

De modulaire methode

Vervolgcurcus sturen



Stichting Roeicoach



Gerlinde Hamming



Inhoud

Ten geleide	3
De modulaire methode.....	5
De vervolgcurcus sturen	7
Leerdoelen C-boten	7
Leerdoelen gladde boten.....	7
Modules	8
Voorbeeld leerplan	9
Module 1 – In- en uitbrengen van de boot.....	12
Oefening: uitbrengen van een boot	12
Oefening: dragen van een boot.....	12
Oefening: binnenbrengen en lappen van de boot	13
Toets: in- en uitbrengen van een boot	13
Module 2 – Ploeg laten in en uitstappen (C-boten)	14
Oefening: laten instappen	14
Oefening: voetenbord laten stellen.....	14
Oefening: laten uitstappen	15
Toets: in- en uitstappen.....	15
Module 3 – Wegvaren en aanleggen.....	16
Oefening: wegvaren van het vlot	16
Oefening: halend aanleggen.....	16
Oefening: strijkend aanleggen.....	17
Toets: wegvaren en aanleggen.....	17
Module 4 – Manoeuvreren.....	18
Oefening: beginnen met roeien	18
Oefening: onderbreken van roeien	18
Oefening: maken van bochten	19
Oefening: rondan.....	19
Oefening: strijken	19
Oefening: PET-flessen oppikken	20
Oefening: sturen zonder balansverstoring (glad).....	20
Toets: manoeuvreren	21

Module 5 – Bruggen	22
Oefening: slippen voor denkbeeldige brug	22
Oefening: riemen intrekken voor denkbeeldige brug	22
Oefening: slippen onder de brug door	23
Oefening: riemen intrekken onder de brug door	23
Toets: bruggen	24
Module 6 – Tegenliggers en oplopende ploegen	25
Oefening: tegenliggers	25
Oefening: oplopende ploegen	25
Oefening: voorrang en goed zeemanschap	26
Toets: tegenliggers en oplopende ploegen	26
Module 7 – Ploegbegeleiding (glad)	27
Oefening: ritme	27
Oefening: gelijkheid	28
Oefening: balans	28
Oefening: watervrij roeien	29
Toets: ploegbegeleiding	29
Module 8 – Trainingsopbouw (glad)	30
Oefening: warming up	30
Oefening: diverse technische oefeningen	30
Oefening: diverse conditie oefeningen	31
Oefening: conditie door strong paddle	31
Oefening: cooling down	32
Toets: trainingsopbouw	32
Module 9 – Boordboten sturen	33
Oefening: toetsen kennis theorie boordboten sturen	33
Oefening: boordboot sturen (facultatief)	33
Toets: boordboten sturen	33
Module 10 – Theorie (C-boten)	34
Oefening: toetsen kennis	34
Toets: theorie	34

Ten geleide

Voor je ligt de vervolgcurcus sturen die onderdeel uit maakt van de modulaire methode. Bij de methode is elke cursus onderverdeeld in een aantal modules. Per module zijn de aan te leren vaardigheden en te beheersen oefeningen gegeven. De voortgang van deze cursus wordt door de cursist zelf bijgehouden op het voortgangsveld (zie bijlage).

Elke module wordt door de instructeur drie maal afgetekend: eenmaal wanneer de module aan de cursist is uitgelegd (instructie), eenmaal wanneer de cursist laat zien dat hij de moduleoefeningen goed kan uitvoeren (oefening) en eenmaal wanneer de cursist de module – na langere tijd – nog steeds beheerst (toetsing). Zijn alle modules afgetekend dan kan de cursist de afstuurproef aanvragen en afleggen.

Deze cursus volgt op de beginnerscursus sturen. Omdat de oefeningen om te leren sturen in C-boten en gladde boten niet veel van elkaar verschillen, kan deze cursus zowel voor C-boten als gladde boten gebruikt worden. Deze vervolgcurcus sturen is goed te combineren met de vervolgcurcus roeien. Op deze manier kan een hele ploeg gelijktijdig worden opgeleid.

In het *Theorieboek sturen* staat de onder deze cursus liggende theorie beschreven. In het *Theorieboek instructie* staat een uitgebreide verantwoording van de modulaire methode.

Belangrijk is dat de stuur overwicht toont in de boot tijdens het sturen. Het gezag van de stuur moet moeiteloos door de roeiers worden geaccepteerd. Dit gezag valt eigenlijk niet goed in een cursus te vatten. Wel kan van de stuur worden gevraagd dat hij/zij de commando's helder en zonder aarzelen uitspreekt.

Daarnaast is het adequaat reageren in onverwachte situaties een belangrijke eigenschap van de stuur. Van de stuur mag worden verwacht dat hij roeiers en materiaal niet in gevaar brengt. Dit valt niet gemakkelijk in de praktijk te trainen, anders dan bij voorkeur het water op te gaan

wanneer het druk is. Wel is het belangrijk dat alle commando's (en bak- en stuurboord) zo vanzelfsprekend zijn dat ze ook in "stressvolle" situaties zonder aarzelen en nadenken gegeven kunnen worden.

Omwille van de leesbaarheid is in deze cursus de manlijke aanspreekvorm gehanteerd.

Met dank aan de Proteus Paparazzi voor de mooie omslagfoto.



