

De modulaire methode

Cursus boordroeien



Stichting Roeicoach



Jeroen Brinkman

Inhoud

| | |
|---|----|
| Ten geleide | 3 |
| De modulaire methode | 4 |
| De cursus boordroeien | 7 |
| Leerdoelen | 7 |
| Modules | 7 |
| Voorbeeld leerplan | 8 |
| Module 1 – In- en uitbrengen van de boot | 10 |
| Oefening: uitbrengen van de boot | 10 |
| Oefening: dragen van een boot | 10 |
| Oefening: binnenbrengen en lappen van de boot | 10 |
| Toets: in- en uitbrengen boot | 11 |
| Module 2 – Aanleggen (alleen C-boten) | 12 |
| Oefening: halend aanleggen | 12 |
| Oefening: strijkend aanleggen | 12 |
| Oefening: nauwkeurig aanleggen (stuurmanloos) | 12 |
| Toets: aanleggen | 13 |
| Module 3 – Intrekken van de riemen | 14 |
| Oefening: riemen intrekken | 14 |
| Toets: intrekken van de riemen | 14 |
| Module 4 – De J-haal (boordhaal) | 16 |
| Oefening: specifieke boordroeiaspecten | 16 |
| Oefening: J-haal in de bak | 16 |
| Oefening: J-haal op de ergometer | 17 |
| Toets: de J-haal | 17 |
| Module 5 – Manoeuvreren | 18 |
| Oefening: beginnen en stoppen met roeien | 18 |
| Oefening: houden | 18 |
| Oefening: strijken | 19 |
| Oefening: rondmaken | 19 |
| Oefening: uithouden en hoogscheren | 19 |
| Toets: manoeuvreren | 20 |

| | |
|---|----|
| Module 6 – Ploegroeien | 21 |
| Oefening: slagklaar maken bij de uitpik | 21 |
| Oefening: varen met ongedraaid blad..... | 22 |
| Oefening: van vaste bank naar volle bank..... | 22 |
| Oefening: stoppen maken (easy all) | 22 |
| Oefening: slag tegen de ploeg | 23 |
| Toets: ploegroeien | 23 |
| Module 7 – Balans houden..... | 24 |
| Oefening: balans voelen | 24 |
| Oefening: slagklaar maken bij de uitpik | 24 |
| Oefening: soppen | 25 |
| Oefening: boot over één boord leggen | 25 |
| Toets: balans houden | 26 |
| Module 8 – Zes kilometer roeien | 27 |
| Oefening: afstand roeien..... | 27 |
| Toets: zes kilometer roeien | 27 |

Ten geleide

Voor u ligt de beginnerscursus roeien die onderdeel uitmaakt van de modulaire methode. Bij de methode is elke cursus onderverdeeld in een aantal modules. Per module zijn de aan te leren vaardigheden en te beheersen oefeningen gegeven. De voortgang van deze cursus wordt door de cursist zelf bijgehouden op het voortgangsveld (zie bijlage).

Elke module wordt door de instructeur drie maal afgetekend: eenmaal wanneer de module aan de cursist is uitgelegd (instructie), eenmaal wanneer de cursist laat zien dat hij de moduleoefeningen goed kan uitvoeren (oefening) en eenmaal wanneer de cursist de module – na langere tijd – nog steeds beheerst (toetsing). Zijn alle modules afgetekend dan kan de cursist de afroeproof aanvragen en afleggen.

Deze cursus is erop gericht om scullers te leren boordroeien. Uitgangspunt van de modulaire (en cybernetische) methode is, dat roeiers eerst leren scullen voordat ze leren boordroeien.

Inhoudelijk is deze cursus erop gericht om enerzijds de individuele techniek te verbeteren en anderzijds de roeier goed in een ploeg te laten varen.

Het boordroeien is lastiger door de potentiële asymmetrie tussen de beide boorden. Immers om balans te hebben moeten de riemen aan beide kanten gelijk worden bewogen. Dit is lastiger wanneer elke roeier één riem vasthoudt dan wanneer elke roeier twee riemen vasthoudt. Om goede balans te houden moeten de roeiers dan ook precies gelijk roeien en hun bewegingen op elkaar afstemmen. Dat maakt een goede en gelijke uitvoering van de J-haal een belangrijke randvoorwaarde voor het handle- en daarmee voor het balans houden. Daarom neemt ook in deze cursus de J-haal (zie *Theorieboek roeien*) een prominente plaats in. Voor het varen in C-boten zijn naast de categorie 1 fouten ook de categorie 2 fouten niet meer gewenst. Bij het varen in gladde boten wordt daarnaast aandacht besteed aan de categorie 3 fouten.

