

De modulaire methode

Vervolgcurcus roeien



Stichting Roeicoach



Jeroen Brinkman

Inhoud

Ten geleide	3
De modulaire methode.....	5
De vervolgcurcus roeien	7
Leerdoelen C-boten	7
Leerdoelen glad	8
Leerdoelen skiff	8
Modules	9
Module 1 – In- en uitbrengen van de boot.....	12
Oefening: uitbrengen van een boot	12
Oefening: dragen van een boot.....	12
Oefening: inbrengen van een boot.....	13
Toets: in- en uitbrengen van de boot	13
Module 2 – Aanleggen (C-boten en stuurmanloos)	15
Oefening: halend aanleggen.....	15
Oefening: strijkend aanleggen.....	15
Oefening: nauwkeurig aanleggen (stuurmanloos)	15
Toets: aanleggen.....	16
Module 3 – Intrekken v/d riemen en slippen	17
Oefening: slippen.....	17
Oefening: geslipte riemen intrekken	17
Oefening: slippend sturen (stuurmanloos).....	18
Oefening: slippen naar veilig boord omzetten	18
Toets: slippen.....	19
Module 4 – De J-haal	20
Oefening: J-haal in de bak	20
Oefening: J-haal op de ergometer	21
Toets: de J-haal.....	21
Module 5 – Balans houden	22
Oefening: handen variëren.....	22
Oefening: balans voelen	22
Oefening: soppen	23
Oefening: scheef zitten.....	23

Oefening: balansverstoringen herstellen	24
Toets: balans houden	24
Module 6 – Ploegroeien (ploeg)	25
Oefening: slagklaar maken bij de uitpik	25
Oefening: roeien met ongedraaid blad	25
Oefening: van vaste bank naar volle bank.....	26
Oefening: stops maken (easy all).....	26
Oefening: slag tegen de ploeg	27
Toets: ploegroeien.....	27
Module 7 – Manoeuvreren.....	28
Oefening: beginnen en stoppen met roeien	28
Oefening: houden.....	28
Oefening: strijken	29
Oefening: rondenv.....	29
Oefening: uithouden en hoogscheren.....	29
Toets: manoeuvreren	30
Module 8 – Koers houden (stuurmanloos).....	31
Oefening: varend kijken.....	31
Oefening: omgevingsbewustheid	31
Oefening: varend sturen.....	31
Oefening: in rechte lijn roeien	32
Toets: koers houden	32
Module 9 – Commando's geven vanaf de boeg (ploeg stuurmanloos)...	33
Oefening: commando's geven	33
Toets: commando's geven vanaf de boeg.....	33
Module 10 – Van plaats wisselen (gestuurd)	34
Oefening: stuur en slag laten wisselen	34
Oefening: roeiers laten wisselen	34
Toets: van plaats wisselen	34
Module 11 – Zes kilometer roeien	36
Oefening: afstand roeien.....	36
Toets: zes kilometer roeien	36

Ten geleide

Voor u ligt de vervolgcurcus roeien die onderdeel uitmaakt 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 afroeioproef aanvragen en afleggen.

Deze cursus volgt op de beginnerscursus scullen waarin roeiers hebben leren roeien in wherry of C1.

Na deze beginnerscursus zijn – afhankelijk van de voorkeur van de individuele roeier – verschillende vervolgtrajecten mogelijk. Omdat de oefeningen om te leren varen in C-boten en gladde boten niet veel van elkaar verschillen, kan deze cursus voor opleidingen in verschillende boottypen worden gebruikt. Denk hierbij aan zowel C-boten als gladde boten, zowel gestuurde als stuurmanloze boten en zowel skiffen als ploegroeien. Deze brede toepasbaarheid maakt het noodzakelijk om voor elk type boot een selectie te maken uit de verschillende modules. Een handreiking hiertoe wordt in het volgende hoofdstuk gegeven.

Inhoudelijk is deze cursus er op gericht om enerzijds de individuele techniek te verbeteren en anderzijds de roeier goed in een ploeg te laten varen. Ook wordt aandacht besteed aan de vaardigheden die nodig zijn om een stuurmanloze boot schadevrij te varen.

Daarom neemt ook in deze cursus de J-haal (zie *Theorieboek roeien*) een prominente plaats in. Voor het varen in C-boten zijn naast de categorie 1

fouten ook de categorie 2 fouten niet meer gewenst. Bij het varen in gladde boten wordt daarnaast aandacht besteed aan de categorie 3 fouten.

Natuurlijk is het mogelijk om de vervolgcurcus sturen te combineren met de vervolgcurcus roeien. Zodat naast de roeiers ook de stuurman kan worden opgeleid.

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



Ik hou me aanbevolen voor opmerkingen, aanvullingen en correcties.

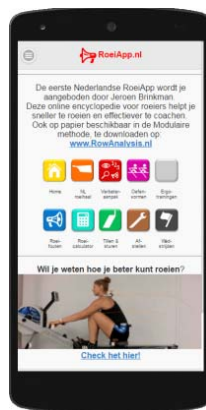
Jeroen Brinkman, Naarden, 5 januari 2016

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.

