

Module 3 – Balans voelen (C1)

BRON: Beginnerscursus Roeien – RV Naarden

Met deze module leert de roeier vertrouwen te krijgen in de boot. Deze module bestaat uit een aantal oefeningen. Om de roeier blijvend vertrouwen te geven is het verstandig om elke training weer met (een aantal van) deze oefeningen te beginnen. Belangrijk om te leren is dat de intuïtieve reflex om altijd verticaal te blijven zitten wordt vervangen door een beweging die met de boot mee gaat. Valt de boot op een boord, dan blijft de roeier op beide billen zitten en gaat mee met de beweging van de boot.

Veilig boord: het lichaam helt een heel klein beetje over naar een boord. Houd de hand die dan het dichtst bij het water is halverwege het bovenbeen (tussen lies en knie in) en rijd een klein stukje op voor extra stabiliteit. De boot ligt nu ook minder scheef op het water. Het blad ligt plat op het water (hierbij mag het blad niet onder water gaan, dan is er grote kans op een nat pak!). Nu kan het andere blad los van het water/de wal komen. (BRON: AASR Skoll)

Oefening: veilig boord maken

Oefening:	Leg één blad plat op het water. Leg de bijbehorende hand op je dij. Leun licht over naar het veilige boord. Laat de vrije riem halen of strijken (terugroeien of achteruitroeien) zonder oprijden. Laat de vrije riem rondjes draaien door de lucht.
Doel:	Leren veilig boord maken.
Fout wanneer:	Blad niet op het water blijft liggen en/of de hand niet op de dij blijft liggen.
Varieer:	Wissel het veilig boord van beide boorden af, zodat de roeier moeiteloos van het ene naar het andere boord wisselt. Leg de C1 met de achterpunt aan het vlot en probeer met de handen de roeier van het veilig boord af te drukken.

Oefening: balans voelen

Oefening:	De roeier zit op het rustpunt (benen gestrekt, maar niet op slot, rug ingebogen, armen gestrekt, hoofd rechtop). Beweeg de boot heen en weer door de riemen tegengesteld op en neer te bewegen. De bladen liggen hierbij plat op het water.
Doel:	Rustig in de boot zitten, vertrouwen krijgen.
Fout wanneer:	De handen elkaar raken en/of de dijen niet geraakt worden. De roeier rechtop blijft zitten en de boot onder zich laat bewegen, dus niet meebeweegt met de boot.
Varieer:	De handen (handles) om elkaar heen rondjes laten draaien.

Oefening: soppen

Oefening:	De roeier zit in het rustpunt. Draai de bladen verticaal. Breng de riemen tegelijkertijd uit het water en laat ze rustig weer in zakken.
Doel:	Rustig in de boot zitten, vertrouwen krijgen.
Fout wanneer:	De bladen niet of niet tegelijkertijd uit het water komen. De roeier wiebelt of niet recht zit.
Varieer:	Doe dit ook bij de uitpikhouding. Zoek hierbij de juiste aanhaalhoogte.

Oefening: vliegtuigje

Oefening:	De bladen liggen plat op het water. Vervolgens worden de bladen tegelijkertijd omhoog gebracht. Door naar een van de beide boorden te leunen, laat de roeier de boot op een van de boorden vallen. Door naar het andere boord te leunen wordt de boot op het andere boord gebracht.
Doel:	Leren hoe de boot reageert op het verplaatsen van gewicht naar een der boorden.
Fout wanneer:	De bladen niet op het water komen.
Varieer:	Laat de boot naar een kant overhellen, maar zonder dat de bladen op het water komen.

Oefening: balans houden

Oefening:	De roeier zit in het rustpunt (benen plat, ingebogen armen gestrekt). Draai de bladen verticaal. Breng de riemen tegelijkertijd uit het water. Wacht tot de boot kantelt of kantel hem zelf. Laat het lichaam meekantelen met de boot, breng vervolgens eerst de riemen in het water, leg daarna de boot recht.
Doel:	Balansverstoringen tijdens de haal moeiteloos herstellen.
Fout wanneer:	De roeier rechtop blijft zitten en niet meeleunt met de kantelende boot. Door recht te gaan zitten (de actiekracht) veroorzaakt de roeier een reactiekracht die tegengesteld is. Hierdoor kantelt de boot nog meer. De roeier de boot recht legt voordat beide bladen in het water zijn.
Varieer:	Doe dit ook bij de inpik/uitpikhouding.

Oefening: luchthalen maken (facultatief)

Oefening:	De roeier ligt stil vervolgens worden er in de lucht met vaste bank en ongedraaid blad halen gemaakt, zonder het water te raken.
Doel:	Rustig in de boot zitten, vertrouwen in de balans krijgen.
Fout wanneer:	nvt
Varieer:	Halen maken met oprijden.