden
- De boot induiken
- Naduiken
- Vlaggen
- Onder je bankje doorrijden
- Stilzitten vóór

## S 3 2 B Inpik

- Met/op de rug inpikken
- Op de armen inpikken
- Blad erin trappen

## S 3 2 B Haal

- De rug te vroeg inzetten
- Geen druk na de inpik
- Diepen
- Door het bankje trappen
- Zagen (niet koppelen)
- De benen overstrekken
- Haal niet af maken
- Geen druk bij de eindhaal
- Te weinig doorvallen
- Te ver doorvallen
- Romp over de riem trekken (optrekken aan de riem)

## S 3 2 B Scullen

- Polsen niet goed
- Handen uit elkaar
- Rechterhand te laag bij uitpik
- Scheef zitten

## S 3 2 B Boordroeien

- Handen niet goed geplaatst
- Binnenarm volledig gestrekt
- Uit het boord vallen/scheef zitten

## P Ploeg

- Geen cadans in de ploeg
- Ongelijke haallengte
- Ongelijke haalsegmenten
- Ongelijke bewegingsvolgorde
- Ongelijke uitpik
- Ongelijke recover
- Ongelijke inpik
- Ongelijke krachtverdeling
- Geen balans in de scullboot
- Geen balans in de boordboot
- Geen watervrije recover
- Ploeg steunt de slag onvoldoende

### Check voor elke roeier:

1. blessuregevoelige punten: *polsen* en *rug*;
2. waterwerk uitzet/recover: blad en handen;
3. bew.volgorde recover: benen, rug & armen;
4. waterwerk inpik: blad, handen en benen;
5. bew.volgorde haal: benen, rug en armen.

### Check voor de ploeg:

1. gelijkheid, ritme en contrast: *bladen, riemen, handen* en *knieën*;
2. balans: *dollen* en *handen*;
3. doorlopen van de boot: *achterpuntje*.