Omwille van de leesbaarheid is in deze cursus de mannelijke aanspreekvorm gehanteerd.



Ik hou me aanbevolen voor opmerkingen, aanvullingen en correcties.

Jeroen Brinkman, Naarden, 5 januari 2016

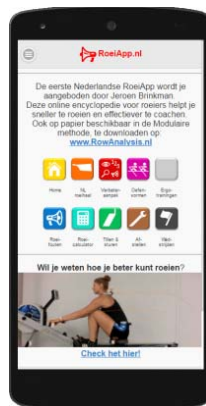
Versie januari 2016

De modulaire methode

De modulaire methode is een methode die verenigingen ondersteunt bij het opleiden van roeiers en stuurlieden. De methode heeft onderdak gekregen bij de stichting Roeicoach en omvat:

1. vijf theorieboeken met daarin de theorie van roeien, sturen, instructie, coachen en afstellen;
2. de online applicatie: www.RoeiApp.nl;
3. vijf modulaire cursussen voor het opleiden van roeiers en stuurlieden;
4. een digitale leeromgeving voor het interactief herkennen van roeifouten;
5. opleidingen voor instructeurs en coaches.

De eerste drie worden kosteloos aan de Nederlandse roeiers en roeisters aangeboden, voor de laatste twee wordt een vergoeding gevraagd.



De methode bevat een individueel- en verenigingsdeel die in combinatie er voor zorgdragen dat de kwaliteit van de roei- en stuuropleidingen bij een vereniging worden verbeterd.

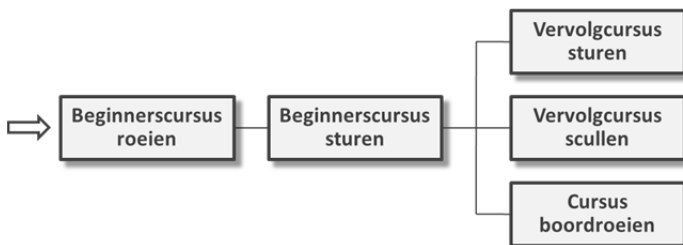
Het individuele deel van de Modulaire Methode ondersteunt coaches en instructeurs met de RoeiApp, de digitale leeromgeving, de opleidingen van de stichting Roeicoach en de vijf theorieboeken:



Het verenigingsdeel steunt op de vijf modulaire cursussen: twee voor het aanleren van scullen, één voor het aanleren van boordroeien en twee voor het aanleren van stuurvaardigheden.



Daarnaast zijn theorievragen beschikbaar om de theoriekennis te toetsen.



De volgorde van de cursussen staat hierboven getekend.

In het theorieboek Instructie wordt een uitgebreidere toelichting op de methode gegeven.

Mocht je de methode (kosteloos) willen gebruiken, neem dan contact op met de stichting Roeicoach.

De cursus boordroeien

Leerdoelen

De leerdoelen voor deze cursus zijn:

1. Een boordboot gecontroleerd in- en uit kunnen brengen.
2. Gecontroleerd een brug onderdoor kunnen varen, waarbij de boordriemen worden ingetrokken.
3. Op beide boorden kunnen roeien.
4. Zowel halend als strijkend kunnen aanleggen zonder het vlot met rigger, boot of bladen te raken (alleen C-boten).
5. De J-haal beheersen: kunnen roeien zonder dat er categorie 1- en 2-fouten (Zie het *Theorieboek instructie*) aanwezig zijn. Indien de cursus voor een gladde boot wordt gebruikt, mogen er tevens geen categorie 3 fouten meer aanwezig zijn.
6. Kunnen handle-en zodat de roeier actief meewerkt aan het houden en herstellen van de balans.
7. Watervrij kunnen roeien met een goede balans.
8. De commando's van de stuurman moeiteloos kunnen opvolgen.
9. Kunnen meevaren in een boordploeg, waarbij de roeier gelijk roeit met de rest van de ploeg en de slag actief volgt.
10. Watervrij en met (goede) balans kunnen varen.
11. Zes kilometer moeiteloos, gelijk en met goede techniek kunnen varen.

Modules

Deze cursus heeft de volgende modules:

1. In- en uitbrengen van de boot
2. Aanleggen
3. Intrekken van de riemen
4. J-haal (boordhaal)
5. Manoeuvreren
6. Ploegroeien

7. Balans houden
8. Zes kilometer roeien

Voorbeeld leerplan

Om de beginnende instructeur te helpen een leerplan te maken is hier aangegeven wat er welke training gedaan zou kunnen worden en welke modules wanneer gegeven zouden kunnen worden.

