

# De modulaire methode

## Instructeurscursus



Roeivereniging Naarden



Jeroen Brinkman





## Inhoud

Ten geleide .....	3
De modulaire methode .....	4
De instructeurscursus.....	5
Leerdoelen.....	5
Modules.....	5
Voorbeeld lesplan.....	5
Module 1 – De J-haal voordoen .....	7
Oefening: J-haal op de ergometer.....	7
Oefening: J-haal in de bak .....	7
Oefening: J-haal in de bak demonstreren .....	7
Toets: J-haal voordoen .....	7
Module 2 – De J-haal aanleren.....	8
Oefening: J-haal op de ergometer.....	8
Oefening: J-haal in de bak .....	8
Toets: J-haal aanleren .....	8
Module 3 – Theorie theorieboeken .....	9
Oefening: toetsen kennis .....	9
Toets: theorie theorieboeken .....	9
Module 4 – Roei-instructie geven .....	10
Oefening: instructie voorbereiden en evalueren.....	10
Oefening: instructie geven .....	10
Toets: roei-instructie geven. ....	10
Module 5 – Ploeginstructie scullen .....	11
Oefening: ploeg bij elkaar brengen .....	11
Oefening: manoeuvreren met een ploeg.....	11
Toets: ploeginstructie scullen.....	11



Ruimte voor aantekeningen.



## Ten geleide

Voor u ligt de instructeurscursus die onderdeel uit maakt van de modulaire methode. Deze cursus is bedoeld voor personen die instructie moeten gaan geven. Ook bij de cursus voor de instructeurs is er voor gekozen om met modules te werken. Dit om de instructeurs te laten wennen aan het gebruik van modules en om deze cursus in lijn te brengen met de andere cursussen. In het Theorieboek instructie staat een uitgebreide verantwoording van de modulaire methode.

Bij de modulaire methode is elke cursus onderverdeeld in een aantal modules. De voortgang van deze cursus wordt door de cursist zelf bijgehouden op het voortgangsveld (zie bijlage).

Elke module wordt door de cursusbegeleider drie maal afgetekend: eenmaal wanneer de instructie is gegeven, eenmaal wanneer de module goed geoefend is en eenmaal wanneer de cursist de module beheerst.

De modulaire methode gaat uit van het leren roeien in een C1 (scullen) of wherry, gevolgd door het leren sturen in een wherry. Het boordroeien komt dan pas ook later aan bod. Vandaar dat in deze cursus voor instructeurs geen aandacht wordt besteed aan boordroeien. Wel is er aandacht voor het ploegroeien, omdat dit bijna direct na het roeien in de C1 aan de orde is.

Wanneer een instructeur deze cursus met goed gevolg heeft afgelegd is hij in principe in staat om de basiscursus en vervolgcursus scullen te geven en om de basis- en vervolgcursus sturen te instrueren. Daarnaast is hij bekend met de roeitheorie uit de theorieboeken.

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



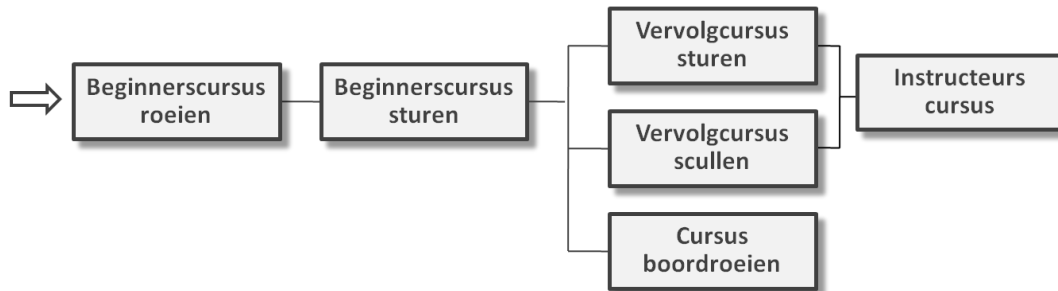
De ervaringen met de eerste instructeurscursus zijn verwerkt. In dit document zijn de verbeteringen doorgevoerd.

Ik hou me aanbevolen voor opmerkingen, correcties en aanvullingen.

