

# De modulaire methode

## Beginnerscursus roeien



Stichting Roeicoach



Jeroen Brinkman



## Inhoud

Ten geleide .....	4
De modulaire methode.....	7
De beginnerscursus roeien (scullen) .....	7
Leerdoelen C1 .....	9
Leerdoelen wherry .....	10
Modules .....	11
Voorbeeld lesplan.....	11
Module 1 – In- en uitbrengen van de boot.....	14
Oefening: afschrijven en uitbrengen van de boot.....	14
Oefening: binnenbrengen en lappen van de boot .....	14
Toets: in- en uitbrengen boot.....	15
Module 2 – In- en uitstappen .....	16
Oefening: instappen .....	16
Oefening: voetenbord stellen.....	16
Oefening: zelfstandig instappen.....	16
Oefening: zelfstandig uitzetten .....	17
Oefening: zelfstandig uitstappen.....	17
Toets: in- en uitstappen.....	18
Module 3 – Balans voelen (C1) .....	19
Oefening: veilig boord maken .....	19
Oefening: balans voelen .....	19
Oefening: soppen .....	20
Oefening: vliegtuigje.....	20
Oefening: balans houden.....	21
Oefening: luchthalen maken (facultatief).....	21
Toets: balans voelen .....	22
Module 4 – Manoeuvreren.....	23
Oefening: manoeuvreren met één riem.....	23
Oefening: houdend wenden .....	23
Oefening: rondend.....	24
Oefening: strijken .....	24
Oefening: bal oppakken.....	24

Toets: manoeuvreren .....	25
Module 5 – Beginnen en stoppen .....	26
Oefening: beginnen met roeien (slag klaar maken) .....	26
Oefening: laten lopen en houden.....	26
Oefening: noodstop.....	26
Toets: beginnen en stoppen .....	27
Module 6 – De J - haal .....	28
Oefening: J-haal op de ergometer .....	28
Oefening: J-haal in de bak .....	30
Toets: de J-haal.....	30
Module 7 – Roeiend sturen (C1).....	31
Oefening: varend kijken.....	31
Oefening: varend sturen.....	31
Oefening: koers houden .....	31
Toets: roeiend sturen .....	32
Module 8 – Halend aanleggen over één boord (C1) .....	33
Oefening: aanleggen.....	33
Oefening: nauwkeurig aanleggen.....	33
Toets: halend aanleggen over één boord.....	33
Module 9 – Slippen.....	35
Oefening: slippen.....	35
Oefening: slippend sturen .....	35
Oefening: slippen naar veilig boord omzetten .....	36
Oefening: geslipte riemen intrekken .....	36
Oefening: slippend strijken.....	37
Oefening: asymmetrisch roeien (facultatief).....	37
Toets: slippen.....	37
Module 10 – Van plaats wisselen (wherry) .....	39
Oefening: stuur en slag laten wisselen .....	39
Oefening: roeiers laten wisselen .....	39
Toets: van plaats wisselen .....	40
Module 11 – Zes kilometer roeien .....	41
Oefening: afstand roeien.....	41
Toets: zes kilometer roeien .....	41

---

Module 12 – Theorie .....	42
Oefening: toetsen kennis.....	42
Toets: theorie .....	42
Bijlage - In vier stappen met C1 de bruggen onderdoor .....	43
Waarom het fout  gaat.....	43
Hoe het goed gaat! .....	43
Stap 1 – Roeiend omkijken .....	44
Stap 2 – Roeiend sturen.....	45
Stap 3 – Beurtelings veilig boord maken .....	45
Stap 4 – Oefenen met boeien.....	47

## Ten geleide

Voor u ligt de beginnerscursus 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 afroeiproef aanvragen en afleggen.

De beginnerscursus is bedoeld om onervaren roeiers te leren scullen. Idealiter gebeurt dit in een C1. Deze geeft wel voldoende feedback op fouten, maar is aan de andere kant niet zo smal dat hele hoge eisen aan de balansvaardigheid worden gesteld. Eventueel kunnen cursisten in een skiff worden gezet, maar niet eerder dan dat zij de ronde uitzet van de J-haal beheersen. Daarnaast is deze cursus geschikt voor het opleiden van roeiers in een wherry. Niet alle modules zijn voor de beide boottypen van toepassing. Per module is daarom aangegeven of deze voor een skiff of wherry geschikt is.