Bij boordroeien is gelijkheid van de haal een essentiële voorwaarde voor het houden van balans. Echter, om gelijk te leren roeien is balans nodig. Daarom is het – meer dan bij scullen – belangrijk om in gemakkelijke boten (C2+, C4) te leren boordroeien. Pas wanneer gelijkheid en balans in deze boottypen geen probleem meer zijn, kan worden overgestapt naar een gladde en moeilijker boordboot. Ook voor het intrekken van de riemen is behoorlijk wat bootbeheersing nodig.

Te snel doorstromen naar een te moeilijke boot, vertraagt het leerproces aanzienlijk. Bij een goede timing van de doorstroming zullen de roeiers al in de eerste training moeiteloos in een gladde boot kunnen varen. Is dit niet het geval, dan is het verstandig de volgende training weer terug te vallen op een makkelijker boot.

Een goede J-haal is een belangrijke randvoorwaarde om een boordboot te varen. Wanneer deze niet aanwezig is, zal het leerproces worden vertraagd en zijn zeker meer lessen nodig dan hieronder aangegeven. Ook langzame leerlingen kunnen meer lessen nodig hebben dan hieronder aangegeven.

Per training is aangegeven of de module moet worden geïnstrueerd/geoefend/getoetst:

I: Instructie – de oefeningen uitleggen.

O: Oefenen – de oefeningen uitvoeren.

T: Toetsen – laten zien dat de oefeningen worden beheerst.

| Les | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. In- en uitbrengen van de boot | I | O | O | T | | | |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 2. Aanleggen | I | O | O | O | O | T | |
| 3. Intrekken v/d riemen | I | O | O | O | T | | |
| 4. J-haal (boordhaal) | I | O | O | O | O | T | |
| 5. Manoeuvreren | | I | O | O | T | | |
| 6. Ploegroeien | | I | O | O | T | | |
| 7. Balans houden | | | I | O | O | O | T |
| 8. Zes kilometer roeien | | | | | | O | T |

I:Instructie O:Oefenen T:Toetsen

Module 1 – In- en uitbrengen van de boot

In deze module leert de roeier een boordboot gecontroleerd in- en uit te brengen.

Oefening: uitbrengen van de boot

| | |
|---------------|--|
| Oefening: | De boot met de ploeg zelfstandig uitbrengen. |
| Doel: | Zelfstandig een boot tillen en uitbrengen. |
| Fout wanneer: | De boot niet goed gedragen wordt of de boot ergens tegen aan botst. De boot op het vlot wordt gezet. De riemen niet goed gedragen en of neergelegd worden. |

Oefening: dragen van een boot

| | |
|---------------|--|
| Oefening: | De roeiboten waarvoor deze cursus opleidt leren dragen in de handen, in de ellebogen en op de schouders. Natuurlijk voor zover dat mogelijk is met het betreffende boottype. |
| Doel: | De boten leren dragen op de in het <i>Theorieboek sturen</i> genoemde draagwijzen. |
| Fout wanneer: | Deze draagwijzen niet worden beheerst. Verder zie vereisten onder de toets. |

Oefening: binnenbrengen en lappen van de boot

| | |
|---------------|--|
| Oefening: | De boot met de ploeg beheerst binnenbrengen. |
| Doel: | Zelfstandig een boot binnenbrengen. |
| Fout wanneer: | De boot niet goed gedragen wordt of de boot ergens tegenaan botst. De boot verkeerd op de schraag wordt gelegd. De boot niet wordt gelapt. De boot verkeerd in de stelling wordt teruggelegd. Ventilatieluiken niet worden geopend. Dolkleppen niet worden gesloten. |

Toets: in- en uitbrengen boot.

