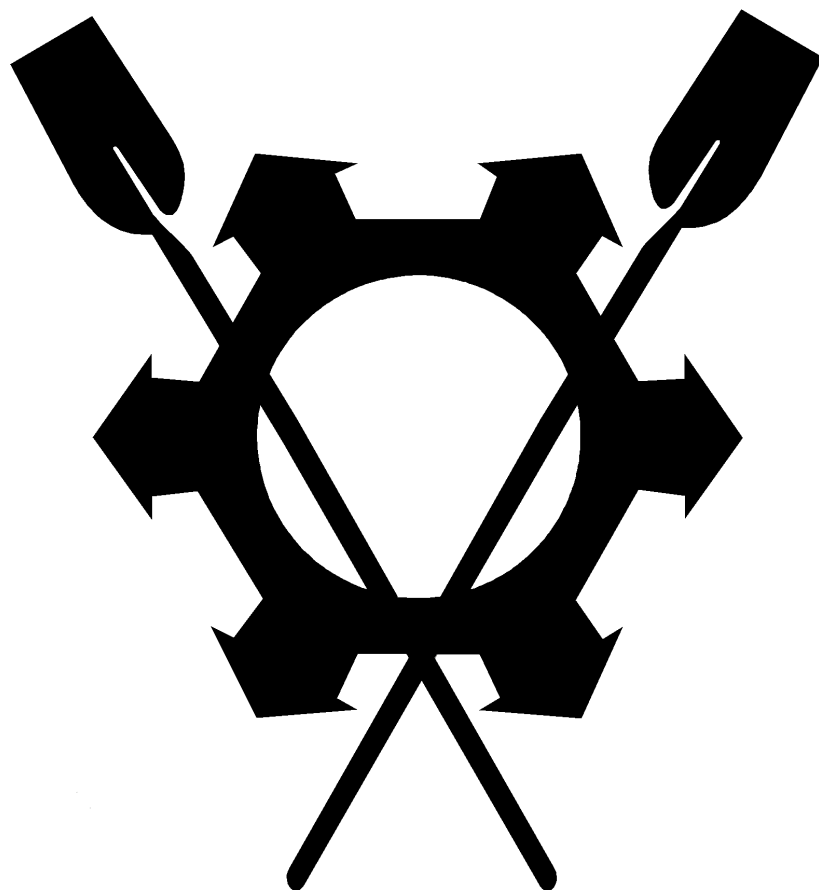




PROEVENBOEK

RV NAARDEN

Proevenboek 2015

RV Naarden

Thierensweg 1

1411 EW Naarden

Tel. 035 - 6940452

© Copyright RV Naarden

Voorwoord

Voor jullie ligt het gloednieuwe proevenboekje. In het boekje vind je een duidelijk overzicht van de mogelijke cursussen voor roeien en sturen met de bijbehorende proeven en vereisten om te kunnen starten en slagen.

Voor elke cursus uit de modulaire methode van RV Naarden zijn de eisen kort en duidelijk op een rij gezet. Daarnaast de theorievragen met de antwoorden, een handleiding voor het veilig in- en uitbrengen van de roeiboot, een foutenanalyse-formulier en een selectie van oefeningen.

Het proevenboekje is bedoeld voor nieuwe leden, leden die verdere instructie wensen te volgen en de instructeurs. Het proevenboekje is tevens een naslagwerk voor alle leden die geïnteresseerd zijn in theoretische kennis, spelregels of de roeibeweging willen fijn slijpen. Nieuwe leden krijgen het proevenboekje bij de start van de instructie, voor bestaande leden is het beschikbaar op aanvraag bij de commissaris instructie. Een aantal exemplaren van het proevenboekje ligt in de sociëteit.

Met het proevenboekje wordt aan een lang gekoesterde wens voldaan. De wens om instructeurs en proevencommissieleden duidelijk overzicht te geven van de vereisten, zodat de uniformiteit van instructie en proeven goed wordt geborgd.

Het tot stand komen van dit nieuwe proevenboekje is te danken aan het vele werk verricht door Mirjam van Drimmelen, Mek Vooren en Judith Teerink. Aan hen gaat onze dank in de eerste plaats uit. De leden van de proeven- en de instructiecommissie danken we voor hun inbreng, deskundigheid en betrokkenheid.

Bestuur

Naarden, december 2015

Inhoudsopgave

Overzicht proeven	5
W Proef roeien in een wherry	6
R1 Proef ongestuurd roeien in een C1 <i>en</i> in een C2	10
R2 Proef ploegroeien in een C4	11
R3 Proef ploegroeien in een gladde vier	11
R4 Proef ongestuurd roeien in een skiff en dubbeltwee glad	12
B1 Proef boordroeien in een gestuurde C-boot	13
B2 Proef boordroeien in een gladde boordvier gestuurd	14
Stuurproeven	15
Bijlage 1 In- en uitbrengen van de roeiboot	19
Bijlage 2 Antwoorden op de theorievragen	22
Bijlage 3 Foutenanalyse	28
Bijlage 4 Oefeningen	30

Overzicht proeven

Proef	Omschrijving	Toelating	Roeien in	Sturen in	Cursusboek
W	Roeien wherry	Zwemdiploma	W1x+, W2x+	-	Beginnerscursus roeien
R1	Roeien C1	Zwemdiploma	C1, C2x, W1x+ W2x+	-	Beginnerscursus roeien
R2	Scullen C-boot	W en/of R1 + S1	C4x+ C2x+	-	Vervolgscursus scullen
R3	Scullen glad gestuurd	R2 + 18 mnd roeiervaring	4x+	-	Vervolgscursus scullen
R4	Scullen glad ongestuurd	R1 + R2 + 6mnd roeiervaring	1x, 2x, 4x, 4x+	-	Vervolgscursus scullen
B1	Boordroeien C- boot	W/R1 + S1	C2+, C4+	-	Cursus boordroeien
B2	Boordroeien glad	B1 + 6mnd roeiervaring	4+, 8+	-	Cursus boordroeien
	Stuurmanloze gladde boten	R4 en B1	2-*, 4-*, 4x-	-	Vervolgscursus scullen en/of Cursus boordroeien
S1	Sturen wherry's	Zwemdiploma	-	W1x+, W2x+	Beginnerscursus sturen
S2	Sturen C-boot	S1	-	C2x+, C4x+, C4+	Vervolgscursus sturen
S3	Sturen glad & C2+	S2	-	C2+, 4+, 4x+	Vervolgscursus sturen
S4	Sturen acht	S3	-	8+	Vervolgscursus sturen

W Proef roeien in een wherry

Eisen:

- Kunnen reserveren en bevestigen van een roeiboot.
- De roeiboot en de riemen gecontroleerd in- en uitbrengen. **Zie bijlage 1.**
- Beheerst in- en uitstappen en voetenbord afstellen.
- De roeibeweging **voldoende** beheersen.
- De roeibeweging is opgebouwd uit acht stappen. De roeier kent de bijbehorende begrippen en kan de acht stappen in de praktijk brengen.
- Roeien op de boeg- en op de slagplaats.
- Kunnen volgen als boeg. De acht stappen van de roeibeweging gaan in een doorgaande beweging.
- Gecontroleerd van plaats wisselen met de stuur of een andere roeier (zonder op de huid of andere niet daarvoor bestemde delen van de roeiboot te staan).
- Na het binnenbrengen de roeiboot en riemen droogmaken. Dolkleppen dicht en naar binnen gedraaid. Schoonmaken indien vies.
- Fouten in het haalbeeld waarbij blessures zouden kunnen ontstaan, dienen te ontbreken. Voor foutenanalyse **zie bijlage 3.**

De 8 stappen van de roeibeweging bestaan uit:

1. **Uitzet (uitpik) positie.** De romp is sterk en stabiel. Schouders achter de heupen en handen iets voor de buik. Ellebogen iets van het lichaam. De benen gestrekt en het blad verticaal net onder water. De uitzet start vanuit ontspannen schouders.
2. **Wegzet.** De *handles* vanuit de ellebogen naar beneden/voren drukken en vervolgens draaien. Daarna de armen horizontaal volledig en beheerst strekken. Druk, draai, strek.
3. **Inbuigen.** Met rechte romp. Schouders zijn nu voor de heupen. De romp blijft sterk en in dezelfde positie tot de inzet (punt 6).
4. **Oprijden.** Beheerst hele bank oprijden tot de onderbenen verticaal zijn. Geen versnelling in het laatste stukje (van halve naar hele bank). Niet stilzitten aan het einde van het oprijden, want het is een doorgaande, vloeiende beweging.
5. **Draaien en klippen.** Starten met draaien van de bladen met de binnenhand vanuit de derde stop (ingebogen romp, benen gestrekt en knieën van het slot). Het blad is volledige gedraaid (geklipt) bij driekwart bank. Daarna beheerst het laatste kwart bankje oprijden.
6. **Inzet (inpik).** Met ontspannen schouders de armen zover mogelijk spreiden. Op het verste punt worden de armen vanuit de schouder rustig naar boven bewogen. Het blad verdwijnt net onder water, dit is het moment van plaatsen en 'vastzetten' in het water.
7. **Beentrap.** Direct nadat het blad is vastgezet start de beentrap. Armen blijven gestrekt, polsen in rechte lijn met de armen. De romp blijft sterk (idem punt 3). De beweging zit puur en alleen in de benen.