De beginnerscursus roeien is voor wat betreft het C1-deel gebaseerd op de cybernetische methode. Cybernetische roei-instructie gaat in de pure vorm uit van het principe dat de boot de roeier leert roeien. Omdat dit in de praktijk op punten niet het geval blijkt, is in deze cursus een module opgenomen (de J-haal) die er voor zorgt dat de roeier in ieder geval een goede basis roeihaal leert.

De keuze van de modules in deze cursus is gebaseerd op de volgende uitgangspunten.

Afleren is een stuk lastiger dan aanleren, denk maar aan roken, duimen of een stopwoordje. Stel je voor dat je moet rijden in een auto waarin gas- en rempedaal zijn omgewisseld. Een haast onmogelijke opgave: gewoonten afleren is nu eenmaal moeilijk. Veel eenvoudiger is het om vanaf het begin in zo 'n auto (met omgewisselde pedalen) les te krijgen. Dit fenomeen maakt het in een keer goed aanleren van een basishaal zo belangrijk. Een duidelijk ronde uitzet, een goed haal- en rij-ritme en een goede bewegingsvolgorde van benen, rug en armen zijn hier de belangrijkste onderdelen van. Een slifferhaal moet worden vermeden (zie ook het *Theorieboek instructie*).

Om hiervoor voldoende tijd vrij te maken, zijn de technische verrichtingen (aankomen, wenden en keren) tot een minimum beperkt. Uiteraard moeten de cursisten in staat zijn om hun boot in- en uit te brengen, af te zetten en aan te leggen.

Tenslotte maakt het Naardense roeiwater het nodig om te kunnen slippen. Met voldoende vaart kan gemakkelijker onder de bruggen door worden gevaren. Daarvoor is het nodig al roeiend te kunnen omkijken en al roeiend te kunnen sturen.

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



Het hoofdstuk over de Modulaire methode is geactualiseerd, verder zijn er geen inhoudelijke wijzigingen aangebracht.

Ik hou me aanbevolen voor opmerkingen, aanvullingen en correcties.

Jeroen Brinkman, Naarden, 1 december 2017





## De modulaire methode

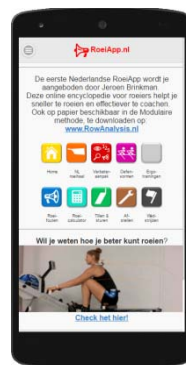
De modulaire methode is een methode die verenigingen ondersteunt bij het opleiden van roeiers en stuurlieden. De methode heeft onderdak gekregen bij de stichting Roeicoach en omvat:

1. vijf theorieboeken met daarin de theorie van roeien, sturen, instructie, coachen en afstellen;
2. de online applicatie: [www.RoeiApp.nl](http://www.RoeiApp.nl);
3. vijf modulaire cursussen voor het opleiden van roeiers en stuurlieden;
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.

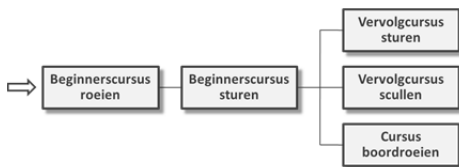
Het individuele deel van de Modulaire Methode ondersteunt coaches en instructeurs met de RoeiApp, de digitale leeromgeving, de opleidingen van de stichting Roeicoach en de vijf theorieboeken:



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 hiernaast 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 beginnerscursus roeien (scullen)

Deze cursus kan zowel in een C1 als in een wherry worden gegeven. Na deze cursus is de roeier in staat om veilig te varen op rustig roeiwater. Tevens is hij in staat halend aan te leggen en basaal te manoeuvreren.