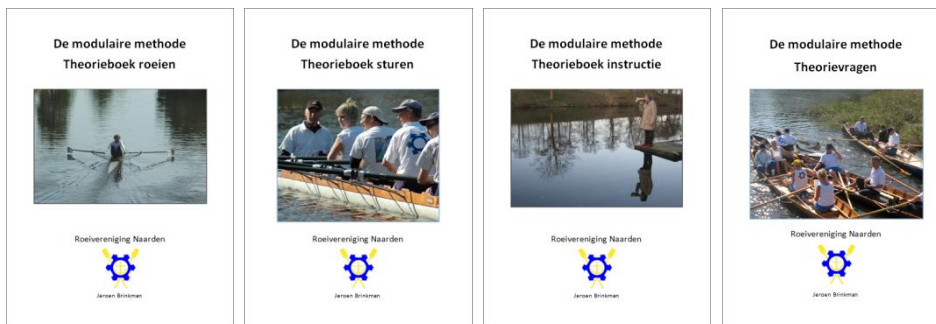
Jeroen Brinkman, Naarden, 19 oktober 2009

## De modulaire methode

De modulaire methode wordt ondersteund door twee soorten documenten: algemeen theoriemateriaal en cursussen. Er is een zestal cursussen beschikbaar. Twee voor het aanleren van scullen, één voor het aanleren van boordroeien en twee voor het aanleren van stuurvaardigheden. Daarnaast is er een instructeurscursus voor het opleiden van instructeurs aanwezig. De cursussen volgen elkaar als volgt op.



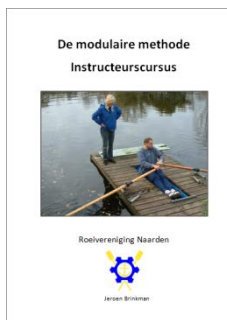
De theorie van roeien, sturen en instructie geven wordt behandeld in drie theorieboeken: het *Theorieboek roeien*, het *Theorieboek sturen* en het *Theorieboek instructie*. Daarnaast zijn theorievragen beschikbaar om de theoriekennis te toetsen.



Roeien en sturen wordt aangeleerd aan de hand van de volgende cursussen.



Voor het leren geven van instructie wordt de instructeurscursus gebruikt.





## De instructeurscursus

De instructeurscursus is er op gericht om instructeurs vertrouwd te maken met het geven van de (beginners)instructie voor roeien en sturen. Door veel aandacht te besteden aan de praktijk, zijn de instructeurs direct na de cursus in staat om instructie te geven.

### Leerdoelen

De leerdoelen voor deze cursus zijn:

1. Cursisten roeien en sturen kunnen leren.
2. De basis J-haal (zie het *Theorieboek roeien*) zonder categorie 1 fouten, voor kunnen doen.
3. De basis J-haal op didactisch verantwoorde wijze aan beginnende roeiers kunnen uitleggen.
4. De roeibeweging aan de hand van de tien waarnemingspunten kunnen analyseren.
5. Belangrijke roeifouten (categorie 1 en 2 fouten, zie het *Theorieboek instructie*) kunnen signaleren.
6. Fouten kunnen prioriteren en weten welke als eerste aan te pakken.
7. Fouten met het vijfstaps leerproces uit een roeihaal kunnen halen.
8. Bekend zijn met de theorie uit de drie theorieboeken, het *Theorieboek roeien*, het *Theorieboek sturen* en het *Theorieboek instructie*.
9. De basis van de ploeginstructie beheersen, weten hoe balans, ritme en gelijkheid in een ploeg kan worden bereikt (zie het *Theorieboek instructie*).

### Modules

Deze cursus heeft de volgende modules:

1. De J-haal voordoen.
2. De J-haal aanleren.
3. Theorie theorieboeken.
4. Roei-instructie geven.
5. Ploeginstructie geven.

### Voorbeeld lesplan

Elke instructieles start met een plenair gedeelte. Vervolgens komen er twee blokken met drie parallelsporten. Afhankelijk van de te behalen modules kiest de cursist in elk blok voor één van de sporten. In principe worden de cursisten gelijkmatig over de blokken verdeeld. Er wordt uitgegaan van een introductieavond gevolgd door vier lessen van 3,5 uur (tussen de 3,5 en 4 uur). Een vijfde les is als uitwijkmogelijkheid voor uitloop voorzien.

Elke instructieles start met een plenair gedeelte, waar een presentatie van de theorie wordt gegeven. Daarna volgen de twee lesblokken, gescheiden door een pauze. Elke les besluit met een gemeenschappelijke evaluatie. Dit schema met bijbehorende tijdsduur in minuten staat in het volgende schema getekend.