8. **Eindhaal.** Op driekwart beentrap de romp achterwaarts opzwaaien. De sterke romp valt, samen met het bijhalen van de armen in één vloeiende beweging, ± 20 graden achterover. Het scharnieren van de romp vindt plaats in het heupgewricht. Eindpositie: schouders zijn laag en net achter de heupen. Buikspieren zijn aangespannen. Ellebogen iets van het lichaam. Blijf druk op het voetenbord houden vanaf de inzet tot en met de uitzet. Net vóór de buik start de uitzet (stap 1).

Commando's kunnen opvolgen:

- **Aanleggen.** Strijkend en halend.
- **Bedankt voor... / En bedankt.** Pas wanneer de stuur voor een commando bedankt is het commando afgelopen.
- **Halen.** Sterk of licht aan één of beide boorden. 'Klapje op' is één keer de gevraagde haal.
- **Houden** aan één of aan beide boorden.
- **Inbrengen en uitbrengen** van de roeiboot.
- **Laat lopen.** Opeenvolgend: 'laat lopen' en 'vastroeien'.
- **Oppakken.** Als de roeiboot nog vaart heeft dan commando 'oppakken de roeiboot'.
- **Pas op** de riemen of 'vuil aan één of beide boorden.'
- **Ronden.** Halen en strijken om-en-om. Beginnen met strijken.
- **Slag klaar.** 'Slag klaar maken', 'slag klaar', 'af'.
- **Slippen** en weer uitbrengen van één of twee riemen, waarbij de handen voor het lichaam blijven.
- **Strijken** met de bolle kant van het blad. Mag zonder oprijden, wel in een rechte lijn strijken.
- **Stop.** Een noodstop kunnen maken.
- **Veilig boord.** Een kwart oprijden. Aan het veilige boord ligt de handle op het bovenbeen net voor de knie. Blad van het veilig boord ligt plat op het water. Leunen naar het veilig boord. De roeier kan met de andere riem roeien.

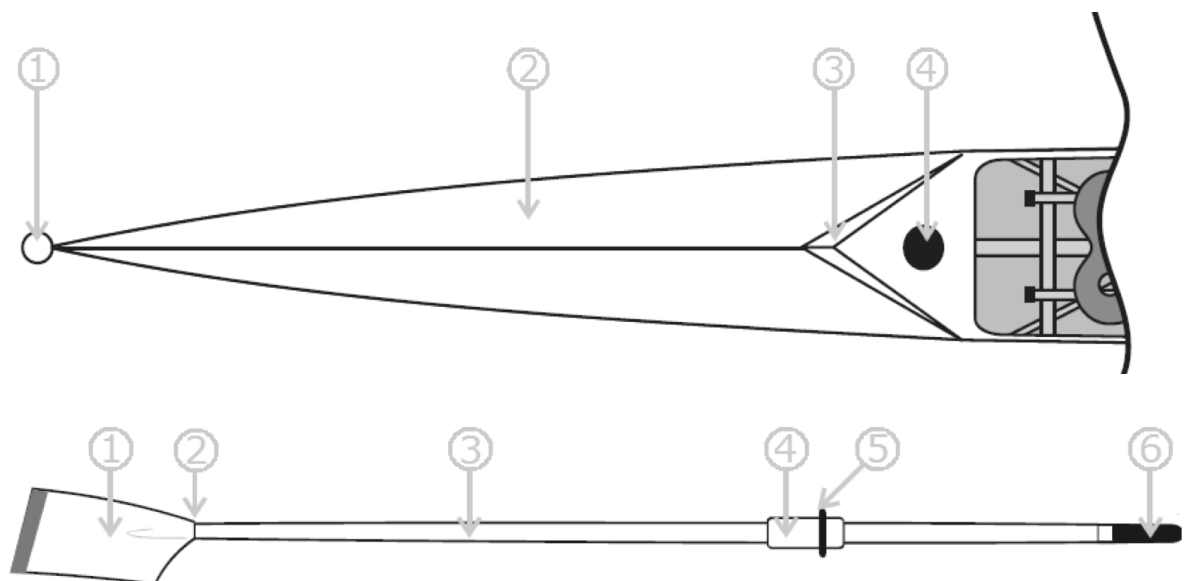
Theorievragen:

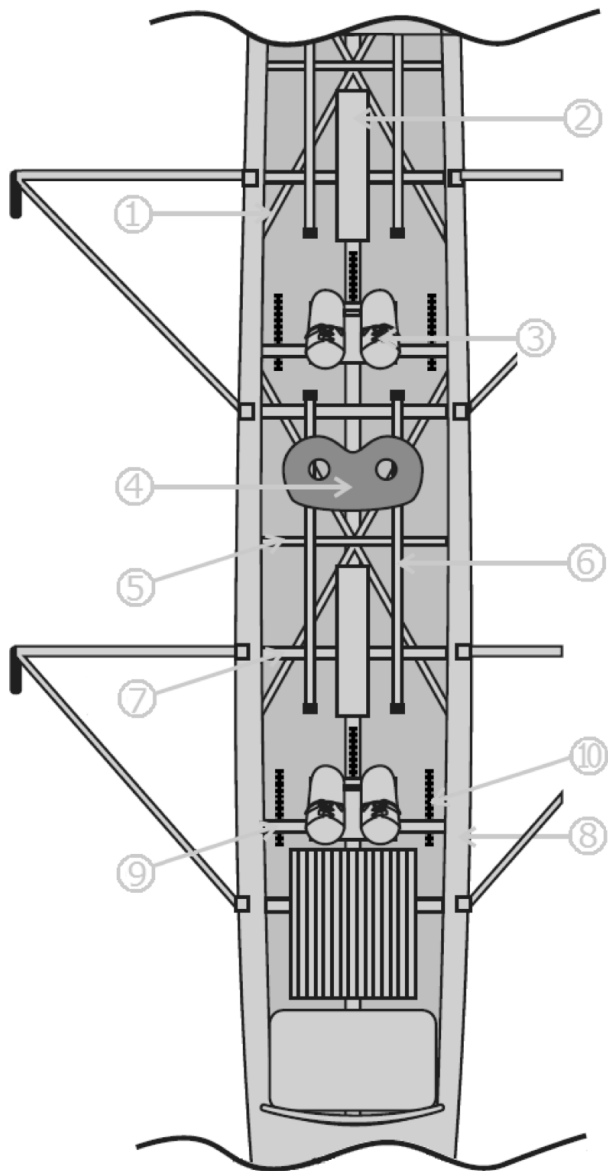
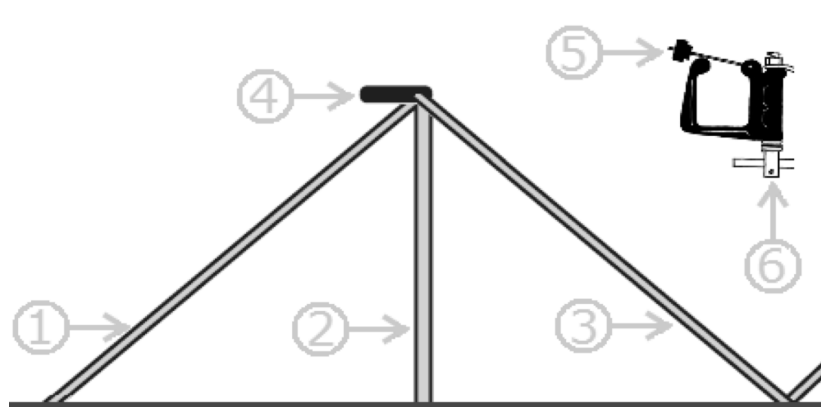
De 27 theorievragen moeiteloos en zonder aarzelen kunnen beantwoorden.

Voor de antwoorden **zie bijlage 2.**

1. Wanneer geldt een roeiverbod? Hoe weet je dat? Wie maakt het verbod ongedaan?
2. Wat is juiste roeikleding?
3. Welk boord is rood voor de roeier?
4. Aan welke zijde van het water roei je?
5. Waarvoor zijn dolklepjes?
6. Wanneer is je voetenbord goed afgesteld?

