

Naar een betere balans: meeleunen helpt

Jeroen Brinkman

Zoals altijd, begint een betere balans bij jezelf en niet bij de ploeg! Met twee basisprincipes valt de balans en stabiliteit in de boot enorm te verbeteren. Goed gevaren roeiboten liggen recht en stabiel.



Principe 1: goede handvoering

De handen horen dicht bij elkaar door de boot te worden gebracht. Links boven rechts en links verder van je af dan rechts. Elke haal raken ze elkaar twee maal aan: één keer tijdens de haal en één keer tijdens de recover. Bij in- en uitpik worden de handen nagenoeg even hoog gehouden. Gebeurt dit niet of onvoldoende, dan ligt de boot schuin over bakboord.



Links boven rechts



Links verder weg dan rechts

Verder horen de handen tijdens de haal altijd naar het aanhaalpunt toe te worden gebracht. Dit aanhaalpunt is het punt waar de haal stopt en de uitpik begint. Op dit punt horen de bladen bedekt te zijn, de handen even hoog

gehouden te worden en er genoeg ruimte te zijn om uit te zetten. In de regel ligt dat punt 5-7 centimeter voor de borst. Wanneer de riemen uitlopen, doordat ze te laag worden aangehaald, dan verliest de boot zijn stabiliteit omdat de riemen onvoldoende steun in het water hebben.



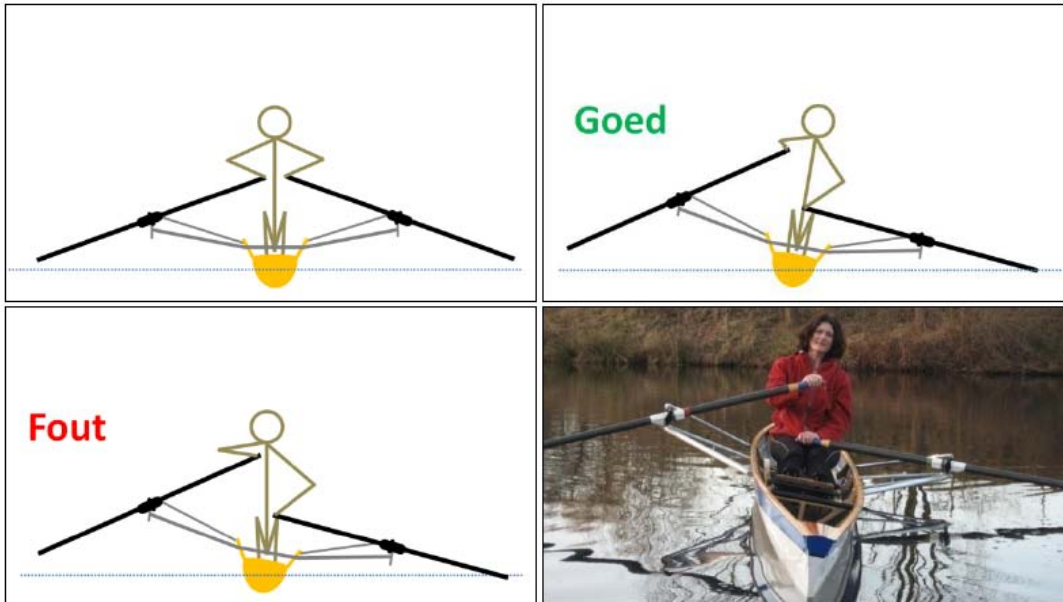
Het aanhaalpunt

- Tip 1: de handen moeten elkaar 2x per haal (haal en recover) aanraken.
- Tip 2: de handen moeten bij in- en uitpik even hoog worden gehouden.
- Tip 3: plak met tape een klein waterpasje in de boot om te zien of de boot recht ligt.

Principe 2: meeleunen met de boot

Een roeiboot wint enorm aan stabiliteit door mee te leunen met de bewegingen van de boot, oftewel de heupen te fixeren. Hierdoor wordt het bovenlichaam een verlengstuk van de boot en kan de boot door de massa'straagheid van het bovenlichaam niet meer zo hard over een boord vallen.

Dit principe valt misschien lastig te begrijpen, maar is duidelijk te voelen: zet een collega roeier in een skiff en duw hem zo ver van het vlot dat de dol net voorbij de vlotrand is. Beweeg de rigger rustig op en neer en vraag de roeier eerst niet en later wel mee te leunen. Wanneer de roeier niet mee leunt is er nagenoeg geen bewegingsweerstand. Dit verandert wanneer hij wel mee leunt, de bewegingsweerstand veroorzaakt door de traagheid is duidelijk merkbaar. Bedenk dat deze weerstand in een vier nog eens vier keer zo groot is!



Rechts de goede wijze van balans houden: meeleunen met de boot



Gebruik van het balansplankje om het meeleunen te oefenen

Dit meeleunen voelt voor onervaren roeiers tegennatuurlijk aan: de neiging om altijd rechtop te blijven zitten is sterk aanwezig. Om instructeurs te helpen roeiers te leren de heupen te fixeren, heeft de vereniging de beschikking over twee balansplankjes. Eentje zonder (voor alleen de roeier) en eentje met (voor roeier met instructeur) handgrepen. Beide balansplankjes liggen in de rechter loods (loods 3) rechts op de borstwering.



De nieuwe balansplank met handgrepen



Het gebruik van de balansplank met handgrepen

Tip 1: fixeer de heupen en leun altijd mee met de boot: de boot valt niet meer en ligt rustig op het water.

Tip 2: Gebruik het balansplankje om goed te voelen hoe voelt om je heupen te fixeren .

Tip 3: Kijk tijdens het varen naar de boordrand: wiebelt de boot tijdens de recovery en beweegt hij heen en weer, dan wordt er niet goed meegeleund. Coaches kunnen dit zelfs vanaf de kant zien.