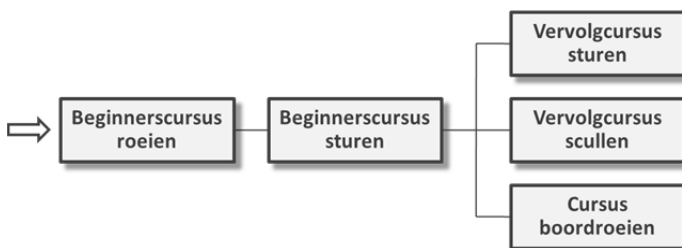
Het individuele deel van de Modulaire Methode ondersteunt coaches en instructeurs met de RoeiApp, de digitale leeromgeving, de opleidingen van de stichting Roeicoach en de vijf theorieboeken:



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 roeien

Deze cursus kan worden gebruikt voor zowel gestuurde als stuurmanloze scullboten.

Leerdoelen C-boten

De leerdoelen voor deze cursus voor een C- scullboot met stuurman zijn:

1. De boot gecontroleerd in- en uit kunnen brengen.
2. Zowel halend als strijkend kunnen aanleggen zonder het vlot met rigger, boot of bladen te raken.
3. Gecontroleerd een brug onderdoor kunnen varen, waarbij de riemen zowel kunnen worden ingetrokken als geslipt.
4. De J-haal beheersen: kunnen roeien zonder dat er categorie 1- en 2 fouten (zie *Theorieboek instructie*) aanwezig zijn. Indien de cursus voor een gladde boot wordt gebruikt, mogen er tevens geen categorie 3 fouten meer aanwezig zijn.
5. Watervrij kunnen roeien met een goede balans.
6. Kunnen meeroeien in een scullploeg, waarbij de roeier gelijk roeit met de rest van de ploeg en de slag actief volgt.
7. De commando's van de stuurman moeiteloos kunnen opvolgen.
8. Gecontroleerd van plaats kunnen wisselen met de stuur of een andere roeier waarbij de voeten niet op de huid worden geplaatst.
9. Zes kilometer moeiteloos, gelijk en met goede techniek kunnen varen.
10. De theorievragen moeiteloos en zonder aarzelen kunnen beantwoorden.

Leerdoelen glad

De leerdoelen voor deze cursus voor een gladde scullboot met stuurman zijn:

1. De boot gecontroleerd in- en uit kunnen brengen.
2. Gecontroleerd een brug onderdoor kunnen varen, waarbij de riemen zowel kunnen worden ingetrokken als geslipt.
3. De J-haal beheersen: kunnen roeien zonder dat er categorie 1- en 2 fouten (zie *Theorieboek instructie*) aanwezig zijn. Indien de cursus voor een gladde boot wordt gebruikt, mogen er tevens geen categorie 3 fouten meer aanwezig zijn.
4. Watervrij kunnen roeien met een goede balans.
5. Kunnen meeroeien in een sculploeg, waarbij de roeier gelijk roeit met de rest van de ploeg en de slag actief volgt.
6. De commando's van de stuurman moeiteloos kunnen opvolgen.
7. Gecontroleerd van plaats kunnen wisselen met de stuur of een andere roeier waarbij de voeten niet op de huid worden geplaatst.
8. Zes kilometer moeiteloos, gelijk en met goede techniek kunnen varen.
9. De theorievragen moeiteloos en zonder aarzelen kunnen beantwoorden.

Leerdoelen skiff

De leerdoelen voor deze cursus voor een skiff zijn:

1. De boot gecontroleerd in- en uit kunnen brengen.
2. Zowel halend als strijkend kunnen aanleggen over beide boorden.
3. Gecontroleerd een brug onderdoor kunnen varen, waarbij de riemen zowel kunnen worden ingetrokken als geslipt.
4. De J-haal beheersen: kunnen roeien zonder dat er categorie 1-, 2- en 3 fouten (zie *Theorieboek instructie*) aanwezig zijn.
5. Watervrij kunnen roeien met een goede balans.
6. Koers kunnen houden, langere stukken in een rechte lijn kunnen varen.

7. Regelmatig kunnen omkijken, zodat geen aanvaringsgevaar ontstaat.
8. Vanaf de boegplaats commando's kunnen geven in een stuurmanloze meermansboot (Deze module kan niet in de skiff worden afgelegd, maar moet bijvoorbeeld in een dubbeltwee worden afgelegd).
9. Zes kilometer moeiteloos, gelijk en met goede techniek kunnen varen.
10. De theorievragen moeiteloos en zonder aarzelen kunnen beantwoorden.

Modules

Deze cursus heeft de volgende modules

1. In- en uitbrengen van de boot
2. Aanleggen
3. Intrekken van de riemen en slippers
4. J -haal (basishaal)
5. Balans houden
6. Ploegroeien (alleen ploeg)
7. Manoeuvreren
8. Koers houden (alleen stuurmanloos)
9. Commando's geven van de boeg (alleen stuurmanloos meermansboot)
10. Van plaats wisselen
11. Zes kilometer roeien

Afhankelijk van in welke boot wordt gevaren, worden modules al dan niet gebruikt. Deze cursus kan worden gebruikt voor verschillende boottypen. De wijze waarop de cursus voor de verschillende typen kan worden toegepast, staat in het onderstaande schema gegeven.