7. Als je als roeier in de winter te water raakt, hoeveel tijd heb je dan in het slechtste geval voordat je onderkoeld raakt?
8. Als je als roeier te water raakt, welke handelingen voer je uit bij koud water? En bij warm water?
9. Voorrangsregel: Jij in je roeiboot en een motorboot komen tegelijk (aan weerszijden) bij een brug aan. Wie mag eerst?
10. Voorrangsregel: Jij in je roeiboot met stuurman en een roeiboot zonder stuurman komen tegelijk (aan weerszijden) bij een brug aan. Wie mag eerst?
11. Voorrangsregel: Jij in je roeiboot met stuurman vaart terug naar de roeivereniging. Op een smal stuk wil je passeren of word je tegemoet gevaren door een roeiboot met stuurman? Wie mag eerst? En wanneer de tegemoet komende roeiboot dreigt aan lagerwal te raken? En wanneer de andere roeiboot stuurmanloos is?
12. Voorrangsregel: Wat gaat voor aan het vlot? Aankomende roeiboten of roeiboten die worden uitgebracht?
13. Wat is het BPR? Wanneer heb je hiermee te maken?
14. Moet het blad met de bolle of holle kant op het vlot worden gelegd?
15. Moet er met de bolle of holle kant worden gestreken? Waarom?
16. Waarmee hou je balans?
17. Waarom moet je altijd beide riemen vasthouden met een of twee handen?
18. Hoe kan je omslaan nog meer voorkomen? Wat is verstandig om bij vertrek te controleren om problemen bij het omslaan te voorkomen
19. Wanneer moet je een andere roeiboot aanroepen? Hoe doe je dat?
20. Wat betekent "goed zeemanschap"?
21. Wat is belangrijk bij een aanvaring op het water? Hoe meldt je schade?
22. Wat is nalatigheid in verband met schade aan mensen of boten?
23. Wat doe je wanneer je op het water door onweer wordt overvallen?
24. Waar moeten roeiboten worden schoongemaakt en afgedroogd?
25. Waarom moeten er tennisballen op de dollen en op welke roeiboten moet dat?
26. Wat is de afschrijfspraak op zaterdag en op zondag?
27. Benoem de onderdelen:





R1 Proef ongestuurd roeien in een C1 en in een C2.

Eisen:

- Eisen als onder **W**, uitgezonderd:
 - C1: leerdoelen die slag- en boeg posities aangaan vervallen.
 - C2: wisselen van plaats vervalt.
- In- en uitbrengen van materiaal C1 en C2. **Zie bijlage 1.**
- Roeiboot buiten op schragen afdrogen. Schoonmaken indien vies, zo nodig afspuiten. Beschermballen op de dollen.
- Voetenbord en flexheels aan het vlot en op het water afstellen.
- Dolklep zonder hulp dichtmaken en open doen
- De instructeurs en roeiers bevestigen dat er ten minste twee keer in een C2 is geoefend.
- In een C2 kan de boeg de commando's (zie W) moeiteloos geven, en de slag ze opvolgen.
- Halend aanleggen op een aangegeven punt zonder het vlot met rigger, roeiboot of bladen te raken.
- Zelfstandig uitzetten hetzij door slippend te strijken hetzij door het afduwen met de riem.
- Ronden zonder en met oprijden door halen en strijken om-en-om.
- Gecontroleerd een brug onderdoor varen waarbij de riemen worden geslipt.
- Watervrij roeien in balans: cadans en gelijkmatig ritme laten zien.
- Met tempo- en krachtwisselingen roeien.
- Tempo: langzaam, midden, snel. Kracht: licht, halve kracht, sterk.
- Voor oefeningen **zie bijlage 4.**
- Acht kilometer moeiteloos, geconcentreerd (slag en boeg synchroon bij C2) roeien. Dit is tot het grijze gebouw van *Dier en Ruiter* aan bakboordzijde vanuit de roeivereniging gezien.
- Over beide schouders kunnen omkijken. Om de minimaal vijf halen.
- Roeiend kunnen bijsturen.
- Rechte lijn houden. Aan stuurboordwal roeien.
- Strijken in een rechte lijn.
- Alleen de *theorievragen* W-proef als de roeier geen W-proef heeft gedaan.
- Fouten in het haalbeeld waarbij blessures zouden kunnen ontstaan, dienen te ontbreken. Voor foutenanalyse **zie bijlage 3.**

Theorievragen:

De twee theorievragen (+ vragen onder **W**) moeiteloos en zonder aarzelen kunnen beantwoorden.

Voor de antwoorden **zie bijlage 2.**

1. Wat is een slifferhaal?
2. Wat is het verschil in tillen van een C-boot met en een C-boot zonder kielbeslag.

R2 Proef ploegroeien in een C4.

De cursist heeft de W en/of R1 en S1 proef behaald.

Eisen:

- Idem **W** en **R1**, behalve de eisen die van toepassing zijn op het roeien in een ongestuurde roeiboot (C1 en C2).
- De theorievragen vervallen en worden vervangen door de theorievragen hieronder.
- In- en uitbrengen van materiaal C4. Het roer niet vergeten. **Zie bijlage 1.**
- Gedisciplineerd opvolgen van de commando's van de stuur.
- Acht kilometer geconcentreerd kunnen roeien (slag en boeg synchroon bij C2) en goed vol kunnen houden. Dit is tot het grijze gebouw van *Dier en Ruiter* aan bakboordzijde vanuit de roeivereniging gezien.
- Fouten in het haalbeeld waarbij blessures zouden kunnen ontstaan, dienen te ontbreken.

Voor foutenanalyse zie **bijlage 3.**

Theorievragen

De drie theorievragen moeiteloos en zonder aarzelen kunnen beantwoorden.

Voor de antwoorden **zie bijlage 2.**

1. Wat is plek 1, 2, 3 en 4 in een roeiboot voor vier roeiers?
2. Hoe bevorder je gelijk roeien? Gelijk oprijden, gelijk in- en uitzetten, gelijke bewegingsvolgorde.
3. Wat is een back splash?

R3 Proef ploegroeien in een gladde vier.

De cursist heeft de R2 en S2 proeven behaald en 18 maanden roei-ervaring.

Eisen:

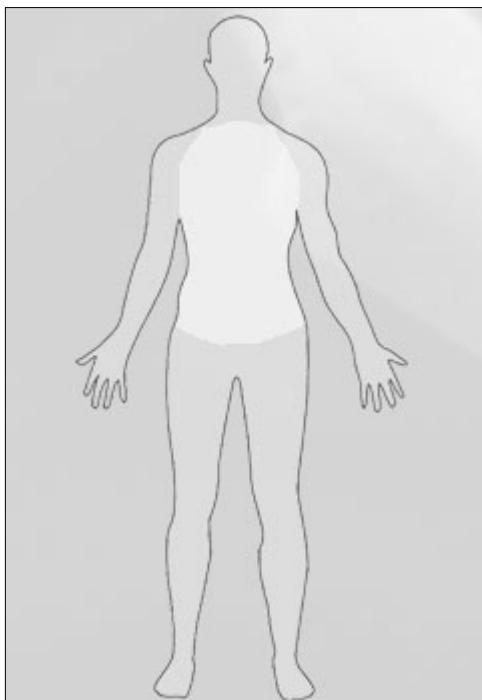
- Idem **W**, **R1** en **R2**, behalve de eisen die van toepassing zijn op het roeien in een ongestuurde roeiboot (C1 en C2).
- De acht stappen in vloeiende volgorde kunnen laten zien, waarbij haallengte, rompstabiliteit en watervrij- en afstand-roeien kernelementen zijn.
- Alle theorievragen vervallen.
- De S3 oefeningen kunnen uitvoeren die de stuur (of de instructeur) opgeeft om het ploegroeien en de roeibeweging te stimuleren. De oefeningen worden gedisciplineerd opgevolgd. Voor oefeningen **zie bijlage 4.**
- Acht kilometer geconcentreerd roeien en goed vol kunnen houden. Dit is tot het grijze gebouw van *Dier en Ruiter* aan bakboordzijde vanuit de roeivereniging gezien.
- Fouten in het haalbeeld waarbij blessures zouden kunnen ontstaan, dienen te ontbreken. Voor foutenanalyse **zie bijlage 3.**

R4 Proef ongestuurd roeien in een skiff en dubbeltwee glad.

De cursist heeft de proeven R1 en R2 behaald en zes maanden roei-ervaring.

