

# Beginnersinstructie

Jeroen Brinkman, april 2024



## Uitgangspunten

- ✓ Beginners in C1 of skiff leren roeien, dit leert het snelst.
- ✓ Indien onvoldoende C1-tjes beschikbaar, dan (noodgedwongen) combineren met C2x en C4x+.
- ✓ Sturen door beginners in beginnersboot toestaan. Desgewenst met restricties: instructeur moet meefietsen en/of varen in aangewezen boten.
- ✓ Minimaal 2x, beter 3x per week roeien omdat anders de leercurve niet optimaal is.

## Aanpak

Twee roeiers, 20m drijvend touw vastgebonden aan zowel de boot als het vlot. De roeiers gaan om de beurt ongeveer 15 minuten in de boot. Het voordeel hiervan is dat ze niet alleen in de boot leren maar ook door te kijken naar wat de andere roeier doet. Ook is het op deze manier gemakkelijker de concentratie vast te houden.

## Op het vlot

### 1. Riemen leren vasthouden

Op het vlot twee singels neerzetten met een riem in iedere singel. De roeier tussen de singels neerzetten met in beide handen een riem. Vervolgens leren hoe de hendels vast te houden en de riemen te draaien

### 2. Leren instappen/uitstappen

Eerst op vlot leren de massa van het ene op het andere been te brengen. Eerst een been zijdeling strekken. Dan met alleen de tenen het vlot raken, vervolgens de volledige voet neerzetten, en dan de massa volledig overbrengen op het andere been. Tenslotte het niet dragende been bijplaatsen. Daarna dit herhalen bij het instappen in de boot.

### 3. Begin

Twee beginners, 20m drijvend touw vastgebonden aan zowel C1 als vlot. Beginners gaan beurtelings 15-20 minuten in de C1.

### 4. Overslag dichtdraaien

Roeier leren om de riemen tussen buik en benen te klemmen, om vervolgens op te rijden om de overslag vast te draaien.

### 5. Voetenbord stellen

De handen moeten bij de uitpik voldoende ruimte hebben om naar beneden geduwd te worden en staan als de wijzers van de klok op 10 voor 2.

### 6. Leren meeleunen

Boot langs het vlot leggen met de vlotriem parallel aan de boot. Boot een beetje uitzetten. De vlottrigger vastpakken en de skiff zachtjes en beetje op en neer bewegen. Hierbij de roeier vragen om als een mast op een schip mee te bewegen met de boot.

## Aan het touw

### 7. Veiligheid

Roeier expliciet aangeven de riemen altijd vast te houden en de handen niet langs het lichaam trekken. De bladen moeten in rust plat op het water liggen.

### 8. In handen klappen

Nadat de boot aan het touw is afgeduwd de bladen plat op het water leggen, de riemen tussen buik en benen klemmen. Vervolgens de roeier vragen om boven het hoofd in de handen klappen.

## 9. Millimeterwerk

Vraag de roeier zijn handen voor elkaar te houden en zijn handen op en neer te bewegen en ook dat steeds kleiner te maken. Zelfs bij de kleinste beweging reageert de boot. Dus de juiste handpositie is geen decimeter-, geen centimeter-, maar millimeterwerk.

## 10. Fietsen

De handen blijven elkaar aanraken (!) en draaien om elkaar heen, de roeier leunt mee met de rollende boot (core stability).

## 11. Salsa

Laat de roeier met zijn heupen wiebelen en de beweging steeds kleiner maken. Blijf vragen de beweging kleiner te maken. Attendeer de roeier op het feit dat de boot blijft bewegen.

## 12. Veilig boord houden

Eén blad plat op het water, aan die zijde de hand net achter de knie op het been leggen en net zo ver oprijden dat de boot een beetje schuin ligt. Het lichaamsgewicht lichtjes op het veilig boord brengen. De positie is goed wanneer het blad op het water niet onder water verdwijnt en niet van het water af komt.

## 13. Halen met één hand

Met één hand veilig boord houden en met de andere hand halen. Alleen de armen, dus vaste bank vaste romp (rug heeft vrij). De roeier moet daarbij lichtjes achteroverleunen om voldoende uitpik ruimte te hebben. Eerst zonder klippen, daarna met klippen.

## 14. Strijken met één hand

Gebruik de term “speedbootje” om de roeier te leren het blad na een strijkhaal weer terug te brengen naar de buik. Daarbij wordt het blad als een speedboot die over het water vaart gehouden en raakt alleen het onderste bladpuntje het water.

## 15. Roeien met vaste bank, vaste romp

Laat de roeier roeien met alleen de armen. Check dat de armen precies gelijk bewegen en dat bij de uitpik de handen bij de schoot komen. Vraag de roeier wat er gebeurt wanneer er één hand te laag wordt aangehaald (boot gaat schuin).

## Voor het vlot

Wanneer de roeier laat zien binnen redelijke tijd zelfstandig naar het vlot te kunnen terugkeren, mag het touw er af.

## 16. Roeien met oprijden

Laat de roeier in principe zo lang mogelijk zonder oprijden een goede uitpik oefenen. Pas wanneer dat lukt of de armen moe worden, gaan oprijden.

## 17. Check de handen

Handen mogen alleen in één vlak bewegen en niet onafhankelijk omhoog of naar beneden worden gebracht.

## 18. Geen salsa

Wanneer de benen/heupen bibberen laat dit de C1 wiebelen/rollen (salsa). Deze bootbeweging wordt door de roeier geïnitieerd en niet door de boot.

## 19. De boot ‘praat’

Geef de roeier aan dat wanneer je je boot voelt bewegen, de boot reageert op een beweging die de roeier zelf maakt. De boot geeft je dus feedback. Uit zichzelf doet hij namelijk niks. C4-en ‘praten’ slecht, C1-tjes beter en skiffjes het best.

Veel plezier!