

De Roeihaal

Stefan Wijnholds

Coachcursus K.G.R. “De Hunze”
23 november 2009

Haalbeeld

Referentie


- beeld van de ideale roeihaal
- bij coach: (primair) visueel
- bij roeier: (primair) gevoel

Problemen

- (mogelijk) verschillend voor roeier en coach!
- *de* ideale haal bestaat niet!

Ontwikkeling haalbeeld

- Ervaren
- Discussiëren / spiegelen
- Beredeneren / nadenken
- Visualisatie
- Kijken naar goed roeien



Verbeteren het roeien
zonder een haal te
maken!

Tips voor kijken naar roeien

DVD “De Nederlandse Roeihaal” (KNRB)

DVD US Rowing

Youtube

- roeitechniek (suggestie: zoek op “Xeno Muller”)
- wedstrijdbeelden World Cups, WKs, etc.

Didaktisch proces

Cyclisch

- Observeren
- Analyseren
- Probleem formuleren
- Strategie bepalen
- Corrigeren
- Oefenen
- Feedback geven

} vanavond

} 7 december: Reina
Rentema - Didaktiek

Observeren – blad (1)

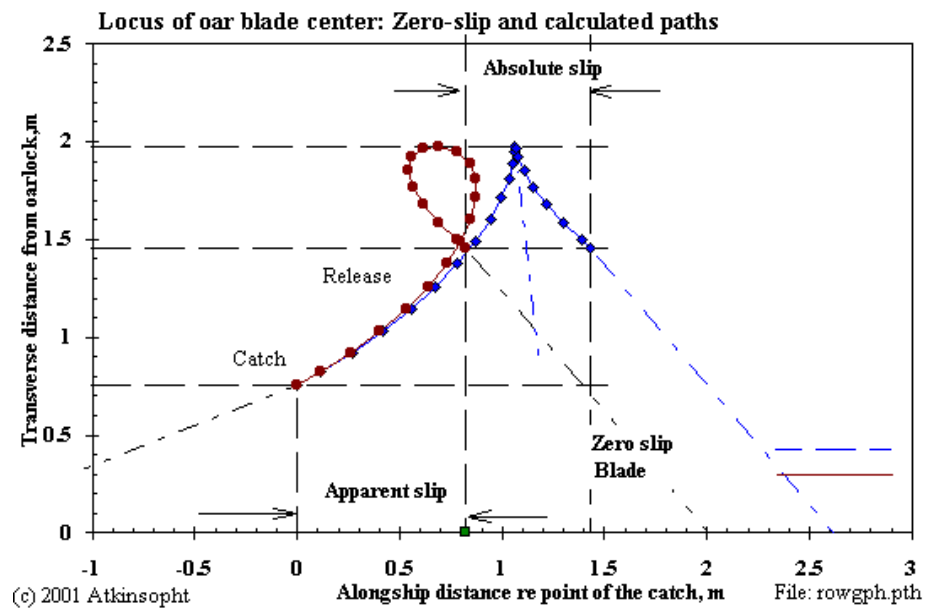
Intik

- verste punt
- front-/backsplash

Haal

- blad staat “vast”
- weinig schuim
- zaagt niet
- effectieve voortstuwing

Coachcursus K.G.R. “De Hunze”, 23 november 2009



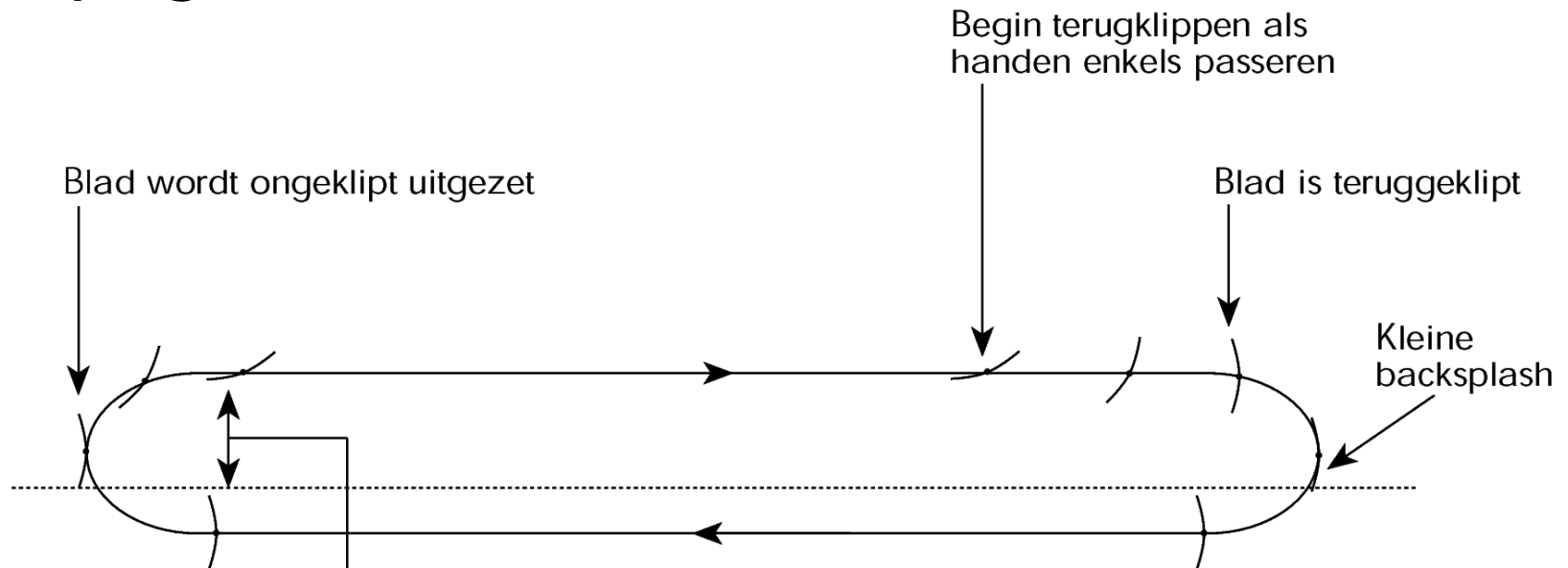
Observeren – blad (2)

Uittik

- vertikaal uit het water
- schept geen water

Recover

- horizontale beweging
- water naderen



Figuur 2.6

Het bladenwerk

$\frac{1}{2}$ - 1 bladbreedte ruimte

Observeren - dol

Gehele haal: doldruk

- kragen zitten tegen de dol aan
- riemen klapperen niet
- geluid bij draaien van de riem: gelijkheid

Observeren – handen

Intik

- polsen recht
- ontspannen
- een hoogte

Haal

- polsen recht
- horizontale beweging

Uittik

- hoog afmaken (niet richting kruis)
- soepel doorbewegen

Recover

- clippen/opdraaien
- binnen-/buitenhand
- horizontale beweging

Observeren – ellebogen

Intik

- gestrekt
- “hangen” aan riem
- geen armcatch

Haal