Eisen:

- Idem **W** en/of **R1, R2** en **R3**, behalve de eisen die van toepassing zijn op ploegroeien.
- De acht stappen in vloeiende volgorde kunnen laten zien, waarbij haallengte, rompstabiliteit en watervrij- en afstand-roeien kernelementen zijn.
- Langere stukken, acht- tien halen, watervrij roeien.
- Tien halen kunnen strijken in een rechte lijn.
- Strijkend aanleggen op een aangegeven punt zonder het vlot met rigger, roeiboot of bladen te raken.
- Acht kilometer geconcentreerd roeien en goed vol kunnen houden. Dit is tot het grijze gebouw van *Dier en Ruiter* aan bakboordzijde vanuit de roeivereniging gezien.
- Ontspannen en met enige behendigheid de skiff beheersen.
- Met variatie in tempo en kracht kunnen roeien, met een goede cadans.
- Fouten in het haalbeeld waarbij blessures zouden kunnen ontstaan, dienen te ontbreken. Voor foutenanalyse zie **bijlage 3**.



Algemene informatie over een sterke romp.

Roeien doe je niet met een sterke onderrug, maar met een sterke romp. De romp (torso) is het lichaam zonder het hoofd en de ledematen. De stabiliteit van de romp wordt ook wel *core stability* genoemd.

Een sterke romp voorkomt klachten en is noodzakelijk voor een goed haalbeeld. Op de website van RV Naarden staan oefeningen waarmee je een sterke romp kunt trainen.

B1 Proef boordroeien in een gestuurde C-boot.

De cursist heeft de proeven W en/of R1 en S1 behaald.

Eisen:

- Idem **R1** en **R2**, behalve de eisen die van toepassing zijn op het roeien in een ongestuurde roeiboot (C1 en C2).
- De roeibeweging is opgebouwd uit acht stappen. De roeier kent de bijbehorende begrippen en kan de acht stappen voldoende in de praktijk brengen.
- Gedisciplineerd opvolgen van de commando's van de stuur.
- Commando's intrekken van de riem en *handle* laag onder de oksel kunnen uitvoeren.
- Op beide boorden kunnen roeien.
- Fouten in het haalbeeld waarbij blessures zouden kunnen ontstaan, dienen te ontbreken. Voor foutenanalyse zie **bijlage 3**.

- 1 Uitzet (uitpik) positie.** De romp is sterk en stabiel. Schouders achter de heupen en handen iets voor de buik. Ellebogen iets van het lichaam. De benen gestrekt en het blad verticaal net onder water. De uitzet start vanuit ontspannen schouders.
- 2 Wegzet.** De *handle* vanuit de ellebogen naar beneden/voren drukken en vervolgens draaien met de binnenhand. Daarna de armen horizontaal volledig en beheerst strekken. Druk, draai, strek.
- 3 Inbuigen.** Met rechte romp. Schouders zijn nu voor de heupen. Romp blijft sterk en in dezelfde positie tot de inzet (punt 6). Het inbuigen is 15-20 graden.
- 4 Oprijden.** Beheerst hele bank oprijden tot de onderbenen verticaal zijn. Geen versnelling in het laatste stukje (van halve naar hele bank). Niet stilzitten aan het einde van het oprijden, want het is een doorgaande, vloeiende beweging met sterke romp. Tijdens het oprijden draait het bovenlichaam iets naar het eigen boord. Om ruimte te maken voor deze draai kan de buitenknie iets naar het andere boord neigen.
- 5 Draaien en klippen.** Starten met draaien van de bladen met de binnenhand vanuit de derde stop (ingebogen romp, benen gestrekt en knieën van het slot). Het blad is volledige gedraaid (geklipt) bij driekwart bank. Daarna beheerst het laatste kwart bankje oprijden.
- 6 Inzet (inpik).** Plaatsen en vastzetten van het blad vanuit het schoudergewricht met een gestrekte buitenarm en licht gebogen binnenarm. Het blad verdwijnt net onder water, dit is het moment van plaatsen en 'vastzetten' in het water. De inzetbeweging is vanuit ontspannen schouders.
- 7 Beentrap.** Direct nadat het blad is vastgezet start de beentrap. Armen blijven gestrekt, polsen in rechte lijn met de armen. Romp blijft sterk en ingebogen (idem punt 3). De beweging zit puur en alleen in de benen.
- 8 Eindhaal.** Op driekwart beentrap de romp achterwaarts opzwaaien. De sterke romp valt, samen met het bijhalen van de armen in één vloeiende beweging, ± 20 graden achterover. Het scharnieren van de romp vindt plaats in het heupgewricht. Eindpositie: schouders zijn laag en net achter de heupen. Buikspieren zijn aangespannen. Ellebogen iets van het lichaam. Blijf druk op het voetenbord houden vanaf de inzet tot en met de uitzet. Net vóór de buik start de uitzet (stap 1).

B2 Proef boordroeien in een gladde boordvier gestuurd.

**Voor het roeien in een twee zonder, zijn de proeven B1 én R4 behaald.
De cursist heeft B1 behaald en zes maanden roei-ervaring in B1-boten.**

Eisen:

- Idem **B1** en **R3**, behalve de eisen die van toepassing zijn op het roeien in een ongestuurde roeiboot (C1 en C2).
- Langere stukken, tien halen (of meer) achter elkaar watervrij in een rechte lijn stuurboord kunnen varen. Niet slingeren of in de kant belanden.
- De acht stappen in vloeiende volgorde kunnen laten zien, waarbij haallengte, rompstabiliteit en watervrij- en afstand-roeien kernelementen zijn.
- Acht kilometer geconcentreerd roeien en goed vol kunnen houden. Dit is tot het grijze gebouw van *Dier en Ruiter* aan bakboordzijde vanuit de roeivereniging gezien.
- Fouten in het haalbeeld waarbij blessures zouden kunnen ontstaan, dienen te ontbreken. Voor foutenanalyse zie **bijlage 3**.

Algemene informatie over boordroeien

De aanhaalhoogte bij het boordroeien is iets hoger dan bij het scullen en eindigt gemiddeld ter hoogte van de onderzijde van het borstbeen. De binnenste hand, de hand het dichtst bij de dol, heeft voornamelijk een coördinerende functie o.a. draaien, plaatsen, sturen van riem en blad. De binnenste hand zorgt ook voor de doldruk. De buitenste hand draait niet, levert de meeste kracht en snelheid in de afzet bij beentrap en armhaal. De buitenste schouder is iets hoger en iets vóór de binnenschouder.

Zie verder algemene informatie over sterke romp na R4 eisen.

Stuurproeven

Onderstaande geldt voor *alle* stuurproeven, tenzij anders vermeld achter de eis.

Eisen:

- De stuurman/vrouw (hierna: de stuur) heeft overtuigend de regie over:

1. Inbrengen en uitbrengen van het materiaal

- 1a Reserveren en bevestigen van de roeiboot.
- 1b In- en uit de loods halen van de roeiboot. *Wherry, C4, gladde vier en acht.*
- 1c In de handen: commando's, positie en lichaamshouding roeiers. *S2, S3 en S4.*
- 1d Boven de hoofden: commando's, positie en lichaamshouding roeiers. *S3 en S4.*
- 1e Materiaal omgang: afdrogen en schoonmaken van de roeiboot, tennisballen.

Schadebewust: *Alle stuurproeven*



Je bent een rund als je met boten stunt!



Schade aan onze boten kost jaarlijks heel veel geld en levert veel ergernis op.

Laten we er met elkaar wat aan doen!

- ✓ Spreek iemand vriendelijk aan die ruw of nonchalant omgaat met ons materiaal.
- ✓ Behandel de boten alsof het uw eigen boot is (met elkaar bezitten we toch voor circa 700.000 euro aan boten).
- ✓ Laat een boot achter zoals u zelf graag een boot aantreft: intact, schoon, droog en voorzien van tennisballen.
- ✓ Meld schade altijd bij de Commissaris materiaal.
- ✓ Instructeurs, leer uw cursisten verantwoord om te gaan met het materiaal!





respect voor
✓materiaal
✓mensen
✓regels

Het bestuur

Commando boeg

Wanneer de stuur de boeg verzoekt mee te kijken dan neemt de boeg het commando niet over, maar geeft het commando door aan de stuur. De stuur geeft het commando. Behalve bij nood, dan roept de boeg: HALT of STOP.

2. Ploeg laten in- en uitstappen

- 2a De roeiboot iets van het vlot houden.
- 2b De stuur houdt rigger en riem van nummer 3 vast.
- 2c Voetenbord en flexheels laten stellen.
- 2d De stuur snapt de techniek van het stellen t.b.v. het haalbeeld en kan de roeiers erbij helpen.
- 2e De stuur zorgt dat de ploeg gelijk in- en uitstapt.