Ik hou me aanbevolen voor opmerkingen en aanvullingen

Gerlinde Hamming, Naarden, 25 oktober 2009

De modulaire methode

De modulaire methode is een methode die verenigingen ondersteunt bij het opleiden van roeiers en stuurlieden. De methode heeft onderdak gekregen bij de stichting Roeicoach en omvat:

1. vijf theorieboeken met daarin de theorie van roeien, sturen, instructie, coachen en afstellen;
2. de online applicatie: www.RoeiApp.nl;
3. vijf modulaire cursussen voor het opleiden van roeiers en stuurtsjes;
4. een digitale leeromgeving voor het interactief herkennen van roeifouten;
5. opleidingen voor instructeurs en coaches.

De eerste drie worden kosteloos aan de Nederlandse roeiers en roeisters aangeboden, voor de laatste twee wordt een vergoeding gevraagd.



De methode bevat een individueel- en verenigingsdeel die in combinatie er voor zorgdragen dat de kwaliteit van de roei- en stuuropleidingen bij een vereniging worden verbeterd.

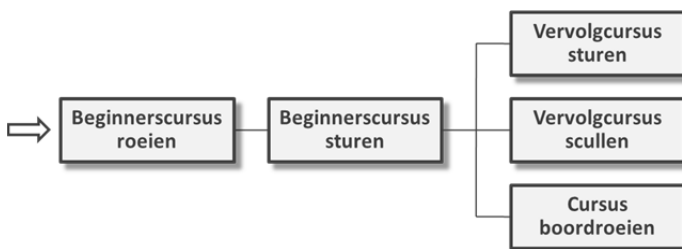
Het individuele deel van de Modulaire Methode ondersteunt coaches en instructeurs met de RoeiApp, de digitale leeromgeving, de opleidingen van de stichting Roeicoach en de vijf theorieboeken:



Het verenigingsdeel steunt op de vijf modulaire cursussen: twee voor het aanleren van scullen, één voor het aanleren van boordroeien en twee voor het aanleren van stuurvaardigheden.



Daarnaast zijn theorievragen beschikbaar om de theoriekennis te toetsen.



De volgorde van de cursussen staat hierboven getekend.

In het theorieboek Instructie wordt een uitgebreidere toelichting op de methode gegeven.

Mocht je de methode (kosteloos) willen gebruiken, neem dan contact op met de stichting Roeicoach.

De vervolgcurcus sturen

Leerdoelen C-boten

De leerdoelen voor deze cursus zijn:

1. Brengt de boot gecontroleerd in- en uit zonder daarbij onnodige risico's te lopen.
2. Laat de roeiers in- en uitstappen en het voetenbord afstellen.
3. Kan wegvaren van het vlot met zowel slippend strijken als afduwen met ingetrokken riemen.
4. Kan de boot op een vooraf bepaalde plek zowel halend als strijkend laten aanleggen zonder het vlot met boot of bladen te raken.
5. Kan manoeuvreren en koers houden.
6. Kan de boot goed voor de brug positioneren en stuurt de brug recht onderdoor.
7. Beheerst het onderdoor sturen van bruggen, zowel met het intrekken van de riemen als met slippen, zonder de brug met boot of bladen te raken.
8. Reageert adequaat bij tegenliggers en oplopende ploegen.
9. Kent de belangrijkste verschillen tussen het sturen van scull- en boordboten.
10. Beantwoord de theorievragen moeiteloos en zonder aarzelen.

Leerdoelen gladde boten

De leerdoelen voor deze cursus zijn:

1. Brengt de boot gecontroleerd in- en uit zonder daarbij onnodige risico's te lopen.
2. Kan de boot in handen, ellebogen en op de schouders laten dragen.
3. Kan wegvaren van het vlot met zowel slippend strijken als afduwen met ingetrokken riemen..

4. Kan de boot op een vooraf bepaalde plek zowel halend als strijkend laten aanleggen zonder het vlot met boot of bladen te raken.
5. Kan manoeuvreren en koers houden.
6. Beheerst het onderdoor sturen van bruggen, zowel met het intrekken van de riemen als met slippen.
7. Kan de boot goed voor de brug positioneren en stuurt de brug recht onderdoor.
8. Reageert adequaat bij tegenliggers en oplopende ploegen.
9. Herkent en verhelpt ploegfouten in ritme, gelijkheid, balans en watervrij roeien
10. Zorgt voor een goede trainingsopbouw.
11. Kent de belangrijkste verschillen tussen het sturen van scull- en boordboten.

Modules

Deze cursus heeft de volgende modules:

1. In- en uitbrengen van de boot
2. Ploeg laten instappen en uitstappen (C-boten)
3. Wegvaren en aanleggen
4. Manoeuvreren
5. Bruggen
6. Tegenliggers en oplopende ploegen
7. Ploegroeien(glad)
8. Trainingsopbouw (glad)
9. Boordboten sturen
10. Theorie

	C-boten	Gladde boten
1. In- en uitbrengen van de boot	Ja	Ja
2. Ploeg laten in- en uitstappen	Ja	Nee
3. Wegvaren en aanleggen	Ja	Ja
4. Manoeuvreren	Ja	Ja
5. Bruggen	Ja	Ja
6. Tegenliggers en oplopende ploegen	Ja	Ja
7. Ploegroeien	Nee	Ja
8. Trainingsopbouw	Nee	Ja
9. Boordboten sturen	Ja	Ja
10. Theorie	Ja	Nee

Voorbeeld leerplan

Om de instructeur te helpen een leerplan te maken is hier aangegeven wat er welke training gedaan zou kunnen worden en welke modules wanneer gegeven zouden kunnen worden. Dit is een suggestie, het is niet verplicht om deze volgorde aan te houden.