	Ploeg modules	Gestuurde modules	Stuurmanloze modules	Geen fouten in Categorie
C-boten gestuurd	Ja	Ja	Nee	1 en 2
C-boten stuurmanloos	Ja	Nee	Ja	1 en 2
Skiff	Deels	Nee	Ja	1, 2 en 3
Glad gestuurd	Ja	Ja	Nee	1, 2 en 3
Glad stuurmanloos	Ja	Nee	Ja	1, 2 en 3

Om dit principe te ondersteunen zijn drie voortgangsvellen opgenomen: gestuurd roeien, stuurmanloos roeien en skiffen. Een voorbeeld leerplan kan niet worden gegeven, daarvoor verschillen de boottypen te veel.

	C-boten met stuurman	Glad met stuurman	Skiff	C-boten stuurmanloos	Glad stuurmanloos
In- en uitbrengen van de boot	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Aanleggen	Ja	Nee	Ja	Ja	Ja

Intrekken van de riemen en slippen	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
J -haal (basishaal)	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Balans houden	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Ploegroeien	Ja	Ja	Nee	Ja	Ja
Manoeuvreren	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Koers houden	Nee	Nee	Ja	Ja	Ja
Commando's geven vanaf de boeg	Nee	Nee	Ja*	Ja	Ja
Zes kilometer roeien	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja

* LET OP: Bij het roeien in een skiff moet deze module in de 2x worden behaald

Omdat in het proevensysteem van Naarden geen onderscheid is aangebracht tussen stuurmanloos ploegroeien en skiffen, moet een skiffeur laten zien dat hij in een stuurmanloze boot de ploeg commando's kan geven. Een praktische oplossing hiervoor kan zijn om twee skiffeurs door één instructeur te laten opleiden. Voor deze module kunnen beide skiffeurs dan in een dubbeltwee plaatsnemen. Bij de proef zelf, wordt alleen gekeken of deze module is afgetekend. Deze vaardigheid hoeft dus niet tijdens de proef te worden aangetoond.

Module 1 – In- en uitbrengen van de boot

In deze module leert de roeier gecontroleerd in- en uit te brengen. Omdat het boottype voor de roeier nieuw zal zijn, is deze module iedere keer toch weer belangrijk. In deze module leert de roeier om te gaan met alle boottypen waarvoor deze module opleidt en niet alleen voor het boottype waar hij op dat moment in vaart. Vaart de roeier bijvoorbeeld in een C4x+ dan zal hij ook een C2x+ moeten kunnen in- en uitbrengen.

De theorie voor deze module staat beschreven in:

- het *Theorieboek sturen*, hoofdstuk *Het in- en uitbrengen van boten*, paragraaf *Het tillen van boten*;
- het *Theorieboek sturen*, hoofdstuk *Het in- en uitbrengen van boten*, paragraaf *Het rijden/glijden van boten*.

Oefening: uitbrengen van een boot

Oefening:	De roeiboten waarvoor deze cursus opleidt beheerst in het water kunnen leggen. Hetzij door te tillen hetzij door te rijden (boten met een kielstrip).
Doel:	Zelfstandig een boot uitbrengen.
Fout wanneer:	Zie de vereisten onder de toets.

Oefening: dragen van een boot

Oefening:	De roeiboten waarvoor deze cursus opleidt kunnen 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	Deze draagwijzen niet worden beheerst. Verder zie vereisten

wanneer:	onder de toets.
----------	-----------------

Oefening: inbrengen van een boot

Oefening:	De roeiboten waarvoor deze cursus opleidt beheerst in de stelling kunnen leggen.
Doel:	Zelfstandig de boten kunnen inbrengen. Weten wat te doen wanneer de commando's worden gegeven.
Fout wanneer:	Zie de vereisten onder de toets.

Toets: in- en uitbrengen van de boot

De roeier beheerst deze module indien hij de boot gecontroleerd kan in- en uitbrengen. Voor het laten aftekenen van deze module is het belangrijk de volgende te vermijden:

- het op de verkeerde plek vastpakken van de boot;
- het nemen van risico's zodat de boot op enig moment het gevaar loopt te vallen;
- het niet kennen van de gegeven commando's (zie *Theorieboek sturen*);
- het niet juist of tijdig opvolgen van de gegeven commando's;
- het onvoldoende kijken naar de riggers, zodat één van de riggers iets of iemand raakt;
- het verkeerd dragen of neerleggen van de riemen;
- het raken van de huid door het vlot;
- het verkeerd op de schragen plaatsen van de boot;
- het niet afdrogen van de boot voor het terugplaatsen in de stelling;
- het niet plaatsen van de beschermballen op de dollen;
- het niet op de juiste plek terughangen van de riemen;
- het niet sluiten van de dolkleppen voordat de boot in de stelling wordt teruggelegd;

- het niet sluiten van de luchtkasten (indien aanwezig) voor het varen dan wel het niet openen van de luchtkasten bij terugkomst.

Module 2 – Aanleggen (C-boten en stuurmanloos)

In deze module leert de roeier zowel halend als strijkend over beide boorden aan te leggen.

De theorie voor deze module staat beschreven in:

- *Theorieboek roeien*, hoofdstuk *Het in- en uitbrengen van boten*, paragraaf *Aanleggen van de boot*;
- het *Theorieboek sturen*, hoofdstuk *Aankomst en vertrek*.