3. Wegvaren en aanleggen

- 3a Commando's voor uitzetten en wegvaren van het vlot.
- 3b Commando's voor aanleggen aan het vlot.
- 3c Commando's voor halend- en strijkend aanleggen.

4. Manoeuvreren & bruggen

- 4a Commando's zijn kort, duidelijk en goed te verstaan voor de boeg **en** instructeur op de kant.
- 4b Commando's: aankondigings-, uitvoerings- (*JA of AF*) en beëindigingscommando's (*bedankt*).
- 4c Roeiboot wordt beheerst gestuurd.
- 4d Bruggen onderdoor. Tot en met de Hakkelaar bij S3. Commando's: waarschuwen, hoofden, recht onderdoor. Slippen van de riemen of intrekken bij duwstang en bij S4.

5. Tegenliggers en oplopende ploegen

- 5a Bij tegenliggers laten slippen met één boord of beheerst voorbij sturen.
- 5b Bij oplopende ploegen reageren door *of* de roeiboot te versnellen *of* in samenspraak met de slag de oplopende roeier(s) ruim baan te geven.
- 5c Goed zeemanschap laten zien. Situationeel bewust zijn betekent: het voorkomen van aanvaringen.

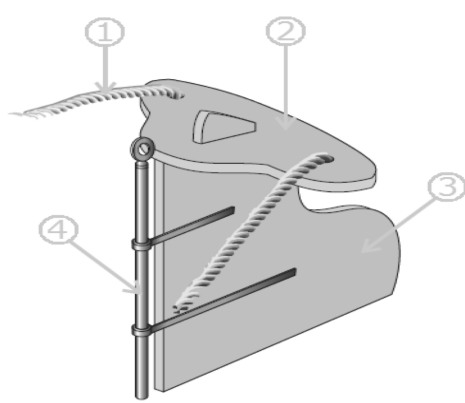
6. Theorievragen stuurproef

De 14 theorievragen moeiteloos en zonder aarzelen kunnen beantwoorden.

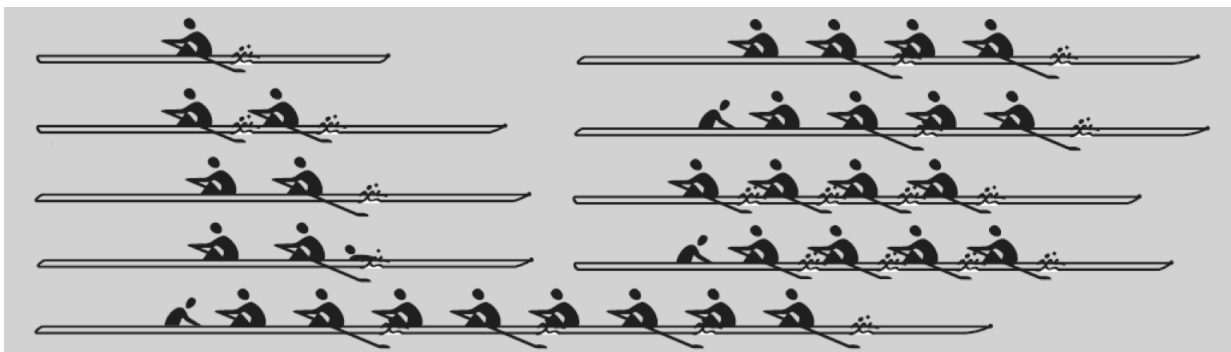
Voor de antwoorden **zie bijlage 2**.

1. Waarvoor is de kielstrip?
2. Waarom moet de stuur bij strijken de stuurtoewtjes strak houden?
3. De stuur vraagt de boeg om mee te kijken bij het aanleggen. Wat moet de boeg doen?
4. Een acht wordt ook wel als 8+ aangeduid. Hoe worden skiff, dubbelvier met en een C-twee met stuur aangeduid?
5. Hoe kondigt de stuur een oefening aan?
6. Welke kant is stuurboord voor de stuur?
7. In de loods roept de stuur: "Naar zee". Welke kant is dat op?
8. Moet een roeiboot 's nachts licht voeren? Zo ja, wat voor een licht?
9. Noem de zes taken van de stuur?
10. Wat is met vaste bank roeien?
11. Welk nummer heeft de boeg? Waarom?
12. Welke drie soorten commando's kan de stuur geven?
13. Wie is de schipper van een dubbeltwee?
14. Waar op de vaart kan je keren met een acht? S4

15. Benoem de onderdelen:



16. Benoem de boten van links boven naar rechts onder.



S3 Ploegbegeleiding & trainingsopbouw

De stuur heeft geleerd een trainingsopbouw voor te bereiden, te bespreken met de ploeg en uit te voeren.

Ploegbegeleiding

De stuur kan een oefening toelichten en aanbieden om de ploeg in een goed ritme te laten roeien, gelijk te laten roeien, de balans te verbeteren en watervrij te laten roeien. Talloze oefeningen staan beschreven in de modulaire methode, op de website van onze roeivereniging en in **bijlage 4** van dit proevenboekje.

Trainingsopbouw

De stuur kan een trainingsopbouw aanbieden, bestaande uit een mix van techniekoefeningen (op de heenweg) en oefeningen die de conditie verbeteren (op de terugweg). De stuur:

- Laat de ploeg op de heenweg 'inroeien'. Geen harde halen in het begin.
- Laat de ploeg op de heenweg technische oefeningen doen en kan het doel benoemen.
- Op de terugweg begeleidt de stuur een lang stuk pittig roeien. De stuur kan met kracht en tempo variëren, zodat de roeiboot 'lekker gaat lopen'.
- Cooling down.

De S3 proef bestaat uit het afsturen in een gladde scull- of boordboot. Indien gekozen wordt voor een scullboot en de roeier gedurende de S3-instructie geen boordboot heeft gestuurd, dan wordt verzocht éénmalig een boordboot te sturen. Het verschil is de wijze waarop riemen worden ingetrokken en het besef dat een boordboot door de langere riemen breder is. De roeier is nu bevoegd om zowel een gladde scull- als boordboot te sturen.

S4 Sturen van een acht.

De cursist heeft de S1, S2 en S3 proeven behaald.

Eisen:

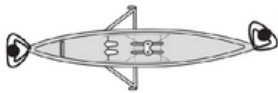
- Met een headset kunnen omgaan.
- Anticiperen op de lengte van de roeiboot.
- Communiceren met de roeiers.
- Onder de bruggen door, vooral de Hakkelaar
- Keren op de vaart. Weten waar dit het beste kan.
- Goed zeemanschap.

Bijlage 1 In- en uitbrengen van de roeiboot

Wherry

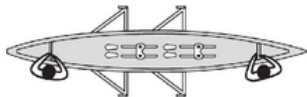
Twee roeiers elk aan een punt en vraag hulp als het te zwaar is. Tillen aan de spanten op commando van de stuur en over de kiel de loods uitbrengen.

C1



Twee roeiers elk aan een punt en vraag hulp als het te zwaar is. Tillen aan de spanten of aan de zwarte tilstangen voor- en achterin de boot op commando van één van de roeiers. Over de kiel de loods uitbrengen.

C2



Advies is te tillen met drie roeiers. Eén aan de punt en twee tegen over elkaar bij de slagpositie. Tillen aan de spanten of aan de zwarte tilstangen voor- en achterin de roeiboot. Op commando van één van de roeiers over de kiel de loods uitbrengen.

C4



Twee roeiers tegenover elkaar aan de voorkant en aan de achterkant. Tillen aan de spanten of aan de zwarte tilstangen voor- en achterin de roeiboot. Op commando van de stuur over de kiel de loods uitbrengen.

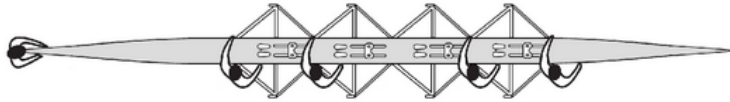
Skiff



Roeier tilt bij het voetenbord en iemand die helpt tilt bij de boegbal. Roeier geeft commando's.

Gladde vier en acht

Boven de hoofden (in het water)



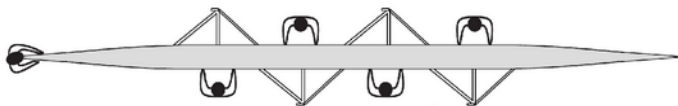
Advies is van klein naar groot. Bij het commando *tillen gelijk ja*, wordt de roeiboot tegelijkertijd op de schouder getild aan de andere zijde van de legger waar de roeiboot op ligt. Zo houden de roeiers zicht op het al dan niet stoten tegen de leggers bij het naar buiten brengen van de roeiboot. Buiten de loods kan tijdens het zwenken van schouder gewisseld worden. Wanneer de roeiboot naar het vlot gebracht is deze voor de buiken tillen. Dolkleppen losmaken. Tenen aan de rand van het vlot en op het commando *ver wegzetten ja* wordt de roeiboot beheerst in het water gelegd.