Per training zijn de te trainen modules aangegeven voorafgaand aan een letter:

I: Instructie, O:Oefenen en T:Toetsen

Gebruik de informatie uit het *Theorieboek sturen* en stimuleer de cursist om de betreffende hoofdstukken uit het *Theorieboek sturen* vóór aanvang van de les te lezen.

In het leerplan en de modules wordt gesproken over de cursist maar dit kunnen natuurlijk ook meer cursisten zijn tijdens groepsinstructies.

Onderstaand lesplan is een voorbeeld van de wijze waarop de lessen kunnen worden ingericht. De daadwerkelijke inrichting van de lessen en wijze van lesgeven staat de instructeur vrij, vooropgesteld dat per module de gegevens leerdoelen worden bereikt.

Individuele cursisten kunnen meer of minder lessen nodig hebben dan hieronder beschreven, afhankelijk van hun ervaring en leervermogen.

Er zijn twee voortgangsvellen beschikbaar: voor het sturen in C-boten respectievelijk gladde boten.

I: Instructie O:Oefenen
T:Toetsen

	Les 1	Les 2	Les 3	Les 4	Les 5	Les 6	Les 7
1. In- en uitbrengen van de boot	I	O	O	O	T		
2. Ploeg laten in- en uitstappen	I	O	O	T			
3. Wegvaren en aanleggen	I	O	O	O	T		
4. Manoeuvreren		I	O	O	O	T	
5. Bruggen			I	O	O	O	T
6. Tegenliggers en oplopende ploegen			I	O	O	O	T
7. Ploegfouten (niet voor C-boten)							
8. Trainingsopbouw (niet voor C-boten)							
9. Boordboten sturen							
10. Theorie	I	I	I	I	I	I	I

I: Instructie O:Oefenen T:Toetsen

	Les 8	Les 9	Les 10	Les 11	Les 12
7. Ploegfouten (niet voor C-boten)	I	O	O	O	T
8. Trainingsopbouw (niet voor C-boten)	I	O	O	O	T
9. Boordboten sturen	I	O	O	T	
10. Theorie	I	I	O	O	T

Module 1 – In- en uitbrengen van de boot

In deze module leert de stuur de boot gecontroleerd in- en uit te brengen. De stuur wordt hierbij geacht om te kunnen gaan met alle boottypes waar deze cursus voor opleidt en niet alleen voor het boottype waar hij op dat moment in stuurt. De theorie voor deze module staat beschreven in het *Theorieboek sturen*, hoofdstuk *Het in- en uitbrengen van boten*.

Oefening: uitbrengen van een boot

Oefening:	De boten waar deze cursus voor opleidt met de juiste commando's beheerst uitbrengen en in het water leggen.
Doel:	Zelfstandig met gebruik van goede commando's een boot uitbrengen.
Fout wanneer:	Zie de vereisten onder de toets.

Oefening: dragen van een boot

Oefening:	De roeiboten waarvoor deze cursus opleidt kunnen laten dragen in de handen, in de ellebogen en op de schouders. Natuurlijk voor zover dat mogelijk is met het betreffende boottype.
Doel:	De boten leren dragen op de in het <i>Theorieboek sturen</i> genoemde draagwijzen.
Fout wanneer:	Deze draagwijzen niet worden beheerst. Verder zie vereisten onder de toets.

Oefening: binnenbrengen en lappen van de boot

Oefening:	De boot waar deze cursus voor opleidt met de juiste commando's beheerst in de stelling leggen.
Doel:	Zelfstandig met gebruik van goede commando's een boot inbrengen op de in het <i>Theorieboek sturen</i> genoemde methodes.
Fout wanneer:	Zie de vereisten onder de toets.

Toets: in- en uitbrengen van een boot

De cursist is geslaagd voor deze toets, wanneer hij weet hoe een boot moet worden in- en uitgebracht. Voor het laten aftekenen van deze module is het belangrijk het volgende te vermijden:

- het niet of onjuist afschrijven van de boot;
- het niet ingrijpen wanneer de roeiers de boot op een verkeerde plek tillen;
- de boot op enig moment dreigt te vallen;
- de commando's niet juist of tijdig worden gegeven;
- de bocht te krap wordt genomen zodat de boot iets raakt;
- de boot met de huid op het vlot wordt gezet;
- de boot verkeerd op de schragen wordt geplaatst;
- de boot voor het terugplaatsen niet wordt afgedroogd;
- beschermballen niet op de dollen worden geplaatst;
- de riemen niet op de juiste plek worden teruggehangen;
- de luchtkasten (indien aanwezig) niet dicht zijn te water en open zijn aan land.

Module 2 – Ploeg laten in en uitstappen (C-boten)

In deze module leert de stuur een ploeg gelijktijdig te laten in- en uitstappen. De theorie voor deze module staat beschreven in het *Theorieboek sturen*, hoofdstuk *Aankomst en vertrek*, paragraaf *Instappen*.