De cursist beheerst deze module indien hij de boot gecontroleerd kan in- en uitbrengen. Voor het laten aftekenen van deze module is het belangrijk de volgende te vermijden:

Voor het laten aftekenen van deze module is het belangrijk de volgende te vermijden:

- het op de verkeerde plek vastpakken van de boot;
- het nemen van risico's zodat de boot op enig moment het gevaar loopt te vallen;
- het niet kennen van de gegeven commando's (zie *Theorieboek sturen*);
- het niet juist of tijdig opvolgen van de gegeven commando's;
- het onvoldoende kijken naar de riggers, zodat één van de riggers iets of iemand raakt;
- het verkeerd dragen of neerleggen van de riemen;
- het raken van de huid door het vlot;
- het verkeerd op de schragen plaatsen van de boot;
- het niet afdrogen van de boot voor het terugplaatsen in de stelling;
- het niet plaatsen van de beschermballen op de dollen;
- het niet op de juiste plek terughangen van de riemen;
- het niet sluiten van de dolkleppen voordat de boot in de stelling wordt teruggelegd;
- het niet sluiten van de luchtkasten (indien aanwezig) voor het varen dan wel het niet openen van de luchtkasten bij terugkomst.

Module 2 – Aanleggen (alleen C-boten)

In deze module leert de roeier zowel halend als strijkend over beide boorden aan te leggen.

De theorie voor deze module staat beschreven in:

- *Theorieboek roeien*, hoofdstuk *Het in- en uitbrengen van boten*, paragraaf *Aanleggen van de boot*;
- het *Theorieboek sturen*, hoofdstuk *Aankomst en vertrek*.

Oefening: halend aanleggen

| | |
|---------------|---|
| Oefening: | Halend aanleggen over één der boorden. Oefen bij voorkeur het boord dat het lastigste is. |
| Doel: | De boot aanleggen. |
| Fout wanneer: | Zie de toets. |

Oefening: strijkend aanleggen

| | |
|---------------|---|
| Oefening: | De boot strijkend aanleggen. |
| Doel: | De boot ook kunnen aanleggen wanneer deze niet gedraaid kan worden. |
| Fout wanneer: | Met de punt of achterkant het vlot wordt geraakt dan wel meer dan een meter van het beoogde punt vandaan wordt aangelegd. De riemen bij het aanleggen niet tijdig omhoog worden gebracht dan wel dat de boot naar de walzijde valt. De walriemen niet op de juiste wijze op het vlot worden gelegd. |

Oefening: nauwkeurig aanleggen (stuurmanloos)

| | |
|-----------|---|
| Oefening: | Zet een pion op het vlot en laat de boot aanleggen. De rigger van de boot moet dan binnen één meter van de pion tot |
|-----------|---|

| | |
|---------------|--|
| | stilstand komen. |
| Doel: | De boot precies op een van te voren bepaalde plek aanleggen. |
| Fout wanneer: | De rigger verder dan één meter van de pion afkomt |
| Varieer: | Halend en strijkend over beide boorden. De afstand van één meter terug brengen naar 50cm of nog minder. |

Toets: aanleggen

De cursist is voor deze module geslaagd indien hij de boot zowel halend als stijkend over beide boorden kan aanleggen waarbij de rigger binnen een meter van een op het vlot staande pion komt. Voor het laten aftekenen van deze module is het belangrijk het volgende te vermijden:

- het met de punt, bladen of riggers ongewild raken van het vlot;
- het meer dan een meter van het beoogde punt vandaan aanleggen;
- het niet tijdig omhoog brengen van de walriem;
- het geen veilig boord houden met de riem aan de waterzijde;
- het niet met de hand kunnen pakken van het vlot;
- het niet op de juiste wijze op het vlot leggen van de walriem.

Module 3 – Intrekken van de riemen

De smalle bruggen in het Naardense roeiwater maken het noodzakelijk om de riemen te kunnen intrekken. Voor het onder een brug intrekken van de riemen wordt getraind op vrij water, totdat het intrekken voldoende wordt beheerst. Pas dan is het verstandig een brug onderdoor te varen.

Oefening: riemen intrekken

| | |
|---------------|--|
| Oefening: | De riem wordt onder een hoek van 30 graden gekanteld, zodat deze als een speedboot over het water glijdt. Vervolgens wordt de riem ingetrokken zodat het blad bijna bij de dol is, of zover als nodig. De roeier blijft kijken naar zijn blad, trekt zonodig verder in en blijft zijn blad als een speedboot over het water laten glijden. |
| Doel: | Onder een brug door te komen in een boordboot. |
| Fout wanneer: | De bladen niet onder een hoek van 30 graden met het water gehouden worden, de bladen niet op het water liggen. De handles te hoog worden gehouden, waardoor deze onder het brugdek kunnen vastlopen. De roeier niet bijtijds zijn blad intrekt. De roeier niet naar zijn blad kijkt. |

Toets: intrekken van de riemen

De cursist is voor deze module geslaagd indien hij moeiteloos en beheerst onder een brug door kan komen. Voor het laten aftekenen van deze module is het belangrijk de volgende te vermijden:

- het niet bijtijds intrekken van het blad;
- het bij het intrekken van de bladen niet kantelen van het blad onder een hoek van 30 graden met het water;
- het bij het intrekken niet op het water laten liggen van het blad;
- het bij het intrekken van de bladen te hoog houden van de handle;
- het bij het intrekken van de bladen niet naar het blad kijken;

- het blad niet op commando weer uitbrengen.