Boven de hoofden (uit het water)

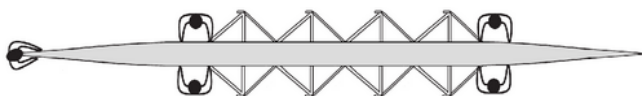
Wanneer de roeiboot boven de hoofden wordt gedragen, wordt op het commando *tillen gelijk ja*, de roeiboot uit het water getild. De roeiboot wordt nu aan één zijde door vier roeiers voor de buiken getild. Deze tussenstop is belangrijk om blessures te voorkomen en de zwaai naar boven het hoofd gelijkmatig en soepel te laten verlopen. De roeiers doen een stap achteruit (weg van het water). Op het commando *boven de hoofden ja*, beide armen beheerst recht omhoog zwaaien. Daarna *of* het commando *uitsplitsen** *of* het commando *op de rechter/linker schouder ja*. Bij op de schouders kan er van schouder gewisseld worden tijdens het verplaatsen van de boot. Aangekomen bij de schragen, dan het commando *uitsplitsen**.

**Uitsplitsen*: De stuur geeft vooraf aan wie naar welk boord uitsplitst. Stuur let er op dat de roeiers tussen de riggers staan en niet "in" de riggers. Van beide armen beheerst boven de hoofden zwaaien, naar beheerst in de handen laten zakken.

**Uitsplitsen boordboot*: de roeiers splitsen uit naar het vrije boord.



In de handen (in het water)



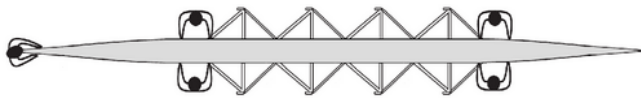
Wanneer de roeiboot in de handen uit de loods wordt gedragen, dan staan de roeiers tegenover elkaar bij de plekken één en vier. De stuur staat bij het roertje om het roertje te

beschermen en tilt de boot niet. De roeiers houden de roeiboot laag in de handen, dit voorkomt rugblessures door ongelijk tillen. Wanneer de roeiboot naar het vlot gebracht is, dan lopen de roeiers die aan de kant van het water staan één voor één om. Eerst de roeier die aan dezelfde kant staat als de stuur. De stuur vangt het extra gewicht op. De roeiboot wordt nu aan één zijde door vier roeiers voor de buiken getild. Dolkleppen losmaken. Tenen aan de rand van het vlot en op het commando *ver wegzetten ja* wordt de roeiboot beheerst in het water gelegd.

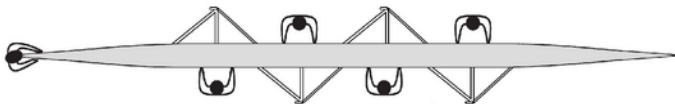
In de handen (uit het water)

De roeiboot wordt op het commando *tillen gelijk ja*, uit het water gehaald. De stuur staat bij het roertje en tilt niet. De roeiboot wordt voor de buiken van de roeiers getild. De roeiers doen daarna een stap achteruit (weg van het water). De roeiers die aan de kant van het water staan lopen één voor één 'om'. Eerst de roeier die het dichtst bij de stuur staat. De stuur vangt het extra gewicht op. De roeiers staan na het omlopen tegenover elkaar. Bij een boordboot staan de roeiers aan de vrije boord.

Bij een scullboot:



Bij een boordboot:



Het beheersen van beide tilmethoden is voor de S3 proef verplicht. Indien de oefenploeg het boven de hoofden tillen fysiek niet aan kan, zorgen de S3-cursist en de instructeur dat de S3-cursist in een instructieploeg kan oefenen waar wel boven de hoofden wordt getild.

In- en uit de loods positie van de stuur

De stuur loopt als laatste de loods in of uit. Zo kan de stuur het beste overzicht houden. De stuur verzoekt de roeiers mee te kijken om beschadigingen te voorkomen.

Bijlage 2: Antwoorden op de theorievragen

Antwoorden op theorievragen bij de W proef.

1. Wanneer geldt een roeiverbod?

- *Windkracht 8 voor Marken en/of IJsselmeer.*
- *Dichte mist = Beatrixbrug is niet te zien vanaf het vlot.*
- *IJsgang of -3°C.*
- *Onweer dichtbij.*
- *Half uur na zonsondergang tot half uur voor zonsopgang, tenzij ontheffing. In dat geval moet een boordlicht gevoerd worden.*
- *Als het bestuur een roeiverbod uitvaardigt.*

Hoe weet je dat er een roeiverbod is?

- *Het bordje bij de ingang van de sociëteit.*
- *Via Facebook of de nieuwsbrief per e-mail, indien van tevoren bekend.*
- *Teletekst, buienradar.*

Wie maakt het verbod ongedaan?

- *Het bestuur maakt het roeiverbod ongedaan.*

2. Wat is juiste roeikleding?.

- *Conform het reglement.*
- *Wanneer je boeg zit, skijft of in een C1 roeit draag je een oranje boeglapje.*

3. Welke zijde is rood voor de roeier? Welk boord is dat?

- *Rechts, bakboord.*

4. Aan welke zijde van het water roei je?

- *Rechts, stuurboordzijde*

5. Waarvoor zijn dolklepjes?

- *Om je riem in de dol te houden.*

6. Wanneer is je voetenbord goed afgesteld?

- *Er zijn twee ijkpunten: de inzet- en uitzetpositie. In de uitzethouding zijn de uiteinden van de handvatten een vuistbreedte voor de maag, bij de inzet zijn de scheenbenen horizontaal.*

7. Als je als roeier in de winter te water raakt, hoeveel tijd heb je dan in het slechtste geval voordat je onderkoeld raakt?

- *Net zoveel minuten als het graden Celsius is. Verlaat het water bij koud weer zo snel mogelijk en laat je roeiboot liggen.*

8. Als je als roeier te water raakt, welke handelingen voer je uit bij koud water? En bij warm water?

- *Bel (mobiel of bij een woonhuis) de politie en de roeivereniging zo snel mogelijk en vermeldt waar een onbemande roeiboot ligt. Zo voorkom je dat er een reddingsoperatie wordt gestart als een voorbijganger de omgeslagen roeiboot ziet liggen op het water. Je riskeert dan een boete.*

Bij warm water?

- *Probeer in de roeiboot te klimmen en roei terug. Lukt dit niet, dan geldt het antwoord op vraag 7.*

9. Jij in je roeiboot en een motorboot komen tegelijk (aan weerszijden) bij een brug. Wie mag eerst?

- *Jij, maar reken er niet op dat de bestuurder van de motorboot de regels kent. Beroepsvaart heeft altijd voorrang.*

10. Jij in je roeiboot met stuurman en een roeiboot zonder stuurman komen tegelijk (aan weerszijden) bij een brug. Wie mag eerst?

- *Stuurmanloze ploegen hebben voorrang.*

11. Jij in je roeiboot met stuurman vaart terug naar de vereniging. Op een smal stuk wil je passeren of wordt je tegemoet gevaren door een roeiboot met stuurman? Wie mag eerst? En wanneer de andere roeiboot stuurmanloos is?

- *Ploegen die huiswaarts keren hebben voorrang.*
- *Bij stuurmanloos geldt het antwoord op vraag 10.*

12. Wat gaat voor aan het vlot? Aankomende roeiboten of roeiboten die worden uitgebracht?

- *Aankomende boten.*

13. Wat is het BPR? Wanneer heb je hier mee te maken?

- *Het Binnenvaart Politie Reglement. Bij toerroeien.*

14. Moet het blad met de bolle of holle kant op het vlot worden gelegd?

- *Bladen met een metalen beschermstrip met de bolle kant naar boven. In de praktijk alle bladen met de bolle kant naar boven.*

15. Moet er met de bolle of holle kant worden gestreken? Waarom?

- *Met de bolle kant, heeft meeste effect.*

16. Waarmee hou je balans?

- *Met je riemen.*

17. Waarom moet je altijd beide riemen vasthouden met een of twee handen?

- *Om balans te houden en omslaan te voorkomen.*

18. Hoe kan je omslaan nog meer voorkomen?

- *de overslagen (dolklepjes) dicht zijn.*
- *de topmoeren op de dollen goed vast zitten.*

Wat is verstandig om bij vertrek te controleren om problemen bij het omslaan te voorkomen?