Oefening: halend aanleggen

Oefening:	Halend aanleggen over één der boorden. Oefen bij voorkeur het boord dat het lastigste is.
Doel:	De boot aanleggen.
Fout wanneer:	Zie de toets.

Oefening: strijkend aanleggen

Oefening:	De boot strijkend aanleggen.
Doel:	De boot ook kunnen aanleggen wanneer deze niet gedraaid kan worden.
Fout wanneer:	Met de punt of achterkant het vlot wordt geraakt dan wel meer dan een meter van het beoogde punt vandaan wordt aangelegd. De riemen bij het aanleggen niet tijdig omhoog worden gebracht dan wel dat de boot naar de walzijde valt. De walriemen niet op de juiste wijze op het vlot worden gelegd.

Oefening: nauwkeurig aanleggen (stuurmanloos)

Oefening:	Zet een pion op het vlot en laat de boot aanleggen. De rigger
-----------	---

	van de boot moet dan binnen één meter van de pion tot stilstand komen.
Doel:	De boot precies op een van te voren bepaalde plek aanleggen.
Fout wanneer:	De rigger verder dan één meter van de pion afkomt
Varieer:	Halend en strijkend over beide boorden. De afstand van één meter terug brengen naar 50cm of nog minder.

Toets: aanleggen

De roeier is voor deze module geslaagd indien hij de boot zowel halend als stijkend over beide boorden kan aanleggen waarbij de rigger binnen een meter van een op het vlot staande pion komt. 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 meer dan een meter van het beoogde punt vandaan aanleggen;
- het niet tijdig omhoog brengen van de walriem;
- het geen veilig boord houden met de riem aan de waterzijde;
- het niet kunnen omkijken en gradueel kunnen houden;
- het niet met de hand kunnen pakken van het vlot omdat de boot te ver van het vlot ligt;
- het niet op de juiste wijze op het vlot leggen van de walriem.

Module 3 – Intrekken v/d riemen en slippen

De smalle bruggen in het Naardense 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. Beiden moeten worden beheerst.

Hierbij wordt eerst getraind op vrij water, totdat alle oefeningen worden beheerst.

De theorie voor deze module staat beschreven in:

- het *Theorieboek roeien*, hoofdstuk *De roeibeweging*, paragraaf *Nauwe bruggen onderdoor*;
- het *Theorieboek sturen*, hoofdstuk *Het passeren van obstakels*.

Oefening: slippen

Oefening:	Op vrij water vaart maken en vervolgens slippen waarbij de handles van de riemen net voor de romp gehouden worden. Eerst op eigen initiatief later pas slippen wanneer de stuur of boeg roept: “slippen nu!”
Doel:	Beheerst kunnen slippen.
Fout wanneer:	De boot onvoldoende vaart heeft en/of niet stabiel in het water ligt (valt).
Varieer:	Slippen tussen twee boeien door. Zonder de riemen van het water te halen de boot zachtjes en licht naar bakboord en stuurboord laten hellen.

Oefening: geslipte riemen intrekken

Oefening:	Naast het slippen beide riemen intrekken door – zonder de handles los te laten – de riem in te trekken. De bladen blijven op het water liggen om de stabiliteit te waarborgen.
-----------	--

Doel:	Moeiteloos onder een smalle brug door te komen, ook wanneer de boot niet midden door de brug vaart.
Fout wanneer:	De riemen onvoldoende ingetrokken zijn. De handles worden losgelaten. De riemen loskomen van het water.

Oefening: slippend sturen (stuurmanloos)

Oefening:	Als de slipoefening, maar dan door aan een boord zachtjes te houden de boot een bocht laten maken naar een der boorden.
Doel:	Tijdens het slippen leren sturen.
Fout wanneer:	De boot onvoldoende van richting verandert.

Oefening: slippen naar veilig boord omzetten

Oefening:	Van een slippende houding naar een veilig boord houding komen (aan één boord), waarbij één geslipte riem nagenoeg volledig parallel aan de boot gehouden wordt, de ander houdt veilig boord. Dit om bij fout insturen een aanvaring met de brug te voorkomen.
Doel:	Bij scheef insturen moeiteeloos de brug onderdoor komen.
Fout wanneer:	Wanneer het veilig boord verlaten wordt of wanneer de vrije riem onvoldoende wordt geslipt.
Varieer:	Na het slippen eerst veilig boord maken aan de ene kant, vervolgens via slippen veilig boord maken aan de andere kant. Een realistische situatie wanneer de brug echt scheef onderdoor wordt gevaren.

Toets: slippen

De roeier is voor deze module geslaagd indien hij moeiteloos onder een brug door kan komen. Dit moet hij kunnen zowel met slippen als met het intrekken van de riemen. Voor het laten aftekenen van deze module is het belangrijk het volgende te vermijden:

- het te vroeg of te laat intrekken van de riemen.
- het stil te komen liggen onder de brug;
- het hebben van te weinig snelheid;
- het overduidelijk scheef insturen (skiff);
- het niet kunnen intrekken van een geslippte riem, indien nodig;
- het raken van de brug met de riemen;
- het loslaten van de handles;
- het houden van onvoldoende balans bij het slippen;
- het te vroeg of te laat uitbrengen van de riemen.