Oefening: laten instappen

Oefening:	Geef commando's om de ploeg te laten instappen. Overslag (klep) laten dichtdraaien.
Doel:	Ploeg met de juiste commando's laten instappen.
Fout wanneer:	De stuur te zacht praat, niet de juiste commando's gebruikt worden en/of niet op het goede moment het commando geeft. De boot voor het instappen niet ongeveer 20 cm van het vlot af ligt. De boot tijdens het instappen afdrijft.

Oefening: voetenbord laten stellen

Oefening:	De stuur houdt de boot vast terwijl de roeiers het voetenbord stellen. De stuur controleert de juiste positie van de voetenborden.
Doel:	Goede roeipositie krijgen, blessures van de roeiers voorkomen.
Fout wanneer:	De stuur de boot niet vasthoudt. De boot met de riggers op het vlot leunt. De voetenborden niet juist zijn afgesteld.

Oefening: laten uitstappen

Oefening:	De stuur houdt de boot vast en laat de ploeg uitstappen.
Doel:	Zelfstandig leren de ploeg te laten uitstappen.
Fout wanneer:	De stuur te zacht praat, niet de juiste commando's gebruikt worden en/of niet op het goede moment het commando geeft. De boot afdrijft of de riggers op het vlot leunen tijdens het uitstappen. De overslagen aan waterzijde niet op commando van de stuur losgedraaid zijn.

Toets: in- en uitstappen

De cursist is voor deze module geslaagd indien hij de roeiers op de juiste wijze kan laten in- en uitstappen. Voor het laten aftekenen van deze module is het belangrijk het volgende te vermijden:

- het te zacht praten zodat de roeiers niet verstaan wat er gezegd wordt;
- het niet gebruiken van de juiste commando's en/of het niet op de juiste momenten geven van de commando's;
- het niet vasthouden van de boot tijdens het in- en uitstappen;
- het op het vlot steunen van de riggers bij in- en uitstappen;
- het niet laten los en vastmaken van de overslagen;
- het verkeerd laten stellen van de voetenborden.

Module 3 – Wegvaren en aanleggen

In deze module leert de stuur het weggkomen vanaf het vlot en het halend en strijkend aanleggen van de boot. De theorie voor deze module staat beschreven in het *Theorieboek sturen*, hoofdstuk *Aankomst en vertrek*.

Oefening: wegvaren van het vlot

Oefening:	Uit de kant komen door gebruik te maken van het commando “uitzetten gelijk”, gevolgd door halend strijken.
Doel:	Door duidelijke commando's beheerst weg te varen van het vlot.
Fout wanneer:	De stuur te zacht praat, niet de juiste commando's gebruikt worden de stuur niet op het goede moment het commando geeft.
Varieer:	Geef het commando terwijl de stuur instapt en met het been de boot van de kant af duwt. Breng de boot uit door de riemen in te trekken en af te duwen.

Oefening: halend aanleggen

Oefening:	Halend aanleggen aan het vlot.
Doel:	Door duidelijke commando's de roeiers informeren en de boot aan te leggen zonder dat daarbij schade opgelopen wordt.
Fout wanneer:	De stuur te zacht praat, niet de juiste commando's gebruikt. De stuur niet op het goede moment het commando geeft. De boot niet bij het vlot uitkomt en de roeiers kunnen het vlot niet vastpakken). De boot het vlot raakt. Het vlot met teveel vaart genaderd wordt.

Varieer:	Laat de stuur aanleggen tussen twee pionnen.
----------	--

Oefening: strijkend aanleggen

Oefening:	Strijkend aanleggen aan het vlot.
Doel:	Door duidelijke commando's de roeiers informeren en de boot aan te leggen zonder dat daarbij schade opgelopen wordt.
Fout wanneer:	De stuur te zacht praat, niet de juiste commando's gebruikt. De stuur niet op het goede moment het commando geeft. Het stuurte van de boot dwars komt te staan en daarop niet adequaat word gereageerd. De boot niet bij het vlot uitkomt en de roeiers kunnen het vlot niet vastpakken). De boot het vlot raakt. Het vlot met teveel vaart genaderd wordt.
Varieer:	Laat de stuur aanleggen tussen twee pionnen.

Toets: wegvaren en aanleggen.

De cursist is voor deze module geslaagd indien hij kan moeiteloos kan wegvaren, en schadevrij en risicoloos kan aanleggen. Voor het laten aftekenen van deze module is het belangrijk het volgende te vermijden:

- het met de punt, bladen of riggers ongewild raken van het vlot;
- het te zacht praten zodat de boeg niet verstaat wat er gezegd wordt;
- het niet gebruiken van de juiste commando's en/of het niet op de juiste momenten geven van de commando's;
- het bij strijkend aanleggen niet recht houden van het roer;
- het met een te grote snelheid aanleggen;
- het bij aanleggen niet op tijd laten houden;
- het bij aanleggen niet onder handbereik hebben van het vlot, omdat de boot te ver van het vlot af ligt;
- het bij aanleggen niet op een vooraf bepaalde positie stilliggen

Module 4 – Manoeuvreren

In deze module leert de stuur de roeiers te laten beginnen en te stoppen met roeien, het maken van bochten en te manoeuvreren. De theorie voor deze module staat beschreven in het:

- *Theorieboek sturen, hoofdstuk Beginnen en stoppen met roeien;*
- *Theorieboek sturen, hoofdstuk Het maken van bochten op het water;*
- *Theorieboek sturen, hoofdstuk Manoeuvreren op het water;*
- *Theorieboek sturen, hoofdstuk Vuil en golfslag.*

Oefening: beginnen met roeien

Oefening:	Laat de roeiers slagklaar maken en laat ze vervolgens wegroeien door de juiste commando's te gebruiken.
Doel:	Door duidelijke commando's de roeiers informeren en gelijk laten wegroeien.
Fout wanneer:	De stuur te zacht praat, niet de juiste commando's gebruikt worden.
Varieer:	De roeiers weer laten roeien terwijl de boot nog vaart heeft, gebruik dan het commando "en pak maar weer op".