- *Of de hielstrings onbeschadigd zijn en goed vastzitten.*
- *Of alle luikjes en luchtkasten dicht zijn.*

19. Wanneer moet je een andere roeiboot aanroepen? Hoe doe je dat?

- *Bij onoverzichtelijke situaties en bij twijfel of roeiers elkaar gezien hebben. Als er een kans op een aanvaring bestaat of botsing op het vlot, met jouw roeiboot of een ander obstakel. Roepen tot de ander reageert, bij voorkeur door boottype te roepen "skiff!".*

20. Wat betekent "goed zeemanschap"?

- *Voorzorgsmaatregelen nemen in het belang van de veiligheid op het water.*

21. Wat is belangrijk bij een aanvaring op het water? Hoe meld je schade?

- *Mensen zijn belangrijker dan boten.*
- *Zo snel mogelijk een schaderapport sturen naar de commissaris materiaal. Bij schade door nalatigheid kan het bestuur en boete van €50 opleggen, bij grove schuld of lichamelijke schade kan de boete hoger uitvallen.*

22. Wat is nalatigheid in verband met schade aan mensen of materiaal?

- *Niet uit(om)gekeken.*
- *Verkeerde wal varen.*
- *Geen boeglapje dragen.*
- *Geen bevoegdheid hebben.*
- *Roeien bij windkracht 7 extra oppassen, eigen verantwoordelijkheid.*

23. Wat doe je wanneer je op het water door onweer wordt overvallen?

- *Omkeren en/of schuilen onder een brug of viaduct.*

24. Waar moeten roeiboten worden schoongemaakt en afgedroogd?

- *Wherries en C-boten in de loods, voor ze op hun plaats worden geschoven.*
- *Gladde boten op schragen buiten.*

25. Waarom moeten er tennisballen op de dollen en op welke roeiboten moet dat?

- *Om de roeiboot eronder te beschermen. Op gladde boten en C-boten waar een roeiboot onder ligt.*

26. Wat is de afschrijfspraak op zaterdag en op zondag?

- *Op zaterdag en zondag tussen 09.00 en 11.00 mogen vieren niet langer dan een uur worden afgeschreven. Dat betekent dat je zorgt dat je roeiboot op tijd (vijf voor heel) terug is.*

27. Benoem de onderdelen:

Voorsteven

1. *Bescherm- of boegbal*
2. *Dek (bij houten boten: taf)*
3. *Waterkering*
4. *Ontluchtingsopening*

Riem

1. *Blad*
2. *Hals*
3. *Steel*
4. *Manchet*
5. *Kraag*
6. *Handvat*

Rigger

1. *Trekstang*
2. *Riggerstang*
3. *Duwstang*
4. *Dol*
5. *Dolpen*
6. *Dolklepje of overslag*

Binnenwerk

- 1 *Diagonaallat*
- 2 *Opstapplankje*
- 3 *Voetenbord met hielsteun en voetenriemen*
- 4 *Bankje*
- 5 *Dwarsversterking*
- 6 *Sliding*
- 7 *Riggerspant*
- 8 *Lijfhout of grundel*
- 9 *Spoorstok*
- 10 *Voetenbordstrip*

Antwoorden op theorievragen bij de R1-proef.

1. Wat is een slifferhaal?
 - *Je roeit niet watervrij. Je blad scheert over het water.*
2. Wat is het verschil in tillen van een C-boot met en een C-boot zonder kielbeslag.
 - *Met kielbeslag mag de roeiboot over de kiel geschoven worden en zonder kielbeslag moet de roeiboot worden getild.*

Antwoorden op de theorievragen bij R2-proef.

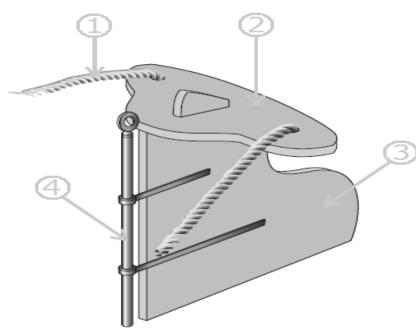
1. Wat is plek 1, 2, 3 en 4 in een roeiboot voor vier roeiers?
 - *Je begint te tellen vanaf de voorkant van de roeiboot.*
2. Hoe bevorder je gelijk roeien? Gelijk oprijden, gelijk in- en uitzetten, gelijke bewegingsvolgorde.
 - *Daar zijn oefeningen voor die je terugvindt in de lesmethode op de website.*
3. Wat is een *back splash*?
 - *Dat je tegen het water slaat net voor de inpik. Je gooit daardoor water op.*

Antwoorden op de theorievragen bij W/C1 stuurproef

1. Waarvoor is de kielstrip?
 - *Bescherming voor boten die over de kiel naar buiten worden geschoven. Dit zijn de C4, C2 en Wherry.*
2. Waarom moet de stuurman bij strijken de stuurtoewtjes strak houden?
 - *Om te voorkomen dat het roer dubbelklapt en breekt.*
3. De stuurman vraagt de boeg om mee te kijken bij het aanleggen. Wat moet de boeg doen?
 - *Kijken hoe ver de boegpunt nog van het vlot is en bijtijds 'houden aan stuur/bakboord' roepen.*
4. Een acht wordt ook wel als 8+ aangeduid. Hoe worden skiff, dubbelvier met stuurman en een C-twee met stuurman aangeduid?
 - *1x, 4x+ of 4*, C2x+ of C2+ (scull, resp. boord).*
5. Hoe kondigt de stuurman een oefening aan?
 - *Legt eerst de oefening uit. Beste wanneer de roeiboot stil ligt. Pas wanneer alle roeiers aangeven de oefening te begrijpen kondigt de stuurman aan na hoeveel halen de oefening begint. De stuurman zegt 'nu' op de uitzet als de oefening daadwerkelijk begint.*
6. Welke kant is stuurboord voor de stuurman?
 - *Rechts.*
7. In de loods roept de stuurman: "Naar zee". Welke kant is dat?
 - *Naar buiten.*
8. Moet een roeiboot 's nachts licht voeren? Zo ja, wat voor een licht?
 - *Ja, een wit licht.*
9. Noem de zes taken van een stuurman.
 - *Zorgen voor veiligheid in de roeiboot en op het water.*
 - *Roeiboot in- en uit laten brengen met zorg voor de roeiboot en de roeiers.*
 - *Goed en beslist commando's geven.*
 - *Goed kunnen manoeuvreren.*
 - *Oefeningen kunnen geven met het hoe en waarom. (S2, S3)*
 - *Inzicht in de belangrijkste roeifouten en het corrigeren daarvan. (S3)*

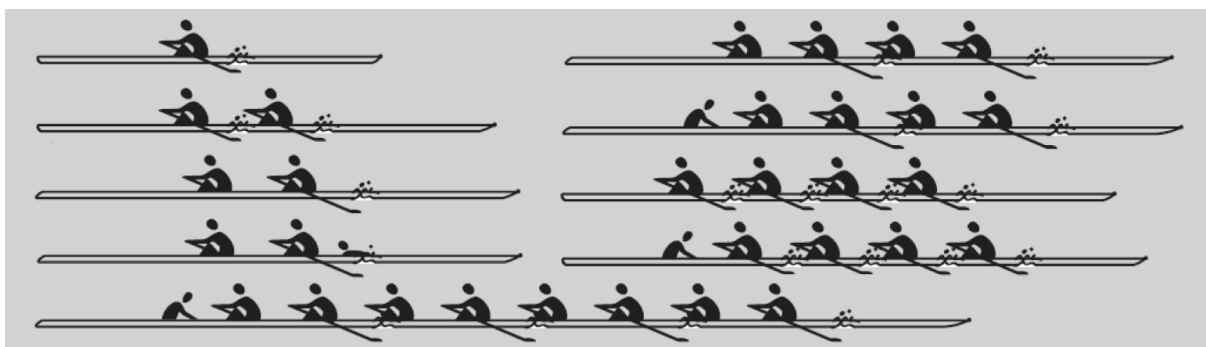
10. Wat is met vaste bank roeien?
- *Niet oprijden. Roeien met gestrekte benen.*
11. Welk nummer heeft de boeg? Waarom?
- *Nummer 1. Je begint bij de voorkant van de roeiboot te tellen.*
12. Welke drie soorten commando's kan een stuurman geven?
- *Waarschuwingscommando, uitvoeringscommando en bedankt.*
13. Wie is de schipper van een dubbeltwee?
- *De boeg.*
14. Waar op de vaart kan je keren met een acht? (S4)
- *Bij Muiden.*
 - *Net voorbij het laatste viaduct. Ruim voor de Hakkelaar.*
 - *Bij Dier en Ruiter.*