### Leerdoelen C1

De leerdoelen voor een roeier in een C1 zijn:

1. De boot gecontroleerd in- en uit kunnen brengen.
2. Beheerst kunnen in- en uitstappen, het voetenbord afstellen en zelfstandig kunnen uitzetten hetzij door slippend te strijken hetzij door het afduwen met de riem.
3. De J-haal beheersen (Categorie 1 fouten uit het *Theorieboek instructie* zijn niet meer aanwezig). De uitzetbeweging heeft een duidelijk verticale component en de bladen worden op tijd opgedraaid. Er wordt geroeid met de juiste bewegingsvolgorde van haal en recover.
4. Balans: niet continu steun zoeken op het water; minimale balans, niet per se watervrij. Rustig in de boot zitten, bij balansverstoringen met de boot meebewegen.
5. Ronden zonder oprijden op de plaats, door halen en strijken om-en-om.
6. Strijken met de bolle kant van het blad. Mag zonder oprijden, wel in een rechte lijn strijken.
7. Haakse bocht kunnen draaien door met een boord te houden en dan met één riem te halen.
8. Aankomen aan het vlot: zelfstandig (zonder hulp van anderen) halend, over één der boorden (tussen twee boten) kunnen aankomen zonder de boot te beschadigen.
9. Sturend roeien: kunnen omkijken over beide schouders, roeiend kunnen bijsturen.
10. Kunnen beginnen en stoppen (houden) met roeien. Een noodstop kunnen maken.

11. Kunnen slippen en een positie met geslipte riemen naar veilig boord aan een zijde kunnen omzetten en vice-versa.
12. Aan één boord de riem gecombineerd met het slippen kunnen intrekken (voor boten met een duwstang).
13. Slippend of met ingetrokken riemen onder een brug door kunnen varen.
14. Zes kilometer aaneengesloten kunnen varen.
15. De theorievragen voor de roeier moeiteloos en zonder aarzelen kunnen beantwoorden.

## Leerdoelen wherry

De leerdoelen voor een roeier in een wherry zijn:

1. De boot gecontroleerd in- en uit kunnen brengen.
2. Beheerst kunnen in- en uitstappen, het voetenbord afstellen en zelfstandig kunnen uitzetten.
3. De J-haal beheersen (Categorie 1 fouten uit het *Theorieboek instructie* zijn niet meer aanwezig). Uitzet heeft duidelijk een verticale beweging en de bladen worden op tijd opgedraaid. Er wordt geroeid met de juiste bewegingsvolgorde van haal en recover.
4. Ronden zonder oprijden op de plaats, door halen en strijken om-en-om.
5. Strijken met de bolle kant van het blad. Mag zonder oprijden, wel in een rechte lijn strijken.
6. Kunnen houden aan een der boorden.
7. Kunnen beginnen en stoppen (houden) met roeien. Een noodstop kunnen maken.
8. Kunnen slippen en een positie met geslipte riemen naar veilig boord aan een zijde kunnen omzetten en vice-versa.
9. Riemen kunnen intrekken (in plaats van slippen voor boten met een duwstang).
10. Slippend of met ingetrokken riemen onder een brug door kunnen varen.

11. Gecontroleerd van plaats kunnen wisselen met de stuur of een andere roeier waarbij de voeten niet op de huid worden geplaatst.
12. Zes kilometer aaneengesloten kunnen varen.
13. De theorievragen moeiteloos en zonder aarzelen kunnen beantwoorden.

## Modules

Deze cursus heeft de volgende modules

1. In- en uitbrengen van de boot
2. In- en uitstappen in de boot
3. Balans voelen (alleen C1)
4. Wenden en keren
5. Beginnen en stoppen
6. J-haal (basishaal)
7. Roeiend sturen (alleen C1)
8. Halend aanleggen over één boord(alleen C1)
9. Slippen
10. Van plaats kunnen wisselen (alleen wherry)
11. Zes kilometer roeien
12. Theorie

## Voorbeeld lesplan

Om de beginnend instructeur te helpen een lesplan te maken is hier aangegeven hoe de eerste lessen eruit zouden kunnen zien. Veel hangt natuurlijk af van de snelheid waarmee de beginnend roeier zaken oppakt, vandaar dat alleen de eerste zeven lessen zijn beschreven. Kunnen de eerste lessen nog redelijk standaard zijn, naarmate de tijd verstrijkt wordt het verschil tussen de snelle en langzame “leerders” groter. Die modules zullen moeten worden herhaald waar de roeier moeite mee heeft. Aandacht voor de J-haal blijft elke les aanwezig. Regelmatig bakken en/of

ergometeren is essentieel om de individuele techniek bij te schaven en een goede basishaal aan te leren.