Module 4 – De J-haal

De J-haal is natuurlijk al aangeleerd in de *Basiscurcus roeien* en mogelijk de *Vervolgcurcus roeien*. In deze module wordt de roeibeweging verder verbeterd. Daarom wordt er meer van de techniek van een roeier verwacht, in die zin dat de categorie 2 fouten (zie *Theorieboek instructie*) naast de categorie 1 fouten, niet meer aanwezig mogen zijn. Roeiers die in gladde boten varen, mogen tevens geen categorie 3 fouten meer hebben.

De theorie voor deze module staat beschreven in het:

- *Theorieboek roeien*, hoofdstuk *De roeibeweging*, paragraaf *De basis J-haal*;
- *Theorieboek instructie*, hoofdstuk *Instructie geven*, paragraaf *De roeibeweging*;
- *Theorieboek instructie*, hoofdstuk *Veel voorkomende roeifouten*.

Oefening: J-haal in de bak

Oefening:	Gebruik de bak om belangrijke roeifouten uit de haal te halen.
Doel:	Fouten uit de haal van een roeier halen. De bak is vooral geschikt voor fouten in de handlevoering en/of het waterwerk.
Fout wanneer:	Categorie 1- en 2 (glad: 1-, 2- en 3) fouten (zie <i>Theorieboek instructie</i>) aanwezig zijn.

Oefening: J-haal op de ergometer

Oefening:	Gebruik de ergometer om belangrijke roeifouten uit de boordroeihaal te halen.
Doel:	Fouten uit de haal van een roeier kunnen halen. De ergometer is vooral geschikt voor fouten in ritme en/of de bewegingsvolgorde.
Fout wanneer:	Categorie 1- en 2 (glad: 1-, 2- en 3) fouten (zie <i>Theorieboek instructie</i>) aanwezig zijn.

Toets: de J-haal

De roeier is voor deze module geslaagd indien hij zowel op slag kan roeien als goed kan volgen. Daarnaast is het belangrijk dat hij de J-haal in de boot beheerst en er geen categorie 1- en 2 fouten meer aanwezig zijn (zie *Theorieboek instructie*). Bij het roeien in gladde boten mogen er in principe geen categorie 3 fouten meer aanwezig zijn.

Module 5 – Balans houden

Balans in een scullboot heeft vooral te maken met het op een juiste positie houden van de handen en het met romp en knieën recht door een boot gaan. Wanneer dit bij alle roeiers het geval is, is de balans in principe gewaarborgd. Vervolgens kunnen er door externe factoren tijdens de recover balansverstoringen ontstaan. Het is zaak deze bij de inrik te herstellen door de boot recht te leggen.

De theorie voor deze module staat beschreven in het *Theorieboek roeien*, hoofdstuk *De roeibeweging*, paragraaf *balans houden*.

Oefening: handen variëren

Oefening:	Normaliter worden de handen links boven rechts en rechts iets achter links gehouden. Daarbij kunnen de handen elkaar licht raken. In deze oefening worden de handen achtereenvolgens: <ul style="list-style-type: none">• ver boven elkaar gehouden;• rechts boven links gehouden;• rechts voor links gehouden.
Doel:	De roeiers laten merken hoe de positie van de handen invloed heeft op de balans van een boot. De roeier leert hierdoor wat de juiste positie moet zijn.
Fout wanneer:	De roeiers niet in staat zijn om de handen te houden zoals gevraagd.

Oefening: balans voelen

Oefening:	De roeiers zitten op het rustpunt (benen gestrekt, maar niet op slot, rug ingebogen, armen gestrekt, hoofd rechtop). De bladen liggen hierbij plat op het water. Beweeg de boot heen en weer door de handles aan beide boorden tegengesteld op en neer te bewegen en om elkaar heen te
-----------	--

	laten draaien.
Doel:	Rustig in de boot zitten, vertrouwen krijgen. De juiste positie van de handen weten.
Fout wanneer:	De roeier rechtop blijft zitten en de boot onder zich laat bewegen, dus niet meebeweegt met de boot. De balans wordt gecorrigeerd door verplaatsing van het lichaamsgewicht.

Oefening: soppen

Oefening:	De roeiers zitten in het rustpunt. Draai de bladen verticaal. Breng de riemen tegelijkertijd uit het water en laat ze rustig weer in zakken. Zorg dat de boot in balans blijft.
Doel:	Rustig in de boot zitten, vertrouwen krijgen. De juiste afstand tussen watervrij en inpik leren kennen.
Fout wanneer:	De bladen niet of niet tegelijkertijd uit het water komen. De bladen te ver uit het water worden getild. De roeier wiebelt of niet recht zit. De boot naar één boord valt.
Varieer:	Doe dit ook bij de uitpikhouding. Zoek hierbij de juiste aanhaalhoogte.

Oefening: scheef zitten

Oefening:	De roeiers zitten beurtelings en op commando van de stuurman op respectievelijk linker- en rechterbil. Merken wat scheef zitten met de balans doet.
Doel:	Merken wat scheef zitten met de balans doet. De roeier leren om niet met het lichaamsgewicht te corrigeren, maar met de handles.
Fout	De roeier de oefening niet uitvoert als gevraagd. De

wanneer:	onbalans met het lichaamsgewicht wordt gecorrigeerd en niet met de handles.
Varieer:	Laat de roeiers het bovenlijf voorzichtig zijwaarts bewegen.