Oefening: onderbreken van roeien

Oefening:	Het roeien onderbreken en stoppen van de boot.
Doel:	Door duidelijke commando's de roeiers informeren en gelijk laten stoppen met roeien.
Fout wanneer:	De stuur te zacht praat, niet de juiste commando's gebruikt. De stuur niet op het goede moment het commando geeft.
Varieer:	Laat de stuur een noodstop maken

Oefening: maken van bochten

Oefening:	Het maken van bochten op het water door te houden met één boord.
Doel:	Door duidelijke commando's de roeiers informeren en gelijk een bocht laten maken.
Fout wanneer:	De stuur te zacht praat, niet de juiste commando's gebruikt. De stuur niet op het goede moment het commando geeft. De stuur niet komt waar hij eigenlijk wil.
Varieer:	Laat roeiend een bocht te maken met "bakboord/stuurboord sterk". Laat een bocht maken door aan één boord te halen.

Oefening: ronden

Oefening:	180 graden Rondmaken
Doel:	Door duidelijke commando's de roeiers informeren en gelijktijdig te laten rondmaken. Door afwisselend te halen en te strijken.
Fout wanneer:	De stuur te zacht praat, niet de juiste commando's gebruikt. Bij harde wind niet met de boeg tegen de wind in gerond wordt.

Oefening: strijken

Oefening:	Strijkend laten roeien.
Doel:	Door duidelijke commando's de roeiers informeren en gelijktijdig achteruit te laten roeien.
Fout wanneer:	De stuur te zacht praat, niet de juiste commando's gebruikt. Het roertouw niet op spanning wordt gehouden waardoor het roer dwars komt te staan. De stuur niet uitkomt waar hij eigenlijk wil.

Varieer:	Strijken met één boord. Eén haal strijken bakboord/ stuurboord door de boeg.
----------	---

Oefening: PET-flessen oppikken

Oefening:	Gooi een aantal half gevulde PET-flessen in het water en laat de stuur door het manoeuvreren van de boot de flessen uit het water vissen.
Doel:	Leren de boot te manoeuvreren naar vooraf bepaalde plekken.
Fout wanneer:	De ploeg door zelf te halen en te strijken op de plek uitkomt, in plaats van de commando's van de stuur exact op te volgen.
Varieer:	Kom alleen halend op de flessen af om ze op te pikken. Kom alleen strijkend op de flessen af om ze op te pikken. Pik de flessen in een vooraf bepaalde volgorde op.

Oefening: sturen zonder balansverstoring (glad)

Oefening:	Het sturen van een gladde boot zonder de balans te verstoren.
Doel:	Door recht te zitten, kleine correcties met de stuurtoewtjes te geven waarbij tijdens de haal wordt gestuurd zonder de balans van de boot te verstoren.
Fout wanneer:	De stuur niet recht in de boot zit. De stuur langs de roeiers wil kijken of er overig verkeer is. Stuurcorrecties geeft tijdens het oprijden. Te grote stuurcorrecties geeft.
Varieer:	Laat de stuur zigzaggen op de vaart zonder dat de roeiers balansverstoring merken, (als er geen overig verkeer is).

Toets: manoeuvreren

De cursist is voor deze module geslaagd indien hij de boot op precies die plek en in die richting kan krijgen die hij wil. Voor het laten aftekenen van deze module is het belangrijk het volgende te vermijden:

- het te zacht praten zodat de boegroeier niet verstaat wat er gezegd wordt;
- het niet gebruiken van de juiste commando's en/of het niet op de juiste momenten geven van de commando's;
- het nog niet zeker, stelling en overtuigend commanderen van de ploeg bij het uitvoeren van de manoeuvres;
- het niet laten uitkomen van de boot op de juiste plek en in de juiste richting;
- het tijdens het strijken dwars laten komen/staan van het roer.

Module 5 – Bruggen

In deze module leert de stuur de boot door een nauwe doorgang te sturen. In het *Theorieboek sturen* staat beschreven hoe dit moet. Smalle bruggen in het Nederlandse roeiwater maken het noodzakelijk om goed te kunnen slippen dan wel de riemen te kunnen intrekken. Afhankelijk van het feit of de boot wel of niet van een duwstang is voorzien, wordt voor slippen of intrekken gekozen. Beide moeten worden beheerst. Hierbij wordt zoveel mogelijk getraind op vrij water, totdat alle oefeningen worden beheerst. Pas dan worden de bruggen onderdoor gevaren.

De theorie voor deze module staat beschreven in het *Theorieboek sturen*, hoofdstuk *Het passeren van obstakels*.

