

Cursus groepsinstructieroeien

Achtergrond

Het accent van deze cursus ligt op het leren roeien in groepsverband, het verbeteren van de roeibeweging en het opdoen van je eerste stuurervaring. Cursisten hebben slechts nog ervaring met roeien in een skiff of wherry door een skiffcursus of wherrycursus.

Opzet:

- Leren om te gaan met het materiaal
- 1-2 onderdelen van de roeibeweging per les behandelen, verschillende oefeningen per onderdeel
- Per les aandacht besteden aan een aantal commando's, ook als voorbereiding op het zelf sturen van de boot in de laatste lessen
- Per les 1-2 'handelingen' aanleren waarvoor commando's gelden (o.a. houden, bruggen passeren, slippen, stuurboord / bakboord best)
- Aan het einde van het lesuur niet alleen oefeningen te hebben gedaan, maar ook geroeid hebben

Groepsinstructieroeien - Opbouw inhoud van de cursus

Les 1 (aandacht voor materiaal en basiscommando's)

- Materiaalinfo door iemand van 'materiaalCie' (niet als bij skiff / wherry cursus al gebeurd)
- In- en uitbrengen van de boot en de riemen + optuigen:
Aandacht voor *commando's*, goed tillen en draaien, waar moet je boot vasthouden
- Uitleg in- en uitstappen van de boot, stellen en uitzetten (+ *commando's* !!)
- Inroeien:
 1. Iedereen volgt de tempo van de slag
 2. Iedereen doet wat de stuur zegt
- Resterende tijd roeien met als aandachtspunten:
 - Aanhaalhoogte, handen bij elkaar, polsstand
 - Langzaam oprijden, gelijk roeien

Voorbeeld oefeningen:

- *Boot stilleggen: Handen ver uit elkaar, handen dicht bij elkaar en letten op wat de boot doet*
- *Boot stilleggen: aanhaalhoogte bepalen*
- *Spoelhalen laten maken met juiste aanhaalhoogte*
- *Per 2 laten roeien, juiste aanhaalhoogte*
- *In intikhouding bladen in- en uit het water bewegen (soppen)*

Les 2 (Balans van de boot)

- Opnieuw aandacht voor uitbrengen / optuigen boot (+ *commando's* !)
- Aandachtspunten:
 - Herhaling goede aanhaal
 - Aandacht voor uittik
 - Paar keer rondmaken (+ *aandacht voor commando's* !!)
 - Uitleg over passeren bruggen (+ *aandacht voor commando's* !!)

Voorbeeld oefeningen:

- *Op open water voor- en achterover in de boot (aandacht voor commando's !!)*
- *Herhaal oefeningen uit les 1 m.b.t. aanhaalhoogte*
- *Aantal malen rondmaken over beide boorden (cursist commando's laten doen)*
- *Boot ligt stil: iedereen in uittikhouding. Op commando alleen uittikken, blad even verticaal boven water (boot is alleen in balans bij tegelijk uittikken). Dan in stilstand uittik en strekken. Dan in stilstand uittik en strekken + blad draaien.*
- *Tijdens roeibeweging stopje na uittik (evt. per 2)*

Les 3 (volgorde van beweging)

- Iemand van de groep uitbrengen van de boot laten aangeven, letten op commando's
- Aandachtspunten:
 - Herhaal aandacht voor uittik
 - Aandacht voor opbouw van de haal (uitpik – armen – rug – oprijden – inpik)
 - Houden van de boot (+ *commando's* !)

Voorbeeld oefeningen:

- *Haal opbouwen (boot ligt stil: iedereen in uittikhouding. Alleen uittikken, dan in stilstand uittik en strekken (blad draaien), dan vanuit stilstand uittik, strek en inbuigen. Dan uittik, strek, inbuigen, halve bank oprijden. Tot slot uittik – strek – inbuigen – hele bank oprijden)*
- *Roeibeweging met stopje bij uittik*
- *Roeien met stopje na strekken*
- *Roeibeweging met stopje na inbuigen (VOOR je gaat oprijden)*
- *Roeibeweging met stopje voor inpik*
- *Oefeningen voor houden met 1 riem, houden met 2 riemen, vastroeien (+ *commando's* !)*

Les 4 (opbouw van de haal en houding)

- Iemand anders van de groep de boot laten uitbrengen (aandacht voor commando's)
- Aandachtspunten:
 - Herhaling opbouw van de haal
 - Aandacht voor houding (rechte rug, losjes / ontspannen zitten, naar voren kijken (hoofd voorganger), schouders laag, ellebogen natuurlijk hangend naast het lichaam (dus niet naar buiten toe en schouders mee omhoog nemen)).
 - Slippen met de riemen (+ *commando's* !)

Voorbeeld oefeningen

- *Haal opbouwen (zie les 3)*
- *Slippen met riemen bakboord en stuurboord (+ *commando's*)*
- *Per 2 laten roeien, extra aandacht voor houding*

Les 5 (haal, draaien blad, uittikken)

- Aandachtspunten:
 - Herhalen aandacht voor houding
 - Aandacht voor draaien van het blad, aanhaalhoogte, etc
- Eerste cursist ervaring laten opdoen met sturen
Aandacht voor onderdelen met commando's: paar x rond laten maken, paar keer houden, bruggen, slippen, etc.

Voorbeeld oefeningen:

- *Aandacht voor halen op gelijke hoogte (spoelhalen laten maken op gelijke hoogte)*
- *Herhaal oefeningen voor goed uittikken van het blad*
- *Roeien met ongedraaid blad*
- *Draaien blad boven je voeten*

Les 6 (nadruk op bewegingsritme)

- Aandachtspunten:
 - Opbouw haal: eerst trappen, dan de haal
 - Stuurboord en bakboord best roeien
 - Punten die nog minder goed gaan
- Stuurervaring laten opdoen
- Langere stukken laten roeien

Voorbeeld oefeningen:

- *Opbouw: vaste bank + vaste rug, vaste bank, haal met 1/4 bankje oprijden, etc)*
- *Stopje na inbuigen*
- *Stopje voor de inpik*
- *Aantal halen laten maken en boot in balans, bladen los van het water*
- *Aan bakboord resp. stuurboord spoelhalen laten maken, andere riem normaal*
- *Bakboord krachtige haal, stuurboord normaal, e.o.*