Oefening: balansverstoringen herstellen

Oefening:	De stuur leunt tijdens de recover op een willekeurig moment over naar een van de boorden en introduceert daarmee een balansverstoring. De ploeg legt de boot bij de inpik weer recht.
Doel:	Leren om balansverstoringen bij de inpik te herstellen door de boot weer recht te leggen door de handle-voering.
Fout wanneer:	De balansverstoring niet tijdig wordt hersteld. De balans wordt hersteld door het lichaamsgewicht te verplaatsen.

Toets: balans houden

De roeier is voor deze module geslaagd indien hij actief bijdraagt aan de balans in de boot (ploeg) dan wel met goede balans kan roeien (skiff). Voor het laten aftekenen van deze module is het belangrijk de volgende te vermijden:

- het niet tijdig opmerken en corrigeren van balansverstoringen.
- het tijdens het balans houden onder zich door laten bewegen van de boot, dus niet met de boot meebewegen;
- het niet precies boven het midden de boot bewegen (neus boven de kielbalk);
- het herstellen van de balans door het verplaatsen van het lichaamsgewicht;
- het niet watervrij roeien.

Module 6 – Ploegroeien (ploeg)

In deze module leert de roeier gelijk te roeien met de slag, oftewel de slag te volgen. Belangrijk is dat dit volgen actief gebeurt. Bij actief volgen zorgt de roeier er voor dat hij steeds gelijk is met de slag. Wisselt de slag van kracht en/of tempo, dan is hij in staat om zich aan te passen en dat te volgen. Passief volgen laat een roeier gelijk zijn doordat alle roeiers altijd met dezelfde haal en hetzelfde tempo roeien. Een roeier die actief kan volgen zal eenvoudig mee kunnen varen met een willekeurige ploeg. Een roeier die passief volgt heeft hier grote moeite mee.

De theorie voor deze module staat beschreven in het:

- *Theorieboek instructie*, hoofdstuk *Instructie geven*, paragraaf *Ploeginstructie*;
- *Theorieboek instructie*, hoofdstuk *Veel gebruikte oefeningen*, paragraaf *Ploegoefeningen*.

Oefening: slagklaar maken bij de uitpik

Oefening:	In plaats van slagklaar te maken bij de inpik, slagklaar maken bij de uitpik. Bladen bedekt houden en boot recht leggen. Vervolgens op het commando “Go” rustig uitzetten en oprijden naar de inpik toe.
Doel:	Bepalen aanhaalhoogte van de riemen. Gelijke en even diepe uitzet aanleren: de boot mag niet vallen bij “Go”. Leren gelijk op te rijden.
Fout wanneer:	De boot valt tijdens het oprijden.

Oefening: roeien met ongedraaid blad

Oefening:	Langere stukken roeien met ongedraaid blad.
-----------	---

Doel:	Schone en ronde uitzet bewerkstelligen. Uitdraaien afleren. J-haal goed uitvoeren.
Fout wanneer:	Niet watervrij geroeid wordt. Het blad niet wordt uitgezet maar uitgedraaid.

Oefening: van vaste bank naar volle bank

Oefening:	De haal langzamerhand uittlengen. Beginnen met vaste rug zonder oprijden (dus alleen op de armen roeien). Vervolgens langzamerhand uittlengen via vast bankje met inbuigen, $\frac{1}{4}$ bankje rijden, $\frac{1}{2}$ bankje rijden, $\frac{3}{4}$ bankje rijden naar de volledige roeihaal.
Doel:	Haal van de ploeg gelijk krijgen. Volgorde van de wegzet (rug – armen – benen) oefenen.
Fout wanneer:	De roeiers niet gelijk roeien.

Oefening: stops maken (easy all)

Oefening:	Op een vast afgesproken moment (zie <i>Theorieboek instructie</i>) wordt de haal kort gestopt, terwijl de boot in balans ligt. Ook wel “easy all” genoemd. De stuurman geeft aan wanneer de haal weer doorgaat door “Go” te roepen.
Doel:	Door te variëren in het stopmoment, de bewegingsvolgorde van de ploeg gelijk aan elkaar krijgen.
Fout wanneer:	De roeiers op verschillende momenten bij de stop aankomen, dan wel niet gelijk uit de stop vertrekken.
Varieer:	De stuurman geeft de “Go” niet meer aan, maar laat de slag het moment bepalen. De ploeg volgt.

Oefening: slag tegen de ploeg

Oefening:	De slag probeert door variaties in kracht en tempo de ploeg te “lossen”, de ploeg probeert binnen twee halen te volgen. Zijn er meer dan twee halen nodig om weer gelijk te komen, dan wint de slag, anders de ploeg. Bij winst wordt één punt verdiend, diegene (slag of ploeg) die de meeste punten heeft wint.
Doel:	De ploeg leren de slag actief te volgen.
Fout wanneer:	De slag te abrupt zijn tempo en/of kracht wisselt.

Toets: ploegroeien

De roeier is voor deze module geslaagd indien hij het ploegroeien beheerst en gelijk met de slag roeit. Voor het laten aftekenen van deze module is het belangrijk het volgende te vermijden:

- het niet gelijk roeien met de slag (waaronder jagen);
- het bij tempo- en krachtwisselingen niet in staat zijn om de slag binnen twee halen te volgen.