Oefening: slippen voor denkbeeldige brug

Oefening:	Geef de commando's die horen bij het onderdoor varen van een brug waarbij er geslipt wordt zonder daadwerkelijk onder een brug door te varen.
Doel:	Oefenen van het onderdoor varen van een brug.
Fout wanneer:	De stuur te zacht praat, niet de juiste commando's gebruikt. De boot onvoldoende vaart heeft. De stuur niet op het goede moment de goede commando's geeft.
Varieer:	Slippen tussen 2 boeien door. Zonder de riemen van het water te halen de boot licht naar bakboord en stuurboord laten hellen.

Oefening: riemen intrekken voor denkbeeldige brug

Oefening:	Naast het slippen de riemen intrekken door gebruik te maken van de commando's uit het <i>Theorieboek sturen</i> . Geef de commando's die horen bij het onderdoor varen van een brug waarbij de riemen ingetrokken worden zonder
-----------	---

	daadwerkelijk onder een brug door te varen.
Doel:	Het oefenen van het onderdoor varen van bruggen wanneer de boot is uitgerust met duwstangen dan wel een boordboot is.
Fout wanneer:	De stuur te zacht praat, niet de juiste commando's gebruikt. De boot onvoldoende vaart heeft. De stuur niet op het goede moment de goede commando's geeft.

Oefening: slippen onder de brug door

Oefening:	Stuur recht onder de brug door.
Doel:	Het veilig en recht onderdoor varen van een brug, waarbij er wordt geslipt.
Fout wanneer:	De stuur te zacht praat, niet de juiste commando's gebruikt. De stuur niet op het goede moment de goede commando's geeft. De stuur overduidelijk scheef instuurt en daar niet adequaat op reageert. De stuur niet adequaat reageert op tegenliggers bij de brug.
Varieer:	Stuur onder een (denkbeeldige) lage brug door.

Oefening: riemen intrekken onder de brug door

Oefening:	Stuur recht onder de brug door.
Doel:	Het veilig en recht onderdoor varen van een brug, waarbij naast het slippen de riemen worden ingetrokken.
Fout wanneer:	De stuur te zacht praat, niet de juiste commando's gebruikt. De stuur niet op het goede moment het commando geeft. De stuur overduidelijk scheef instuurt en daar niet adequaat op reageert. De stuur niet adequaat reageert op tegenliggers bij de brug.
Varieer:	Stuur onder een (denkbeeldige) lage brug door.

Toets: bruggen

De cursist is voor deze module geslaagd indien hij zonder de brug aan te raken onder de brug door kan varen. Voor het laten aftekenen van deze module is het belangrijk het volgende te vermijden:

- het te zacht praten zodat de boegroeier niet verstaat wat er gezegd wordt;
- het niet gebruiken van de juiste commando's en/of het niet op de juiste momenten geven van de commando's;
- het niet recht onderdoor varen van de brug;
- het met te weinig vaart de brug onderdoor varen, zodat de boot stil komt te liggen;
- het met de riemen laten aanraken van de brug;
- het niet tijdig laten slippen dan wel de riemen weer laten uitbrengen;
- het niet juist via het invaarpunt van de brug insturen;
- het niet tijdig aankondigen van de nadering van de brug.

Module 6 – Tegenliggers en oplopende ploegen

In deze module leert de stuur te manoeuvreren op de vaart en rekening te houden met andere scheepvaart. De theorie is beschreven in het *Theorieboek sturen*. Ook het jaarboek bevat aanwijzingen voor het sturen op de vaart. Belangrijk is dat deze module wordt geoefend met voldoende “verkeer” op het water. Hiervoor zullen dus de drukkere tijdstippen (in het weekend) moeten worden gebruikt. De theorie voor deze module staat beschreven in het *Theorieboek sturen*, hoofdstuk *De stuur en het sturen*, paragraaf *Het voorkomen van aanvaringen*.

Oefening: tegenliggers

Oefening:	Bij tegenliggers laten lopen en slippen met één boord (beide boorden).
Doel:	Veilig passeren van tegenliggers.
Fout wanneer:	De stuur te zacht praat, niet de juiste commando's gebruikt. De stuur niet op het goede moment het commando geeft. De stuur niet adequaat reageert op tegenliggers bij de brug. De tegenliggers niet adequaat worden aangeroept, indien nodig.

Oefening: oplopende ploegen

Oefening:	Goed reageren bij oplopen (boot versnellen door roeiers harder te laten roeien) of opgelopen worden (ploeg laten lopen en ruim baan geven).
Doel:	Veilig passeren van andere ploegen en watersporters.
Fout wanneer:	De stuur te zacht praat, niet de juiste commando's gebruikt. De stuur niet op het goede moment het commando geeft. De stuur niet adequaat reageert op oplopende ploegen of op opgelopen worden.

Oefening: voorrang en goed zeemanschap

Oefening:	Goed reageren bij gelijktijdig willen passeren van een brug.
Doel:	Veilig passeren.
Fout wanneer:	De stuur de tegemoetkomende ploeg niet adequaat aanroept.

Toets: tegenliggers en oplopende ploegen

De cursist is voor deze module geslaagd indien hij op de juiste wijze – zonder risico's te lopen – ploegen weet te passeren. Voor het laten aftekenen van deze module is het belangrijk het volgende te vermijden:

- het te zacht praten zodat de boegroeier niet verstaat wat er gezegd wordt;
- het niet gebruiken van de juiste commando's en/of het niet op de juiste momenten geven van de commando's;
- het niet adequaat aanroepen van tegenliggers, indien nodig;
- het niet of onvoldoende aanhouden van de juiste wal;
- het nemen van te veel risico's bij het passeren van een boot;
- het sturen langs tegenliggers en oplopende ploegen nog niet zeker kan uitvoeren.