- komen als laatste
- kracht loodrecht riem

Uittik

- vanuit elleboog

Recover

- volgorde: armen strekken, inbuigen oprijden
- gestrekt
- ontspannen

Observeren – schouders

Intik

- voor heupen
- sturen naar intik
- ontspannen
- “hangen” aan riem

Haal

- zetten armhaal in
- bewegen horizontaal

Uittik

- hangen omlaag
- ontspannen
- niet betrokken

Recover

- niet overstrekken
- ontspannen

Observeren – heupen

Intik

- kleine hoek tussen bovenbenen en rug
- heuphoek bepaalt reach

Haal

- heuphoek neemt toe
- rug blijft eerst staan
- koppeling

Uittik

- grootste heuphoek
- heuphoek constant

Recover

- kort stil na uittik
- buigpunt naar stop 3
- kort na stop 3 klaar
- landen op voetenbord

Observeren – benen

Intik

- in compressie
- kleinste kniehoek
- schenen vertikaal

Haal

- eerst alleen benen
- versnelde beweging

Uittik

- benen gestrekt
- spanning verdwijnt

Recover

- volgorde: armen wegstrekken, inbuigen, oprijden
- landen op voetenbord

Observeren – buiten krachtlijn

Hoofd

- niet tussen schouders
- rechtop
- horizontale beweging
- kijkt naar voren
- indraaien (boord)
- boven kiel (scull)

Boot

- gelijkmatige beweging
- geen schokken
- niet dompen
- snelheidsvariatie
- stabiliteit / balans

Referentiepunten: intik

- schenen vertikaal
- rechte rug
- compressie
- schouders voor heupen
- armen gestrekt
- handen op een hoogte



Referentiepunten: doorhaal

- alleen kniehoek verandert
- de stand van de romp verandert niet
- schouders voor heupen
- “hangen”



Referentiepunten: uittikhouding

- benen gestrekt en op spanning
- schouders achter heupen
- schouders laag
- handen bij het lichaam en op een hoogte



Referentiepunten: recover

- volgorde achter:
 - uittik vanuit ellebogen
 - armen strekken
 - inbuigen
- handen bewegen horizontaal
- houding gefixeerd tijdens oprijden