Module 7 – Manoeuvreren

In deze module leert de roeier om de boot te manoeuvreren. Hetzij door commando's op te volgen van boeg of stuurman, hetzij door de boot zelf te manoeuvreren. De roeier dient alle in het *Theorieboek sturen* gegeven commando's te kennen en te kunnen opvolgen. Daarnaast moet de roeier in staat zijn om de boot strijkend aan te leggen. Omwille van de beknoptheid van dit hoofdstuk zijn alleen de belangrijkste manoeuvres gegeven, waarbij meerdere manoeuvres per oefening zijn gebundeld.

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 en stoppen met roeien

Oefening:	Slagklaar maken en laten lopen.
Doel:	De boot op snelheid brengen of weer stil leggen.
Fout wanneer:	Er geen onderscheid wordt gemaakt tussen slagklaar maken en slagklaar, de boot niet recht ligt, de bladen niet bedekt zijn, de roeiers ongelijk beginnen met roeien. Er geen onderscheid gemaakt wordt tussen laten lopen en vast, de roeier niet of ongelijk laat lopen. De boot niet in balans ligt.

Oefening: houden

Oefening:	De boot houden aan beide boorden en houden aan één boord.
Doel:	De boot draaien of tot stilstand brengen.

Fout wanneer:	Bij het houden de boot niet tijdig tot stilstand komt. De boot tijdens het houden op één boord ligt, doordat niet naar het houdende boord wordt overgeleund.
---------------	--

Oefening: strijken

Oefening:	Strijken met één boord en strijken met beide boorden.
Doel:	De boot achteruitvarend draaien of achteruitvaren.
Fout wanneer:	Wanneer de boot niet recht blijft liggen, de boot bij strijken beide boorden niet rechtuit vaart. Niet met de bolle kant wordt gestreken.

Oefening: ronden

Oefening:	Draai de boot door beurtelings te halen en te strijken om en om. Hierbij wordt opgereden.
Doel:	De boot op de plaats 180 graden draaien.
Fout wanneer:	Dit ongelijk gebeurt, de boot niet recht op de plaats draait, de boot valt.

Oefening: uithouden en hoogscheren

Oefening:	De boot uithouden of de boot hoogscheren. (Zie ook het <i>Theorieboek sturen</i> .)
Doel:	Leren omgaan met hoge golven.
Fout wanneer:	Wanneer de bladen bij hoogscheren onvoldoende hoog over het water worden teruggebracht. De boot bij het uithouden niet evenwijdig aan de golven ligt of het hoge boord onvoldoende omhoog wordt gebracht.

Toets: manoeuvreren

De roeier is geslaagd voor het manoeuvreren wanneer de gegeven commando's adequaat worden uitgevoerd.

Module 8 – Koers houden (stuurmanloos)

In deze module leert de roeier zijn boot veilig en recht te varen.

Oefening: varend kijken

Oefening:	Beurtelings over beide schouders kijken of de vaarweg vrij is.
Doel:	Leren kijken wanneer de boot in beweging is.
Fout wanneer:	Niet over beide schouders gekeken kan worden. De roeier laat lopen tijdens het kijken.
Varieer:	Kijken tijdens het oprijden in plaats van tijdens de haal.

Oefening: omgevingsbewustheid

Oefening:	De roeier wordt op een willekeurig moment gevraagd wat er voor hem aan scheepvaartverkeer aanwezig is. Hij moet vervolgens zonder om te kijken antwoord kunnen geven en weten of de boten tegenliggend zijn of in de zelfde richting varen. Ook moet hij weten hoever de boten ongeveer van hem verwijderd zijn.
Doel:	De roeier in staat is aan te geven welke boten er achter hem varen.
Fout wanneer:	De roeier het niet juist heeft.

Oefening: varend sturen

Oefening:	De boot door sterker te halen aan één boord licht van richting te laten veranderen.
Doel:	De boot kunnen sturen terwijl deze vaart heeft.
Fout wanneer:	Er tijdens het sturen maar met een riem gehaald wordt in plaats van met twee.

Varieer:	Probeer eens een scherpe bocht te maken bij het sturen.
----------	---

Oefening: in rechte lijn roeien

Oefening:	Het achterpuntje van de boot op een vast punt op de wal richtten en vervolgens de koers van de boot vasthouden. Ook aan de rechte lijn van het zog achter de boot kan worden gezien of de boot nog op koers ligt.
Doel:	Een vaste koers kunnen zetten en aanhouden.
Fout wanneer:	Van de koers wordt afgeweken.

Toets: koers houden

De roeier is geslaagd voor het manoeuvreren wanneer de boot goed op koers kan worden gehouden. Voor het laten aftekenen van deze module is het belangrijk het volgende te vermijden:

- het met boot of riemen iets raken;
- het op enig moment niet weten welk verkeer er voor en achter vaart;
- het nemen van onverantwoorde risico's.

Module 9 – Commando's geven vanaf de boeg (ploeg stuurmanloos)

In een stuurmanloze boot is de boeg de schipper van de boot, dat wil zeggen hij is eindverantwoordelijk voor de boot. In deze module leert de roeier een boot vanaf de boegplaats te besturen, door het geven van stuurcommando's.

Wordt de vervolgcurcus roeien gevolgd in de skiff, dan zal deze module moeten worden geoefend in de dubbeltwee.