15. Benoem de onderdelen:



1. Stuurtoew
2. Juk
3. Blad
4. Roerpen

16. Benoem de boten van links boven naar rechts onder.



- | | |
|---------------------------|---------------------------------|
| skiff (1x) | vier zonder stuurman (4-) |
| dubbeltwee (2x) | vier met stuurman (4+) |
| twee zonder stuurman (2-) | dubbeltwee zonder stuurman (4x) |
| twee met stuurman (2+) | dubbeltwee met stuurman (4*) |
| acht met stuurman (8+) | |

Bijlage 3 Foutenanalyse

1. Bladen uitzet 0000 blad uitdraaien 0000 blijven plakken 0000 eruit lopen 0000 ongelijk 0000 stil zitten recover 0000 slifferen 0000 te ver van het water 0000 blad te laat draaien Inzet 0000 hakken 0000 water missen 0000 ongelijk 0000 stil zitten 0000 vlaggen haal 0000 diepen 0000 zagen 0000 schuimen 0000 over het water slaan	6. Hoofd 0000 onrustig 0000 kijkt naar beneden
2. Dollen 0000 geen doldruk	7. Rug uitzet 0000 te ver doorvallen 0000 romp over de riem trekken 0000 van het boord vallen recover 0000 te rechtop zitten 0000 te ver inbuigen 0000 te laat inbuigen 0000 doorreiken/nabuigen inzet 0000 inzetten met de rug haal 0000 rugopzwaai 0000 te laat gebruiken 0000 door bankje trappen
3. Handen uitzet 0000 hoge polsen 0000 overpakken 0000 draaien met buitenhand inzet 0000 handen de roeiboot in haal 0000 naar omlaag aanhalen 0000 krampachtig 0000 duimen niet op uiteinde (s) 0000 binnenhand te ver weg 0000 buitenhand te ver weg	8. Bekken uitzet 0000 inzakken 0000 achterover gekanteld inzet 0000 door bankje trappen 0000 te weinig gereden
4. Ellebogen uitzet 0000 te ver van het lichaam 0000 tegen het lichaam recover 0000 doorgestrekt 0000 te laat gestrekt inzet 0000 inzet door buigen haal 0000 te vroeg gebogen	9. Knieën 0000 te ver uit elkaar 0000 uittrap op één been 0000 onregelmatig bewegen 0000 opkomen bij uitzet
5. Schouders uitzet 0000 optrekken schouders 0000 schouders naar voren 0000 niet evenwijdig (s) recover 0000 schouders ongelijk (s) inzet 0000 buitenschouder laag 0000 niet evenwijdig (s) haal 0000 hoge schouders 0000 verkramp	10. Voeten 0000 geen contact met voetenbord 0000 verkeerd afgesteld voetenbord
	Algemeen beeld: gelijkheid: balans: dóórlopen van de roeiboot: ritme: mate van ontspanning: coördinatie: s= scullen 0000 er kunnen vier roeiers beoordeeld worden of bij herhaling dezelfde roeier

De foutenanalyse is te downloaden als PDF van de website.

Vervolg foutenanalyse

Bladen bij uitzet:

- Blad uit het water draaien in plaats van verticaal uit zetten.
- Blad blijft na de uitzet 'plakken' op het water, slaat terug op het water.
- Blad loopt eruit, blijft niet 'vol bedekt' tot de uitzet.
- In een ploeg: bladen ongelijk uitgezet.
- Blad blijft stilhangen na de uitzet.

Bladen bij recover:

- Blad sliffert over het water, niet 'watervrij'.
- Blad gaat te hoog over het water.
- Blad draait te laat, kans op 'back splash'.

Bladen bij inzet:

- Blad 'hakt', er wordt in verticale richting kracht gezet, vaak door inzet op de rug.
- Blad 'mist water', wordt niet op het verste punt 'geplaatst' en 'vastgezet'.
- In een ploeg: bladen ongelijk ingezet.
- Blad blijft stilhangen voor de inzet, vaak omdat de roeier voor stil zit.
- Blad 'vlagt', voor de inzet duiken de handen in de roeiboot, gevolg is vaak 'hakken' en/of 'water missen'.

Bladen bij haal:*

- Blad diept, kan door 'hakken', 'vlaggen' of inzet op de rug.
- Blad 'zaagt', tijdens de haal valt de druk op het blad weg, geen goede aansluiting van benen op rug en armen.
- Blad 'schuimt', komt tijdens de haal boven water. De roeier roeit met half blad.
- Blad slaat over het water, is te ver doorgedraaid.

** Soms is een verkeerde afstelling de oorzaak.*

Dollen:

- Onvoldoende doldruk op enig moment in de haal, vaak bij de uitzet.

Handen (bij scullen) bij uitzet:

- Handen naar beneden trekken, daardoor uitlopen.
- Handen 'verpakken'.
- Handen 'klippen' onvoldoende, vingers te ver om het handvat.
- Draaien met de buitenhand (boordroeien).

Handen bij inzet:

- Handen duiken de roeiboot in.

Bijlage 4 Oefeningen

Oefeningen voor de roeibeweging

Uit- en inlengen

Oefening voor de bewegingsvolgorde. Op commando gaat de ploeg 'vast bankje' roeien (=zonder oprijden) en de romp blijft in de uitzethouding. Na een afgesproken aantal halen volgt stap 2: de romp wordt ingebogen. Na een afgesproken aantal halen volgt stap 3: $\frac{1}{4}$ bankje oprijden. Idem stap 4: $\frac{1}{2}$ bankje oprijden en stap 5: $\frac{3}{4}$ bankje oprijden. Daarna beheerst uitlengen naar hele haal.

Aan deze oefening kan een extra stap worden toegevoegd vóór stap 1: 'soppen' = vanuit de uitzethouding (sterke romp!) alleen de bladen uitzetten (stap 1 roeibeweging).

Inlengen kan ook. Dezelfde oefening maar dan starten bij stap 5, daarna stap 4 enzovoort. Inlengen en uitlengen kunnen gecombineerd worden. Bijvoorbeeld: uitlengen, inlengen en weer uitlengen.

Easy all

Oefening om balans en gelijkheid te verbeteren. Op het commando 'easy all' stopt de ploeg op een afgesproken moment tijdens de recover, om na een aantal tellen op het commando 'go' weer rustig verder te gaan. Twee stops kunnen gecombineerd worden. We kennen vier stops:

- Stop anderhalf: tijdens het wegzetten, als de armen nog half gebogen zijn (= bij de rand van de broekspijp).
- Stop twee: armen gestrekt, rug nog in uitzethouding (sterke romp!).
- Stop drie: armen gesterkt, rug ingebogen (sterke romp!).
- Stop vier: halverwege de sliding opgereden. Het is de bedoeling dat het blad bij stop vier al geklipt is. Dit is heel moeilijk, alleen voor gevorderde ploegen.

Roeien met geklipt blad

Oefening om de balans te verbeteren. Voor minder geoefende ploegen wordt de oefening gecombineerd met 'tubben': twee roeiers houden de bladen plat op het water, de andere twee roeien met geklipt blad. In geoefende ploegen roeien alle roeiers met geklipt blad. Een variatie is afwisselend met geklipt (aantal halen) en ongeklipt (aantal halen) blad roeien.

Tubben

Oefening voor de gelijkheid. Je kunt variëren: positie 3 en 4 roeien, 1 en 2 houden balans, vervolgens laat 4 lopen en 2 valt in, daarna laat 3 lopen en 1 valt in en tot slot laat 2 lopen en 4 valt in. Variëren met tempo en kracht.

Strijkhaal

Vanuit de uitzet strijkend oprijden. Het blad goed bedekt houden en naar de inpik toe zwellend wegtrappen.

Oefeningen voor tempo / conditie opbouw

Snelheid maken

Maak vijf drie kwart halen, het tempo gaat omhoog. Hou dit 10 of 15 halen vol en zak uit naar een lager tempo. Herhaal een aantal keren.

Roei met 50% kracht. 20 laagtempo, 5 opbouwen naar 20 iets hoger tempo, 5 opbouwen naar 20 hoog tempo. Idem met meer kracht. Series herhalen.

Oefeningen om kracht op te bouwen.

10-10-10

10 lichte (20%), 10 mid-sterke (50-70%) en 10 harde (volle kracht) halen. Het afgesproken tempo blijft gelijk. Herhaal met 20 i.p.v. 10 hard. Herhaal met 30 i.p.v. 10 hard, enzovoorts tot maximaal 50 hard en bouw weer af.

Opmerking

Gedurende de wintermaanden kan kracht getraind worden op de ergometers en in de sportschool.

