

## Roeien in 5 lessen

### Inleiding

Deze handleiding voor het leren roeien in slechts 5 lessen is speciaal geschreven voor een apart evenement, het Nationaal School Roei Kampioenschap.

Ervaren jeugdroeiers kunnen hiermee een viertal schoolgenoten in zeer korte tijd zodanig leren roeien, dat ze op de dag van de wedstrijd de afstand van 500 meter met een redelijke techniek en redelijke gelijkheid kunnen afleggen.

De lessen gaan helemaal uit van het roeien in C-dubbelvieren, zoals we dat op het NSRK doen.

De inhoud van de lessen is ook, met wat aanpassingen, bruikbaar voor andere korte roeicursussen voor scholen, bedrijven, fifty-fit groepen, etc. En ook voor de normale instructie van de senioren op de roeiverenigingen is er nuttige informatie uit te halen.

### Algemeen

We gaan hier uit van viertallen nieuwe roeiers, die na 5 lessen in C-dubbelvieren een eenvoudige wedstrijd varen.

Wat we willen leren is;

- verantwoord de boot tillen, in- en uitstappen
- een redelijke haal maken die geen blessures oplevert
- voldoende gelijkheid krijgen om los van elkaar in de boot te bewegen
- weinig of geen snoeken slaan
- een wedstrijdstart kunnen maken en 500 meter intensief kunnen roeien.

We kiezen hier voor een aanpak met altijd volle sliding roeien en altijd zonder de bladen te draaien, wat in de praktijk van veel korte cursussen het beste gebleken is.

Alternatieven als wél clippen, roeien met een ervaren roeier aan boord, roeien in de C-twee en boordroeien worden behandeld in het hoofdstuk Extra.

Een les duurt in het algemeen ca. anderhalf uur, inclusief napraten.

-----

### Les 1

Voor de meeste leerlingen de eerste kennismaking met de sport roeien en met roeiboten. Het programma voor zo'n eerste les kan zijn;

#### 1. Kijken.

Laat indien mogelijk kort wat van de roeibeweging zien met video. Kijken naar ervaren roeiers op het water kan ook. Wijs de leerlingen kort op de hoofdpunten van de beweging. Treed niet te veel in details.

#### 2. Ergometer.

Doe de beweging ruim voor op de ergometer en laat iedereen het nadoen. Ook hier vooral niet te veel aanwijzingen geven, geen details en geen technische termen.

#### 3. Bak.

Doe de beweging ruim voor in de bak en laat iedereen het nadoen. Het is niet belangrijk dat we hier (meestal) maar één riem hebben en we straks met twee riemen gaan roeien. Roei zonder het blad te draaien. Ook hier weer weinig aanwijzingen en niet te snel corrigeren. Let wel op het goed ontspannen vasthouden van de riem, de grove coördinatie in de beweging en het ritme. Laat goed de volgorde benen-rug-armen in de haal en wegzetten-inbuigen-oprijden in de recover zien.

#### 4. Boten en riemen.

Geef in een rondgang door de loods uitleg over de boottypes die er zijn, waarom boten tegelijk sterk zijn en heel teer, en wat boten en riemen kosten.

#### 5. Tillen.

Geef uitleg over welke boot je nu gaat gebruiken en de manier van tillen van die boot. Zet alle tillers exact op de goede plaats en wijs hen op de bootonderdelen waaraan getild mag worden. De opstelling van de roeiers bij het tillen verschilt nogal per vereniging of accommodatie, afhankelijk van de situatie van de stellingen en het al of niet omdraaien van de boot.

C-vieren worden over het algemeen dwars op de wal in het water geschoven en dan is de makkelijkste verdeling van de tillers dat de instructeur aan de voorpunt tilt en de vier leerlingen steeds met twee tegenover elkaar bij de slagplaats en de stuurplaats of zelfs nog verder naar achteren.

De dolkleppen kunnen geopend worden tijdens het in het water schuiven.

Kijk uit dat de boot dan recht op de kiel blijft.

Vraag met dit soort leerlingen liever een paar extra tillers er bij, als dat kan.

#### 6. Instappen.

Laat een leerling de boot vasthouden bij een rigger en doe het instappen uitgebreid voor. Dat daarbij de riemen vastgehouden worden is niet belangrijk, wel dat de voeten op de juiste plaats in de boot gezet worden. Laat de roeiers één voor één instappen. Houd dit zo tijdens alle vijf lessen.