Module 7 – Ploegbegeleiding (glad)

Van een elke stuur in een gladde boot mag worden verwacht dat hij/zij bekend is met de belangrijkste fouten in gelijkheid, ritme en balans. Een aantal zijn visueel waar te nemen vanaf de stuurplek of te horen. De theorie voor deze module staat beschreven in het:

- *Theorieboek sturen*, hoofdstuk *De stuur en het sturen*, paragraaf *Ploegbegeleiding*;
- *Theorieboek instructie*, hoofdstuk *Instructie geven*, paragraaf *Ploeginstructie*;
- *Theorieboek instructie*, hoofdstuk *Veel gebruikte oefeningen*, paragraaf *Ploegoefeningen*.

Oefening: ritme

Oefening:	Observeer de roeiers en kijk of de ploeg met een goed ritme roeit. Bied oefeningen aan om het ritme te verbeteren. Zie hiervoor het <i>Theorieboek instructie</i> .
Doel:	De ploeg in een goed ritme (goede cadans) te laten roeien.
Fout wanneer:	De stuur niet kan benoemen of de ploeg met een goed ritme roeit. De stuur een ruiterswisherhaal niet herkent. De stuur geen oefeningen ter verbetering kan aandragen.
Varieer:	Als er geen ander verkeer op de vaart is, de stuur kortdurend met gesloten ogen het ritme te laten observeren.

Oefening: gelijkheid

Oefening:	Observeer de roeiers en de bladen en kijk of de ploeg gelijk roeit. Stel met behulp van de oefening slag tegen ploeg vast of de gelijkheid dynamisch of statisch is. Zie hiervoor het <i>Theorieboek instructie</i> . Bied oefeningen aan om de gelijkheid te verbeteren.
Doel:	De ploeg gelijk te laten roeien.
Fout wanneer:	De stuur niet kan benoemen of de ploeg gelijk dan wel ongelijk roeit. De stuur niet kan benoemen op welke punten de ploeg ongelijk is. De stuur geen oefeningen ter verbetering kan aandragen.

Oefening: balans

Oefening:	Observeer de boot en stel vast of deze in balans is. Bied oefeningen aan om de balans te verbeteren. Zie hiervoor het <i>Theorieboek instructie</i> .
Doel:	De ploeg met goede balans te laten roeien.
Fout wanneer:	De stuur niet kan benoemen of de ploeg met een goede balans roeit. De stuur niet kan benoemen wanneer er onbalans is. De stuur geen oefeningen ter verbetering kan aandragen.

Oefening: watervrij roeien

Oefening:	Observeer de roeiers en kijk of de ploeg watervrij roeit. Bied oefeningen aan om het watervrij roeien te verbeteren. Zie hiervoor het <i>Theorieboek instructie</i> .
Doel:	De ploeg watervrij te laten roeien.
Fout wanneer:	De stuur niet kan benoemen of de ploeg watervrij roeit. De stuur geen oefeningen ter verbetering kan aandragen.

Toets: ploegbegeleiding

De stuur is voor deze module geslaagd indien hij weet hoe een ploeg bij elkaar gebracht moet worden. Voor het laten aftekenen van deze module is het belangrijk het volgende te vermijden:

- het niet juist kunnen benoemen of de ploeg gelijk/ongelijk is;
- het niet juist kunnen benoemen of de ploeg met een goed ritme roeit;
- het niet juist kunnen benoemen of de ploeg met goede balans roeit.
- het niet juist kunnen benoemen of de ploeg watervrij roeit;
- het niet kunnen aanbieden van oefeningen ter verbetering.

Module 8 –Trainingsopbouw (glad)

In deze module leert de stuur van een gladde boot de oefeningen te structureren zodat het een prettige training wordt. Hierbij is het belangrijk dat de ploeg begint met een warming up. Daarna is het doel de ploeg bij elkaar te krijgen door technische oefeningen zoals in module 7 is geoefend. Wanneer de boot “lekker loopt” kunnen conditie verbeterende oefeningen gegeven worden.

De theorie voor deze module staat beschreven in het *Theorieboek instructie*, hoofdstuk *Veel gebruikte oefeningen*, paragraaf *Conditionele oefeningen*.

Oefening: warming up

Oefening:	De stuur laat de ploeg “ inroeien”
Doel:	De spieren van de roeiers opwarmen zodat blessures voorkomen worden door rustig aan te beginnen met roeien.
Fout wanneer:	De stuur de roeiers te vroeg opdracht geeft met harde halen te roeien.

Oefening: diverse technische oefeningen

Oefening:	De stuur laat de ploeg technische oefeningen roeien zoals uitlengen, diverse stopjes, slag tegen ploeg etc. Zie hiervoor ook hoofdstuk 3 van het <i>Theorieboek instructie</i> .
Doel:	Techniek van het roeien verbeteren
Fout wanneer:	Doel van de oefening niet uitgelegd kan worden. De stuur geen oefeningen kan geven om gelijkheid, ritme en balans van het roeien te verbeteren. Commando's niet op het goede moment gegeven worden.