Oefening: commando's geven

Oefening:	Adequate commando's geven vanaf de boegplaats aan de rest van de ploeg.
Doel:	De boot te besturen en veilig te varen.
Fout wanneer:	Zie toets.

Toets: commando's geven vanaf de boeg

De roeier is voor deze module geslaagd indien hij het commando's geven vanaf de boeg beheerst. Voor het laten aftekenen van deze module is het belangrijk het volgende te vermijden:

- het niet juist of onduidelijk uitspreken van de commando's;
- het niet geven van de juiste commando's;
- het niet op tijd (te vroeg of te laat) geven van de commando's;
- het nemen van onverantwoorde risico's.

Module 10 – Van plaats wisselen (gestuurd)

In een wherry is het belangrijk dat zowel roeiers onderling als roeiers met de stuur van plaats kunnen wisselen. Hierbij dienen de roeiers die zich niet verplaatsen op beide boorden veilig boord te houden. De roeier die zich verplaatst stapt wijdbeens over de (voorover ineengebogen) zittende roeiers heen. Hierbij wordt alleen gestapt op die plekken waar dat toegestaan is (slidings en voetenplankje).

Oefening: stuur en slag laten wisselen

Oefening:	Laat de slag met de stuur wisselen
Doel:	Leren van plaats te wisselen.
Fout wanneer:	Er op plaatsen gestapt wordt waar dat niet mag (bijvoorbeeld de huid). De riemen worden losgelaten, wanneer dat niet mag.
Varieer:	Laat de boeg met de stuur van plaats wisselen.

Oefening: roeiers laten wisselen

Oefening:	Laat de roeiers met elkaar wisselen
Doel:	Leren van plaats te wisselen.
Fout wanneer:	Er op plaatsen gestapt wordt waar dat niet mag (bijvoorbeeld de huid). De riemen worden losgelaten, wanneer dat niet mag.

Toets: van plaats wisselen

De roeier is voor deze module geslaagd indien hij in staat is met de stuur en/of andere roeier van plaats te wisselen. Voor het laten aftekenen van deze module is het belangrijk het volgende te vermijden:

- het stappen op plaatsen waar dat niet mag (huid);

- het niet in balans houden van de boot tijdens het overstappen;
- het loslaten van de riemen wanneer dat niet kan;
- het niet beheerst overdragen van de riemen aan de nieuwe roeier.

Module 11 – Zes kilometer roeien

Deze module is opgenomen om de roeier(s) te laten wennen aan het gedurende een langere periode gestaag doorvaren. Belangrijk is dat er gedurende deze perioden niet gestopt wordt en met een stevige haal wordt doorgevaaren.

Oefening: afstand roeien

Oefening:	Laten zien dat met enige snelheid gevaren kan worden.
Doel:	Bootbeheersing tonen.
Fout wanneer:	Er gedurende de af te leggen afstand niet met enige snelheid doorgeroeid wordt.

Toets: zes kilometer roeien

De roeier is voor deze module geslaagd indien hij in de boot, beheerst en gecontroleerd vaart en de zes kilometer binnen de 60 minuten vaart.

Voortgangsvol vervolgcurcus roeien (C-boten met stuur)

Cursusmaanden	Naam roeier	Vereniging

№	Onderwerp	Instructie		Oefening		Toetsing	
		Datum	Door	Datum	Door	Datum	Door
1.	In- en uitbrengen van een boot						
2.	Aanleggen						
3.	Intrekken van de riemen en slippy						
4.	J-haal (basishaal)						
5.	Balans houden						
6.	Ploegroeien						
7.	Manoeuvreren						
8.	Koers houden (stuurmanloos)	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
9.	Commando's geven vanaf de boeg (ploeg stuurmanloos)	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
10.	Van plaats wisselen (gestuurd)						
11.	Zes kilometer roeien						

Voortgangsvol vervolgcurcus roeien (glad met stuur)

Cursusmaanden	Naam roeier	Vereniging

№	Onderwerp	Instructie		Oefening		Toetsing	
		Datum	Door	Datum	Door	Datum	Door
1.	In- en uitbrengen van een boot						
2.	Aanleggen						
3.	Intrekken van de riemen en slippen						
4.	J-haal (basishaal)						
5.	Balans houden						
6.	Ploegroeien						
7.	Manoeuvreren						
8.	Koers houden (stuurmanloos)	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
9.	Commando's geven vanaf de boeg (ploeg stuurmanloos)	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
10.	Van plaats wisselen (gestuurd)						
11.	Zes kilometer roeien						

Voortgangsvel vervolgcursus roeien (skiff)

Cursusmaanden	Naam roeier	Vereniging

№	Onderwerp	Instructie		Oefening		Toetsing	
		Datum	Door	Datum	Door	Datum	Door
1.	In- en uitbrengen van een boot						
2.	Aanleggen						
3.	Intrekken van de riemen en slippen						
4.	J-haal (basishaal)						
5.	Balans houden						
6.	Ploegroeien	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
7.	Manoeuvreren						
8.	Koers houden (stuurmanloos)						
9.	Commando's geven vanaf de boeg (ploeg stuurmanloos)			n.v.t.	n.v.t.		
10.	Van plaats wisselen (gestuurd)	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
11.	Zes kilometer roeien						

Ruimte voor aantekeningen

Ruimte voor aantekeningen