Module 4 – De J-haal (boordhaal)

De J-haal is natuurlijk al aangeleerd in de *Basiscursus roeien* en mogelijk in de *Vervolg cursus roeien*. In deze module worden de specifieke boordroeifacetten van de haal aangeleerd. Ook wordt er meer van de techniek van een roeier verwacht, in die zin dat naast de Categorie 1 fouten, de Categorie 2 fouten (zie *Theorieboek instructie*), niet meer aanwezig mogen zijn. De theorie voor deze module staat beschreven in het:

- *Theorieboek roeien*, hoofdstuk *De roeibeweging*, paragraaf *Boordroeien*;
- *Theorieboek instructie*, hoofdstuk *Veel voorkomende roeifouten*, paragraaf *Specifieke boordroeifouten*.

Oefening: specifieke boordroeiaspecten

| | |
|---------------|--|
| Oefening: | De roeier neemt plaats in de bak en de instructeur leert hem de specifieke boordroeiaspecten van de haal, zoals: <ul style="list-style-type: none">• de positie van de handen;• de beperkte lengte achter (handen mogen het lichaam niet raken);• de gebogen binnenarm;• het lichaam dat tussen binnen- en buitenbeen gehouden mag worden;• het indraaien maar niet in het boord hangen. |
| Doel: | Het aanleren van een boordhaal aan scullers. |
| Fout wanneer: | Bovengenoemde aspecten door de roeier niet worden getoond. |

Oefening: J-haal in de bak

| | |
|-----------|---|
| Oefening: | Gebruik de bak om belangrijke roeifouten uit de boordroeihaal te halen. |
| Doel: | Fouten uit de haal van een roeier kunnen halen. De bak is |

| | |
|---------------|--|
| | vooral geschikt voor fouten in de handlevoering en/of het waterwerk. |
| Fout wanneer: | Categorie 1- en 2- (glad: 1-, 2- en 3-) fouten (zie <i>Theorieboek instructie</i>) aanwezig zijn. |

Oefening: J-haal op de ergometer

| | |
|---------------|---|
| Oefening: | Gebruik de ergometer om belangrijke roeifouten uit de roeihaal te halen. Let op: maak met de handle van de ergometer nooit een boordhaal, maar beweeg deze altijd in een rechte lijn van je af en naar je toe. |
| Doel: | Fouten uit de haal van een roeier kunnen halen. De ergometer is vooral geschikt voor fouten in ritme en/of de bewegingsvolgorde. |
| Fout wanneer: | Categorie 1 en 2 (glad: 1, 2 en 3) fouten (zie <i>Theorieboek instructie</i>) aanwezig zijn. |

Toets: de J-haal

De cursist is voor deze module geslaagd indien hij moeiteloos op beide boorden kan roeien zowel op slag kan zitten als goed kan volgen, de J-haal in de boot beheerst en er in principe geen categorie 1-, 2- (en 3-) fouten meer aanwezig zijn (zie het *Theorieboek instructie*).

Module 5 – Manoeuvreren

In deze module leert de cursist om de boot te manoeuvreren. Hetzij door commando's op te volgen van boeg of stuurman, hetzij door de boot zelf te manoeuvreren. De cursist dient alle in het *Theorieboek sturen* gegeven commando's te kennen en te kunnen opvolgen. Daarnaast moet de cursist in staat zijn om de boot strijkend aan te leggen.

Omwille van de beknoptheid van dit hoofdstuk zijn alleen de belangrijkste manoeuvres gegeven, waarbij meerdere manoeuvres per oefening zijn gebundeld. De theorie voor deze module staat beschreven in het:

- *Theorieboek sturen*, hoofdstuk *Beginnen en stoppen met roeien*;
- *Theorieboek sturen*, hoofdstuk *Het maken van bochten op het water*;
- *Theorieboek sturen*, hoofdstuk *Manoeuvreren op het water*;
- *Theorieboek sturen*, hoofdstuk *Vuil en golfslag*.