#### 7. Afduwen en leunen.

Als er andere roeiers op het vlot zit laat je je afduwen. Zoniet dal duwen de instructeur en de roeiers flink af en trekken de walradmen in om af te zetten. Leer de roeiers veilig boord te houden dn daarbij de hand met de riem a`n de lage kant op het bovenbeen vast te houden. Hierbij eventueel een klein stukje oprijden. De roeiers moeten durven leunen op één kant.

#### 8. Roeien.

We beginnen het roeien met tubben, met hele halen. Steeds ca. 30 halen afwisselen de twee slagen en de twee boegen. Laat de stilzittende roeiers goed de boot in balans houden. We draaien de bladen niet.

Gebruik eenvoudige woorden. Zeg links en rechts voor stuurboord en bakboord, of groen en rood. Zeg vooruitroeien en achteruitroeien voor halen en strijken. Zeg remmen voor vastroeien/houden. Dat werkt voor de eerste keren prima.

Zeg na!r voren komen voor slagklaar maken. Controleer bij "Slag klaar ?" elke keer of iedereen opgerednd zit, of alle bladen in het water zijn, of ze verticaal staan, of de polsen recht zijn en of de duimen op de einden van de riemen zijn. Pas dan zeg je "Af !" en dat hoeft je niet uit te leggen.

Als het goed gaat tubben we daarna afwisselend met de drie roeiers vanaf slag of boeg, waarbij het middenschip dus steeds mee doet.

Meestal is er de eerste keer weinig echte roeitijd door alle instructie vooraf. Dat wordt natuurlijk gaandeweg steeds meer.

#### Les 2

Dit is een korte herhaling van les 1 en we gaan daarna verder.

Dus heel veel aandacht voor het goed tillen van de boot en het instappen.

Het instappen blijft één voor één.

Bij het wegvaren weer aandacht voor het leunen op één boord en daarbij de andere hand met riem op het bovenbeen fixeren.

Bij het roeien beginnen we weer met tubben. Twee slagen en dan twee boegen. Dat een paar keer. Alles ongeclipt, wel helemaal oprijden. Blijf bij elke start de controle doen op oprijden, bladen in het water, verticaal, polsen recht en duimen op de uiteinden.

Na het tubben met twee roeiers weer het stadium met tubben met drie roeiers. Drie slagen, dan drie boegen. Dat ook een paar keer.

Als het goed gaat volgt dan het avontuur van het roeien met vier tegelijk.

Nog steeds ongeclipt.

Dat gaat wellicht de eerste keer een paar halen goed voordat er gesnoekt wordt. Daarna een paar halen meer. Dan nog een paar halen meer. En na een aantal keer proberen, met steeds weer dezelfde controles, zal een ploeg in het algemeen een stukje redelijk kunnen roeien.

Hier moet de instructeur veel geduld hebben. Blijf positief coachen. Geef zo weinig mogelijk aanwijzingen, dan kunnen de roeiers op hun roeien letten in plaats van op jouw stem. Tel af en toe mee, maar zeker niet steeds.

De instructeur zit op de stuurplaats en is een zeer belangrijke factor voor de balans. Vang de schommelingen van de boot zoveel mogelijk op door met de knieën naar links of rechts te bewegen. Of verplaats nog meer van je gewicht. Werk zeer actief mee aan de balans, zodat de roeiers de riemen van het water kunnen houden.

Bij het manoeuvreren met de boot, dus bijvoorbeeld het keren, consequent laten leunen op één kant en dan met de andere kant vooruit of achteruit roeien zonder oprijden. Of de bladen bij het strijken (achteruit roeien) omgedraaid worden is onbelangrijk. De regel verschilt per vereniging. Zonder omdraaien is makkelijker.

Wijs met je handen links en rechts (voor de roeiers) aan.

Dit is de simpelste manier van keren. Geef wel je commando's/aanwijzingen zo ver tevoren dat er vaarruimte is voor als de roeiers eerst nog eens per abuis de beweging andersom maken.

Laat iedereen eventueel na het roeien nog even in de bak een aantal halen maken. Wat je aan fouten niet kon zien vanaf de stuurplaats kun je dan hier corrigeren.

### Les 3

Leg voor het roeien op de ergometer de oefening "3de stop" uit, inclusief de commando's voor als je dat elke haal gaat doen of alleen op commando van de stuur.

Leg uit dat het gaat om het inbuigen vóór het oprijden. De term "met je schouders voorbij je bankje komen" werkt ook goed.