40min		Blok 1	20min	Blok 2	15min
		75min		75min	
Theorie		J-haal	Pauze	J-haal	Evaluatie
		Roei-instructie		Roei-instructie	
		Ploeginstructie		Ploeginstructie	
0:00	0:40		1:55	2:15	3:45

Iedere les heeft steeds twee lesblokken. Elke cursist heeft dus tenminste acht blokken ter beschikking om de vaardigheden (modules) te laten aftekenen door de instructeurs. Wanneer alle modules zijn afgetekend, is de cursus afgerond en de cursist geslaagd. De cursus wordt gegeven door drie begeleiders, één voor elk spoor. Voor zowel de stuur- als ploeginstructie is een roeiploeg nodig. De cursisten dienen er zelf bij toebeurt voor te zorgen dat er een ploeg of ploegen beschikbaar zijn.

In de vier lessen komt in de genoemde les de volgende theorie aan de orde:

- les 1 – de J-haal en het 5-staps leerproces;
- les 2 – de beginnerscursus roeien en de beginnerscursus sturen;
- les 3 – de theorie van het *Theorieboek roeien*;
- les 4 – roefilm, stijlen en stijlverschillen.

Voorafgaand aan de eerste cursus krijgen de cursisten een introductieavond. Tijdens deze avond komend de volgende onderwerpen aan de orde:

- introductie van de modulaire methode;
- toelichting op de instructeurscursus;
- uitreiking van het schriftelijk materiaal;
- opgave van het huiswerk voor de eerste les.

Vorbereiding (huiswerk) voorafgaand aan het begin van de eerste cursusles:

1. Het *Theorieboek roeien*: hoofdstuk 5 ( roeibeweging) lezen, de rest doorbladeren.
2. Het *Theorieboek sturen*: doorbladeren.
3. Het *Theorieboek instructie*: hoofdstuk 1 en 2 lezen, hoofdstuk 3 en 4 doorbladeren.
4. De *Beginnerscursus roeien*: eerste les voorbereiden.
5. De *Beginnerscursus sturen*: eerste les voorbereiden.
6. De *Instructeurscursus (dit document)*: helemaal doorlezen.





## Module 1 – De J-haal voordoen

Om roeiers de J-haal aan te leren is het belangrijk dat zij het juiste haalbeeld hebben. Bij het aanleren van dit haalbeeld speelt de instructeur een belangrijke rol. Vandaar dat hij geacht wordt om deze haal te kunnen voordoen. Afhankelijk van de eigen roeivaardigheid van de instructeur zal deze module veel of weinig moeite kosten. De theorie voor deze module staat beschreven in het:

- *Theorieboek roeien*, hoofdstuk *De roeibeweging*, paragraaf *De basis J-haal*;
- *Theorieboek instructie*, hoofdstuk *Instructie geven*, paragraaf *De roeibeweging aanleren*.

### Oefening: J-haal op de ergometer

Oefening:	Laat op de ergometer de J-haal zien.
Doel:	De J-haal goed aan roeiers kunnen demonstreren.
Fout wanneer:	Categorie 1 fouten aanwezig zijn.

### Oefening: J-haal in de bak

Oefening:	Laat in de bak de J-haal zien.
Doel:	De J-haal goed aan roeiers kunnen demonstreren.
Fout wanneer:	Categorie 1 fouten aanwezig zijn.

### Oefening: J-haal in de bak demonstreren

Oefening:	Laat in de bak de J-haal zien en leg op didactisch juiste wijze uit hoe deze werkt.
Doel:	De J-haal goed aan roeiers kunnen demonstreren en uitleggen.
Fout wanneer:	Hij niet goed wordt uitgelegd.

### Toets: J-haal voordoen

De cursist is voor deze toets geslaagd wanneer hij de J-haal goed kan uitleggen (demonstreren) en er geen categorie 1 fouten meer aanwezig zijn. Dus de volgende fouten mogen niet meer voorkomen (zie hiervoor ook het *Theorieboek instructie*):

- slifferhaal;
- ruitenwisserhaal;
- rugbeweging vanuit de ruggengraat;
- wijdbeens roeien;
- onvoldoende doldruk houden;
- te laat opdraaien;
- de boot induiken;
- onder je bankje doorrijden;
- met/op de rug inpikken;
- op de armen inpikken;
- door het bankje trappen;
- uitlopen;
- blad uitdraaien;
- plakkende uitpik;
- te ver inbuigen;
- te vroeg rijden;
- handen niet goed geplaatst;
- handpositie onjuist.