Oefening: beginnen en stoppen met roeien

| | |
|---------------|---|
| Oefening: | Slagklaar maken en laten lopen. |
| Doel: | De boot op snelheid brengen of weer stil leggen. |
| Fout wanneer: | Er geen onderscheid wordt gemaakt tussen slagklaar maken en slagklaar, de boot niet recht ligt, de bladen niet bedekt zijn, de roeiers ongelijk beginnen met roeien. Er geen onderscheid gemaakt wordt tussen laten lopen en vast, de roeier niet of ongelijk laat lopen. De boot niet in balans ligt. |

Oefening: houden

| | |
|-----------|---|
| Oefening: | De boot houden aan beide boorden en houden aan één boord. |
| Doel: | De boot draaien of tot stiltand brengen. |
| Fout | De boot tijdens het houden op één boord scheef ligt doordat |

| | |
|----------|---|
| wanneer: | niet naar het houdende boord wordt overgeleund. Bij het houden beide boorden de boot niet tijdig tot stilstand komt. De roeiers niet tegelijk, of met ongelijke kracht houden, waardoor de boot onbedoeld van richting verandert. |
|----------|---|

Oefening: strijken

| | |
|---------------|--|
| Oefening: | Strijken met één boord en strijken met beide boorden. |
| Doel: | De boot achteruitvarend draaien of achteruitvaren. |
| Fout wanneer: | Wanneer de boot niet recht blijft liggen, de boot bij strijken beide boorden niet rechtuit vaart. Niet met de bolle kant van het blad wordt gestreken. |

Oefening: rondmaken

| | |
|---------------|---|
| Oefening: | Draai de boot door beurtelings te halen en te strijken om en om. Hierbij wordt opgereden. |
| Doel: | De boot op de plaats 180 graden draaien. |
| Fout wanneer: | Dit ongelijk gebeurt, de boot niet recht op de plaats draait, de boot valt. |

Oefening: uithouden en hoogscheren

| | |
|---------------|---|
| Oefening: | De boot uithouden of de boot hoogscheren. (Zie ook het <i>Theorieboek sturen</i> .) |
| Doel: | Leren omgaan met golven. |
| Fout wanneer: | Wanneer de bladen bij hoogscheren onvoldoende hoog over het water worden teruggebracht. De boot bij het uithouden niet evenwijdig aan de golven ligt of het hoge boord onvoldoende omhoog wordt gebracht. |

Toets: manoeuvreren

De cursist is geslaagd voor het manoeuvreren wanneer de gegeven commando's adequaat en tijdig worden uitgevoerd.

Module 6 – Ploegroeien

In deze module leert de roeier gelijk te roeien met de slag, oftewel de slag te volgen. Belangrijk is dat dit volgen actief gebeurt. Een ploeg moet gelijk roeien, doordat de roeiers alert zijn op de slag en elkaar en niet doordat zij een ingesleten roeibeweging blijven herhalen. Hierdoor is de slag in staat om daadwerkelijk sturing te geven aan de ploeg door tempo, roeiritme en kracht te bepalen.

De instructeur heeft een belangrijke rol in het bij elkaar brengen van een ploeg door het diagnosticeren van fouten en het aanbieden van oefeningen aan de ploeg. Wanneer onderstaande oefeningen worden uitgevoerd wil dat daarom dus niet zeggen dat roeier en ploeg het ploegroeien beheersen. De theorie voor deze module staat beschreven in het:

- *Theorieboek instructie, hoofdstuk Instructie geven, paragraaf Ploeginstructie;*
- *Theorieboek instructie, hoofdstuk Veel gebruikte oefeningen, paragraaf Ploegoeefeningen.*

Oefening: slagklaar maken bij de uitpik

| | |
|---------------|--|
| Oefening: | In plaats van slagklaar te maken bij de inpik, slagklaar maken bij de uitpik. Bladen bedekt houden en boot recht leggen. Vervolgens op het commando “Go” rustig uitzetten en oprijden naar de inpik toe. |
| Doel: | Bepalen aanhaalhoogte van de riem. Gelijke en even diepe uitzet aanleren: de boot mag niet vallen bij “Go”. Leren gelijk op te rijden. |
| Fout wanneer: | De uitzethouding niet juist is. De boot in de uitzethouding niet in balans ligt. De bladen niet vol bedekt zijn. De boot valt tijdens het oprijden. |

Oefening: varen met ongedraaid blad

| | |
|---------------|---|
| Oefening: | Langere stukken varen met ongedraaid blad. |
| Doel: | Schone en ronde uitzet bewerkstelligen. Uitdraaien afleren. J-haal goed uitvoeren |
| Fout wanneer: | Niet watervrij geroeid wordt. Het blad niet wordt uitgezet maar uitgedraaid. |