Als je de 3de stop elke haal kort (dus maar kort stil zitten) wilt doen werkt het makkelijkst; "3de" . . . (bij de inpik). . . "stop !" (bij uitzet). . . "Go, elke haal stoppen !" en dan elke verdere haal alleen maar "Go !" als de roeiers stil zitten in de goede houding. Het gaat zeker in het begin een paar keer mis. Maar als het eenmaal loopt is het een gouden oefening.

Bij 3de stop op commando van de stuur gaan we steeds vrij lang de balans zoeken door met de knieën naar links of rechts te bewegen en wat aan het voetenbord te trekken. Daarvoor moet dus wel het voetenbord voorzien zijn van een goede band of kap met veters ter hoogte van de wreef van de voet.

De roeiers leren zo hoe ze de boot recht kunnen houden als de bladen uit het water zijn.

Het commando is "3de . . . stop !". Dit is het meest duidelijk.

Daarna alleen . . . "Go !"

Ook een goede oefening, waarmee we toewerken naar het hard roeien in de wedstrijd, is "5 lichte haal, 5 halve kracht, 5 sterke haal".

Commando's alleen maar "Lichte haal . . . nu !", "Halve kracht. . . nu !" en "Sterke haal. . . nu !"

Meetellen "En. . . . één !, enz. mag, maar doe het niet steeds. De roeiers moeten de gelegenheid hebben op elkaar te letten in plaats van naar de stem van de instructeur te luisteren.

Tillen, instappen en uitstappen gaan nu sneller en makkelijker.

We beginnen het roeien weer met tubben, met twee en dan met drie. Maar alles korter, afhankelijk van hoe het gaat.

Het roeien met vier tegelijk gaat nu ook langer achtereen goed.

De controle na het commando slag klaar ? . . . op "bladen verticaal en helemaal in het water, polsen recht, duimen op het eind, riemen los vasthouden" blijft soms gewenst.

Las af en toe bewust een pauze in, ook als het goed gaat. De roeiers moeten in dit stadium zeer intensief letten op hun eigen roeien met linker- en rechterriem en op hun drie mede-roeiers. Dat vereist zeer veel concentratie, die niet lang op te brengen is.

We houden de termen nog steeds zeer eenvoudig en blijven dat doen alle 5 lessen.

Ook nu na het roeien eventueel nog even naar de bak, speciaal voor de roeiers die het nog niet zo snel leren.

#### Les 4

We blijven aandacht houden voor de juiste manier van tillen van de boot, dat wil zeggen op een manier die veilig is voor de roeiers én voor de boot.

Hetzelfde geldt voor het instappen, dat we nog steeds één voor één doen of nu per tweetal. Er stappen er dus eerst twee in ---welke twee is minder belangrijk---, die doen eerst de dolkleppen dicht, en dan pas stappen ook de andere twee in.

We gaan weer tubbend weg, maar die fase duurt ook weer nog korter. Nog heel even met drie tubben, verder alles met vier.

De oefeningen die blijven zijn;

-3de stop elke haal kort

-3de stop op commando van de stuur lang, balans zoeken

-5 lichte haal, 5 halve kracht, 5 sterke haal

Als voorbereiding op de wedstrijd kunnen we nu het aantal "sterke halen" gaan uitbreiden en ook "harde haal" invoeren. Bijvoorbeeld een paar keer vanuit lichte haal opbouwen met 5 halve kracht en 5 sterke haal en dan 10 of 20 harde halen.

Let er op dat de kracht uit de benen komt en niet uit een indruk. Als de roeiers dat gaan doen gaan we terug naar "sterke haal" of weer even tubben met twee roeiers.

#### Les 5

Dit is de laatste les voor de wedstrijd, dus we doen wat aan "specifieke wedstrijdvoorbereiding".

Bij de start op een dergelijk evenement is het van meer belang dat de roeiers ongeveer tegelijk blijven in de start en geen snoeken slaan dan dat de eerste halen meteen ook in volle kracht gemaakt worden.

De start kan gedaan worden met "Half-driekwart-heel" (dus half opgereden klaar zitten en dan nog maar één korte haal er achter) of gewoon met allemaal hele halen.

Het is voor de rust beter om de eerste haal juist wat kalmer aan te doen. Ook als stuur dus niet meteen op vol volume gaan schreeuwen. Begeleid het roeien met je stem bij de inpik maar vooral ook bij het rustig oprijden. Bedenk dat de ploeg die niet snoekt meestal de winnaar wordt.

Oefen zo een aantal starts met oplopend aantal halen tot ca. 30.

We blijven ongeclippt roeien. Wie gaat clippen gaat snoeken.