## Module 2 – De J-haal aanleren

Voor het verbeteren van de individuele techniek van de roeier, zijn bak en ergometer onmisbare hulpmiddelen. Van een instructeur mag worden verwacht dat hij deze hulpmiddelen goed kan inzetten om een roeier te leren roeien. Daarvoor is het nodig dat hij goed kan waarnemen (wat doet de roeier fout), goed kan prioriteren (wat zijn de belangrijkste fouten), goed kan overdragen (zie het vijf-staps leerproces in het *Theorieboek instructie*) en de juiste remedie weet aan te reiken (zie de roeifouten in het *Theorieboek instructie*). De theorie voor deze module staat beschreven in het:

- *Theorieboek roeien*, hoofdstuk *De roeibeweging*, paragraaf *De basis J-haal*;
- *Theorieboek instructie*, hoofdstuk *Instructie geven*;
- *Theorieboek instructie*, hoofdstuk *Veel voorkomende roeifouten*.

### Oefening: J-haal op de ergometer

Oefening:	Zet een medecursist of andere roeier op de ergometer. Schrijf op een stuk papier alle geconstateerde fouten op. Prioriteer deze en geef de roeier aanwijzingen om de ernstigste drie te verminderen. Hanteer het vijf-staps leerproces. Gebruik voor het vastleggen het waarnemingsformulier roeifouten uit de bijlage van het <i>Theorieboek instructie</i> .
Doel:	Fouten uit de haal van een roeier kunnen halen. De ergometer is vooral geschikt voor fouten in ritme of de bewegingsvolgorde.
Fout wanneer:	De belangrijkste fouten onontdekt blijven, de juiste prioriteiten niet worden gesteld dan wel de juiste remedie niet wordt gegeven. Of wanneer het vijf-staps leerproces niet wordt gebruikt.

### Oefening: J-haal in de bak

Oefening:	Zet een medecursist of andere roeier in de bak. Schrijf op een stuk papier alle geconstateerde fouten op. Prioriteer deze en geef de roeier aanwijzingen om de ernstigste drie te verminderen. Hanteer het vijf-staps leerproces. Gebruik voor het vastleggen het waarnemingsformulier roeifouten uit de bijlage van het <i>Theorieboek instructie</i> .
Doel:	Fouten uit de haal van een roeier kunnen halen. De bak is vooral geschikt voor fouten in de handlevoering en waterwerk.
Fout wanneer:	De belangrijkste fouten onontdekt blijven, de juiste prioriteiten niet worden gesteld dan wel de juiste remedie niet wordt gegeven. Of wanneer het vijf-staps leerproces niet wordt gebruikt.

### Toets: J-haal aanleren

De cursist is voor deze toets geslaagd wanneer hij in staat is om een roeier de J-haal aan te leren.

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

- het niet ontdekken van categorie 1 of categorie 2 fouten;
- het niet aanbrengen van de juiste prioriteiten bij het verhelpen van fouten;
- het onvoldoende gebruiken van het 5-staps leerproces;
- het bij de roeier niet bereiken van een verbetering na het doorlopen van het 5-staps leerproces.



## Module 3 – Theorie theorieboeken

Van een coach of instructeur mag worden verwacht dat hij bekend is met de belangrijkste theorie, zoals gegeven in de theorieboeken. De theorievragen van belang voor deze module staan beschreven in het boek met *Theorievragen*.

### Oefening: toetsen kennis

Oefening:	Zoek een maatje binnen de instructiegroep. Stel elkaar theorievragen en toets de antwoorden aan de hand van de theorieboeken.
Doel:	Met de theorie bekend raken.
Fout wanneer:	De antwoorden fout zijn.

### Toets: theorie theorieboeken

Ter toetsing worden een aantal vragen aan de cursist voorgelegd. Deze worden door de cursist beantwoord. De cursist is voor deze toets geslaagd wanneer hij het merendeel adequaat beantwoord heeft.



## Module 4 – Roei-instructie geven

De (basis) roei-instructie is er op gericht om beginnend roeiers te leren roeien. Hierbij komen ploegaspecten zoals gelijkheid en balans nog niet aan bod. Belangrijk is dat de cursist in deze module voldoende ervaring opdoet zodat hij zich comfortabel voelt om beginners instructie te geven. Hiertoe is het belangrijk dat de oefeningen van de beginnerscursus roeien goed gekend worden.

### Oefening: instructie voorbereiden en evalueren

Oefening:	Stel een instructieles samen en evalueer deze na afloop met de roeier/roeister. Doe dit ook op basis van een ingevuld voortgangsveld. Evalueer de training na afloop met de roeier/roeister.
Doel:	Structuur in de instructie brengen.
Fout wanneer:	Niet duidelijk is wat de roeier in de les moet leren en/of er niet goed geëvalueerd wordt.