Oefening: van vaste bank naar volle bank

| | |
|---------------|--|
| Oefening: | De haal langzamerhand uitlengen. Beginnen met vaste rug zonder oprijden. Vervolgens langzamerhand uitlengen bijvoorbeeld steeds 20 halen, via: vast bankje met inbuigen rug, $\frac{1}{4}$ bankje. $\frac{1}{2}$ bankje, $\frac{3}{4}$ bankje tot heel bankje. |
| Doel: | Haal van de ploeg gelijk krijgen. Bewegingsvolgorde oefenen. Juist ritme oefenen. |
| Fout wanneer: | De roeiers niet gelijk roeien. |

Oefening: stoppen maken (easy all)

| | |
|---------------|---|
| Oefening: | Op een vast afgesproken plek (zie <i>Theorieboek instructie</i>) wordt de haal voor een moment gestopt, terwijl de boot in balans ligt. Ook wel “easy all” genoemd. De stuurman geeft aan wanneer de haal weer doorgaat door “Go” te roepen. |
| Doel: | Door te variëren in het stopmoment, de bewegingsvolgorde van de ploeg gelijk aan elkaar krijgen. |
| Fout wanneer: | De roeiers op verschillende momenten bij de stop aankomen, dan wel niet gelijk uit de stop vertrekken. Let op dat het moment tussen ‘easy all’ en ‘go’ niet te lang duurt. |
| Varieer: | De stuurman geeft de “Go” niet meer aan, maar laat de slag het moment bepalen. De ploeg volgt. |

Oefening: slag tegen de ploeg

| | |
|---------------|---|
| Oefening: | De slag probeert door variaties in kracht en tempo de ploeg te “lossen”, de ploeg probeert binnen twee halen te volgen. Zijn er meer dan twee halen nodig om weer gelijk te komen, dan wint de slag, anders de ploeg. Bij winst wordt één punt verdiend, diegene (slag of ploeg) die de meeste punten heeft wint. |
| Doel: | De ploeg leren de slag actief te volgen. |
| Fout wanneer: | De slag te abrupt zijn tempo en/of kracht wisselt. |

Toets: ploegroeien

De cursist is voor deze module geslaagd indien hij het ploegroeien beheerst en gelijk met de slag roeit. Voor het laten aftekenen van deze module is het belangrijk het volgende te vermijden:

- het niet gelijk roeien met de slag (waaronder jagen);
- het bij tempo- en krachtwisselingen niet in staat zijn om de slag binnen twee halen te volgen.

Module 7 – Balans houden

Balans houden in een boordboot is een stuk lastiger dan balans houden in een scullboot. Gelijk roeien is een essentiële voorwaarde om balans in een boordboot te houden. De tweede voorwaarde is de handle-voering af te stemmen op de hoogte van de andere roeiers. De theorie voor deze module staat beschreven in het *Theorieboek roeien*, hoofdstuk *De roeibeweging*, paragraaf *Boordroeien*.

Oefening: balans voelen

| | |
|---------------|--|
| Oefening: | De bladen liggen plat op het water. De boordroeiers zitten op het rustpunt (benen gestrekt, maar niet op slot, rug ingebogen, armen gestrekt, hoofd rechtop). Beweeg de boot heen en weer door de riemen aan beide boorden tegengesteld op en neer te bewegen. |
| Doel: | Rustig in de boot zitten, vertrouwen krijgen, leren wat het effect is van de handle-hoogte. |
| Fout wanneer: | De roeier rechtop blijft zitten en de boot onder zich laat bewegen, dus niet meebeweegt met de boot. |

Oefening: slagklaar maken bij de uitpik

| | |
|-----------|---|
| Oefening: | De roeiers zitten bij de uitpik. De bladen zijn bedekt en de boot ligt recht. Op het commando “Go”, zetten de roeiers uit en rijden rustig naar de inpik toe terwijl de boot in balans blijft. Deze oefening heeft alleen effect wanneer deze vaak (altijd bij slag klaar maken) wordt uitgevoerd. Wanneer het blad niet bedekt is, kan dit een indicatie zijn van het feit dat de betreffende roeier(s) niet hoog genoeg aanhaalt/aanhalen. Wanneer de boot 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 bij “Go”. Leren gelijk op te rijden. |
| Fout wanneer: | De bladen niet bedekt zijn. De bladen niet of niet tegelijkertijd uit het water komen. De boot naar een boord valt. |