Oefening: diverse conditie oefeningen

Oefening:	De stuur laat de ploeg intervallen: 10 lichte haal, 10 gemiddelde haal en 10 harde haal. Herhaal dit enkele keren afhankelijk van de conditie van de ploeg.
Doel:	De stuur laat de ploeg oefeningen doen waardoor de conditie verbeterd
Fout wanneer:	Het doel van de oefening kan niet uitgelegd worden. De juiste commando's niet gegeven worden. De commando's niet op het juiste moment gegeven worden, meetellen bij de inpik is hierbij belangrijk.
Varieer:	Dezelfde oefening maar dan: 10l/10m/10h – 10l/10m/20h – 10l/10m/30h – 10l/10m/20h – 10l/10m/10h Interval: "10 kleine negertjes": 9 middel, 1 hard, 8 middel, 2 hard tot en met 1 middel, 9 hard.

Oefening: conditie door strong paddle

Oefening:	De stuur laat de ploeg een lang stuk pittig doorroeien (80% kracht). Wanneer de kracht afneemt laat dan de ploeg 3+10 (3 oppakken gevolgd door 10 hard).
Doel:	De stuur laat de ploeg oefeningen doen waardoor de conditie verbeterd
Fout wanneer:	De commando's niet op het juiste moment gegeven worden, de ploeg niet gemotiveerd wordt om krachtig te blijven roeien. De stuur niet aangeeft wanneer de ploeg goed roeit ("gaat goed, hou vast"). De stuur niet voelt dat de kracht afneemt.

Oefening: cooling down

Oefening:	De stuur laat de ploeg rustig roeien de laatste 10 minuten van de training.
Doel:	Door rustig te roeien zorgen voor een goede cooling down.
Fout wanneer:	Doel niet uitgelegd kan worden De stuur de ploeg hard laat roeien de laatste 10 minuten.

Toets: trainingsopbouw

De stuur is voor deze module geslaagd indien hij weet hoe conditieverbeterende oefeningen kunnen worden gegeven. Voor het laten aftekenen van deze module is het belangrijk het volgende te vermijden:

- het niet juist benoemen van het doel van de trainingsopbouw;
- het niet kunnen samenstellen van een goede ploegtraining.

Module 9 – Boordboten sturen

Het sturen van boordboten verschilt op een aantal punten van het sturen van scullboten. Van de cursist wordt verwacht dat hij op de hoogte is van de verschillen tussen het sturen van scull- en boordboten. Deze verschillen staan beschreven in het *Theorieboek sturen*, hoofdstuk *De stuur en het sturen*, paragraaf *Het sturen van boordboten*. Daarnaast is het sturen van een boordboot als facultatieve oefening opgenomen.

Oefening: toetsen kennis theorie boordboten sturen

Oefening:	Zoek een medecursist binnen de instructiegroep. Stel elkaar theorievragen en toets de antwoorden aan de hand van het <i>Theorieboek sturen</i> .
Doel:	Met de theorie bekend raken.
Fout wanneer:	De antwoorden fout zijn.

Oefening: boordboot sturen (facultatief)

Oefening:	Het sturen van een boordboot.
Doel:	Ervaren hoe het is om een boordboot te sturen.
Fout wanneer:	-

Toets: boordboten sturen

De stuur is voor deze module geslaagd indien hij weet wat de belangrijkste verschillen zijn tussen het sturen van een scull- en boordboot.

Module 10 – Theorie (C-boten)

Van een elke roeier mag worden verwacht dat hij/zij bekend is met de belangrijkste theorie, zoals gegeven in de theorieboeken. De theorievragen voor deze module staan beschreven in het boek met *Theorievragen*, hoofdstuk *Theorievragen voor rivieren en open water*.

Oefening: toetsen kennis

Oefening:	Zoek een medecursist binnen de instructiegroep. Stel elkaar theorievragen en toets de antwoorden aan de hand van de theorieboeken.
Doel:	Met de theorie bekend raken.
Fout wanneer:	De antwoorden fout zijn.

Toets: theorie

Ter toetsing wordt een aantal vragen uit de vragenlijst (*Theorievragen voor rivieren en open water*) aan de roeier voorgelegd. Deze worden door de roeier beantwoord. De roeier is voor deze toets geslaagd wanneer de meeste vragen adequaat beantwoord heeft.

Voortgangsvel vervolgcursus sturen C-boten

Cursusmaanden	Naam roeier	Vereniging

№	Onderwerp	Instructie		Oefening		Toetsing	
		Datum	Door	Datum	Door	Datum	Door
1.	In- en uitbrengen van een boot						
2.	Ploeg laten in- en uitstappen						
3.	Wegvaren en aanleggen						
4.	Manoeuvreren en koers houden						
5.	Bruggen						
6.	Tegenliggers en oplopende ploegen						
7.	Ploegbegeleiding	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
8.	Trainingsopbouw	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
9.	Boordboten sturen						
10.	Theorie						

Voortgangsvel vervolgcursus sturen glad

Cursusmaanden	Naam roeier	Vereniging

№	Onderwerp	Instructie		Oefening		Toetsing	
		Datum	Door	Datum	Door	Datum	Door
1.	In- en uitbrengen van een boot						
2.	Ploeg laten in- en uitstappen	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
3.	Wegvaren en aanleggen						
4.	Manoeuvreren en koers houden						
5.	Bruggen						
6.	Tegenliggers en oplopende ploegen						
7.	Ploegbegeleiding						
8.	Trainingsopbouw						
9.	Boordboten sturen						
10.	Theorie	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.