### Oefening: instructie geven

Oefening:	Veel van de basisinstructie van een beginnend roeier vindt plaats vanaf het vlot. Bij deze oefening nemen twee cursisten samen een C1. Om de beurt is de cursist beginnend roeier in de C1 dan wel instructeur op het vlot. Op deze wijze worden een aantal van de modules van de basiscursus roeien geïnstrueerd. Na afloop van de instructie geeft eerst de roeier feedback aan de cursist, vervolgens de cursusbegeleider.
Doel:	Cursisten leren om goede instructie te geven.
Fout wanneer:	De roeier niet gestructureerd door de oefeningen van een module heen wordt geleid.

### Toets: roei-instructie geven.

De cursist is voor deze toets geslaagd wanneer hij een les conform de modulaire methode kan geven. Voor het behalen van deze module is het belangrijk de volgende te vermijden:

- het niet helder uitleggen wat hij van de roeier verwacht;
- het niet doorlopen van alle oefeningen van een module en/of het niet vaststellen dat de roeier de oefenstof beheerst;
- het onvoldoende in staat zijn om de roeier te toetsen op de beheersing van de module en/of het onjuist inschatten van de vaardigheden van de roeier.



## Module 5 – Ploeginstructie scullen

Bij de ploeginstructie let de instructeur op de gelijkheid, ritme en balans van de ploeg. Tevens worden roeiers herinnerd aan hun individuele roeifouten die in de bak of op de ergometer zijn geconstateerd.

Voor deze module is het belangrijk om in beide blokken een roeiploeg te hebben die kan worden begeleid. Een beginnende ploeg is hiervoor meer geschikt dan een ervaren ploeg. Van de cursisten wordt zelf verwacht dat ze voor een geschikte ploeg zorg dragen. De theorie voor deze module staat beschreven in het:

- *Theorieboek instructie*, hoofdstuk *Instructie geven*, paragraaf *Ploeginstructie*;
- *Theorieboek instructie*, hoofdstuk *Instructie geven*, paragraaf *Ploegoefeningen*;
- *Theorieboek instructie*, hoofdstuk *Veel voorkomende roeifouten*, paragraaf *Ploegfouten*.

### Oefening: ploeg bij elkaar brengen

Oefening:	Met een ploeg meefietsen en zorgen dat de halen van de roeiers bij elkaar komen, met een goed ritme en dat de ploeg in balans vaart. Een juiste diagnose stellen wanneer de roeiers niet gelijk, in balans en watervrij zijn.
Doel:	De ploeg lekker en goed laten roeien.
Fout wanneer:	De juiste diagnose niet wordt gesteld, de prioriteiten niet goed worden gekozen en/of de juiste aanwijzingen niet worden gegeven. Ploegoefeningen niet effectief worden ingezet.

### Oefening: manoeuvreren met een ploeg

Oefening:	Voor het manoeuvreren met een boot, bijvoorbeeld wanneer het hard waait en er moet worden aangelegd, is het handig dat een ploeg goed kan manoeuvreren. Manoeuvreren kan eenvoudig worden geoefend door een aantal voorwerpen (ballen) uit het water te laten oppakken. De roeiers dienen hierbij de commando's van de stuur strikt op te volgen. De instructeur staat op het vlot en let op de gelijkheid van de roeiers tijdens de manoeuvres.
Doel:	Een ploeg leren hoe te manoeuvreren.
Fout wanneer:	De instructeur onvoldoende op de gelijkheid van de roeiers let en/of de roeiers niet gelijk weet te krijgen.

### Toets: ploeginstructie scullen

De cursist is voor deze toets geslaagd wanneer hij verbetering in het ploegroeien weet aan te brengen. Voor het behalen van deze module is het belangrijk de volgende te vermijden:

- het niet zien van fouten in, ritme, balans, gelijkheid en/of waterwerk;
- het niet stellen van de juiste prioriteiten;
- het niet of onjuist geven van aanwijzingen aan de ploeg en/of het niet of onjuist aanreiken van de oefeningen voor de geconstateerde fouten.



## Voortgangsvel instructeurscursus

Cursusmaanden	Naam roeier	Vereniging

№	Onderwerp	Instructie		Oefening		Toetsing	
		Datum	Door	Datum	Door	Datum	Door
1.	De J-haal voordoen			n.v.t.	n.v.t.		
2.	De J-haal aanleren			n.v.t.	n.v.t.		
3.	Theorie theorieboeken			n.v.t.	n.v.t.		
4.	Roei-instructie geven			n.v.t.	n.v.t.		
5.	Ploeginstructie geven			n.v.t.	n.v.t.		