Oefening: soppen

| | |
|---------------|---|
| Oefening: | De bladen liggen plat op het water. De roeiers zitten in het rustpunt. Draai de bladen verticaal. Breng de riemen tegelijkertijd uit het water en laat ze rustig weer in zakken. Zorg dat de boot in balans blijft en zoek de juiste inpikhoogte. |
| Doel: | Rustig in de boot zitten, vertrouwen krijgen, leren wat het effect is van de handle-voering. |
| Fout wanneer: | De bladen niet of niet tegelijkertijd uit het water komen. De roeier wiebelt of niet recht zit. De boot naar een boord valt. |
| Varieer: | Doe dit ook bij de uitpikhouding. Zoek hierbij de juiste aanhaalhoogte. |

Oefening: boot over één boord leggen

| | |
|---------------|--|
| Oefening: | De boot drie halen op bakboord leggen, drie halen recht leggen, drie halen op stuurboord leggen en weer drie halen recht, enzovoort. |
| Doel: | Leren om actief balans te houden door te handle-en. Leren om balansverstoringen bij de inpik te herstellen door de boot weer recht te leggen met behulp van de handle-voering. |
| Fout wanneer: | De boot niet duidelijk op het boord ligt dan wel recht ligt. De balans wordt hersteld door verplaatsing van lichaamsgewicht van benen en/of romp door stuur en/of |

| | |
|----------|--|
| | roeiers. |
| Varieer: | Van drie halen via twee halen terug naar één haal. Dus: bakboord – recht – stuurboord - recht. De stuur leunt tijdens de recover op een willekeurig moment over naar een boord en introduceert daarmee een balansverstoring. De ploeg legt de boot bij de inpik weer recht. |

Toets: balans houden

De cursist is voor deze module geslaagd indien hij door handle-en actief bijdraagt aan de balans in de boordboot. Voor het laten aftekenen van deze module is het belangrijk het volgende te vermijden:

- het niet tijdig opmerken en corrigeren van balansverstoringen.
- het onvoldoende gebruiken van de handle voor het houden van balans;
- het hebben van de verkeerde aanhaalhoogte (te laag);
- het niet diep genoeg wegzetten om de boot in balans te houden;
- het niet watervrij roeien;
- het herstellen van de balans door het verplaatsen van het lichaamsgewicht.

Module 8 – Zes kilometer roeien

Oefening: afstand roeien

| | |
|---------------|---|
| Oefening: | Laten zien dat met goede techniek en enige snelheid gevaren kan worden. |
| Doel: | Bootbeheersing tonen. |
| Fout wanneer: | Er gedurende de af te leggen afstand niet met enige snelheid doorgeroeid wordt. |

Toets: zes kilometer roeien

De cursist is voor deze module geslaagd indien hij in de boot, beheerst en gecontroleerd vaart en de zes kilometer binnen de 60 minuten vaart.

Voortgangsvel cursus boordroeien C-boten

| Cursusmaanden | Naam roeier | Vereniging |
|---------------|-------------|------------|
| | | |

| № | Onderwerp | Instructie | | Oefening | | Toetsing | |
|----|-------------------------------|------------|------|----------|------|----------|------|
| | | Datum | Door | Datum | Door | Datum | Door |
| 1. | In- en uitbrengen van de boot | | | | | | |
| 2. | Aanleggen (C-boten) | | | | | | |
| 3. | Intrekken van de riemen | | | | | | |
| 4. | J-haal (boordhaal) | | | | | | |
| 5. | Manoeuvreren | | | | | | |
| 6. | Ploegroeien | | | | | | |
| 7. | Balans houden | | | | | | |
| 8. | Zes kilometer roeien | | | | | | |

Voortgangsvel cursus boordroeien glad

| Cursusmaanden | Naam roeier | Vereniging |
|---------------|-------------|------------|
| | | |

| № | Onderwerp | Instructie | | Oefening | | Toetsing | |
|----|-------------------------------|------------|------|----------|------|----------|------|
| | | Datum | Door | Datum | Door | Datum | Door |
| 1. | In- en uitbrengen van de boot | | | | | | |
| 2. | Aanleggen (C-boten) | | | | | | |
| 3. | Intrekken van de riemen | | | | | | |
| 4. | J-haal (boordhaal) | | | | | | |
| 5. | Manoeuvreren | | | | | | |
| 6. | Ploegroeien | | | | | | |
| 7. | Balans houden | | | | | | |
| 8. | Zes kilometer roeien | | | | | | |