Blijf ook de oefeningen repeteren;

-3de stop elke haal kort

-3de stop op commando lang voor het balans zoeken  
-5 lichte haal, 5 halve kracht, 5 sterke haal

### De wedstrijd

Nu moet al het geleerde in praktijk gebracht worden. Het belangrijkste is dat de ploeg gelijk blijft roeien en dat er geen snoeken geslagen worden.

Oefen op weg naar de start nog een paar keer de start en leg er nog eens de nadruk op dat er vooral gelijk geroeid moet worden en niet te wild.

Een ploeg die niet snoekt en waarvan de roeiers allemaal op hun bankjes blijven zitten wint bij dergelijke wedstrijden.

Tijdens de race nu veel mee blijven tellen, niet alleen op de inpik maar vooral ook op het rustige oprijden.

500 meter is voor veel beginnersploegen best nog een lange afstand, dus geen echte sprint. Laat je roeiers dus ook met enige reserve weg gaan. Aan de andere kant moeten ze ook niet te ver achter komen te liggen. Zeg maar dat een kleine achterstand met wat rustiger roeien in het begin op de tweede helft van de baan nog best goedge maakt kan worden.

### Extra

Clippen of niet ?

In deze 5 lessen laten we de roeiers bewust niet de bladen draaien. Het clippen geeft in deze fase problemen bij de finish (te vroeg draaien, dus blijven hangen in het water) en bij de inpik (niet op tijd terug draaien of niet volledig) waardoor er heel veel gesnoekt wordt en niet gelijk geroeid kan worden.

Als we niet clippen is de kans op tegen het water slaan natuurlijk groter, maar dat geeft minder problemen dan wanneer we wel clippen.

Als we (later) het clippen toch gaan leren kan daarvoor weer de oefening "3de stop elke haal kort" gebruikt worden. Bij het commando "Go !" moeten de roeiers beginnen met oprijden én met terugdraaien.

Voor het aanleren van het clippen kunnen we de roeiers ook laten slifferen en er dan goed op letten dat de riemen vooral los vastgehouden worden.

Het is aan te raden altijd nog heel veel ongeclippt te laten roeien om te voorkomen dat de roeiers de riemen verkeerd in de handen gaan pakken (pols recht bij het wegzetten en bokkepoet in de haal).

### Ervaren roeier

Een ervaren roeier laten meeroeien in een beginnersvier is natuurlijk altijd voordelig.

Bijvoorbeeld tijdens de eerste lessen op de slagplaats om een rustig ritme op te leggen.

Daarna bijvoorbeeld op de 2-plaats als voorbeeld voor de boeg en controleur van de 3. Dan neem je telkens een andere roeier als slag zodat je als stuur iedereen eens ziet.

Onder omstandigheden als harde wind of stroming kun je de ervaren roeier bij de eerste lessen het best op de boegplaats zetten. Hij dient dan als stuurhulp als de leerlingen nog niet goed reageren op commando's of niet goed genoeg halen/strijken om de boot in de goede richting te houden. Een ervaren roeier op de boegplaats is er dan vooral voor de veiligheid.

### C2x+

We kunnen ook de eerste lessen in de C-dubbeltwee doen en dan met de instructeur op de slagplaats. De leerlingen zitten dan op boegplaats en stuurplaats. Dit is weliswaar bij de meeste verenigingen tegen regels qua examens maar wel een veiliger opstelling dan die met alleen leerlingen aan de riemen. De instructeur is in deze opstelling het roeivoorbeld voor de boeg en de stuur (voordoen en laten nadoen) en tegelijk degene die met zijn riemen de boot kan manoeuvreren. In deze opstelling begint de instructeur met roeien (tubben, ongeclippt), daarna de boegroeier alleen en dan met zijn tweeën. Dit een paar keer achtereen en dan aanleggen om boeg en stuur te wisselen.

Dit is in de C2x+ de opstelling voor de eerste twee of drie lessen, daarna gaat de instructeur zelf sturen.

#### Boordroeien

Het voordeel van het leren roeien in een boordboot is dat de roeiers maar op één riem per persoon hoeven te letten.

De nadelen zijn; de asymmetrische beweging

de balans is moeilijker

je kunt niet tubben in de C2+ en niet met 3 in de C4+.

Korte roeicursussen met volwassenen kunnen ook prima met boordvieren gegeven worden, voor de langere termijn verdient het scullen de voorkeur.

Chris van Winden,  
STK-adviseur KNRB,  
organisator NSRK