Het voortgangsveld kan voor “oefenen” worden afgetekend, wanneer de roeier heeft laten zien de module te beheersen. De les nadat voor oefenen is afgetekend, kan de toets worden afgenomen. Lukt de toets niet, dan is hoogstwaarschijnlijk te snel voor oefenen afgetekend.

Het lesplan zou er als volgt kunnen uitzien.

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. In- en uitstappen van de boot	I	O	O	O	T		
3. Balans voelen (C1)	I	O	O	O	T		
4. Manoeuvreren	I	O	I	O	O	O	T
5. Beginnen en stoppen				I	O	O	O
6. J-haal (basishaal)		I	O	O	O	O	O
7. Roeiend sturen (C1)					I	O	O
8. Aanleggen (C1)							I
9. Slippen							
10. Van plaats wisselen (wherry)				I	O	O	T
11. Zes kilometer roeien							
12. Theorie*	I	I	I	I	I	I	I

I: Instructie O:Oefenen T:Toetsen	Les 8	Les 9	Les 10	Les 11	Les 12	Les 13	Les 14
5. Beginnen en stoppen	T						
6. J-haal (basishaal)	O	O	O	O	O	T	

7. Roeiend sturen (C1)	O	T					
8. Aanleggen (C1)	O	O	O	T			
9. Slippen	I	O	O	O	O	T	
10. Van plaats wisselen (wherry)							
11. Zes kilometer roeien			I	O	O	O	T
12. Theorie*	I	I	I	I	O	O	T

\*Theorie kan in voorbereiding op de les thuis worden gelezen

Nog enkele tips ten aanzien van de lessen.

- Gebruik de eerste les ook om een rondleiding door de vereniging te geven en afspraken te maken over opkomst, lestijden en verhinderings.
- Maak afspraken over vlottijden (omgekleed op het vlot).
- Neem de tijd om de module(s) te instrueren.
- Laat de cursisten altijd tijdens de eerste les meteen in de boot plaatsnemen.
- Vertel niet te veel (geen uitgebreide verhalen), maar doe zaken voor en laat de roeier het zelf ervaren.
- Doe het in- en uitstappen zelf heel rustig voor, voordat je het de cursist laat nadoen.
- Oefen het slippen eerst op open water, gebruik eventueel twee boeien om te slippen en ga pas dan onder echte bruggen oefenen.
- Pas wanneer het roeiend sturen beheerst wordt heeft het zin veel aandacht aan aanleggen en slippen te besteden.
- Kijk naar de individuele roeier en besluit op basis daarvan welke lesstof wanneer wordt aangeboden.

## Module 1 – In- en uitbrengen van de boot

In deze module leert de cursist om de boot schadevrij naar buiten en weer naar binnen te brengen.

De theorie voor deze module staat beschreven in:

- het *Theorieboek roeien*, hoofdstuk *Het in- en uitbrengen van boten*, paragraaf *Boot uitbrengen*;
- Voor C1 het *Theorieboek sturen*, hoofdstuk *Het in- en uitbrengen van boten*, paragraaf *Het tillen van boten*, onderwerp: het tillen van een C1;
- het *Theorieboek sturen*, hoofdstuk *Het in- en uitbrengen van boten*, paragraaf *Het rijden/glijden van boten*.

### Oefening: afschrijven en uitbrengen van de boot

Oefening:	De boot afschrijven en met hulp van een helper zelfstandig uitbrengen. Zie de beschrijving in het <i>Theorieboek roeien</i> .
Doel:	Zelfstandig een boot afschrijven en uitbrengen.
Fout wanneer:	De boot niet goed gedragen wordt of de boot ergens tegen aan botst. De boot op het vlot wordt gezet.

### Oefening: binnenbrengen en lappen van de boot

Oefening:	De boot met behulp van een helper beheerst kunnen binnenbrengen.
Doel:	Zelfstandig een boot binnenbrengen.
Fout wanneer:	De boot niet goed gedragen wordt of de boot ergens tegen aan botst. De boot verkeerd op de schraag wordt gelegd. De boot niet wordt gelapt. De boot verkeerd in de stelling wordt teruggelegd.



## Toets: in- en uitbrengen 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 (Wherry);
- het niet juist of tijdig opvolgen van de gegeven commando's (Wherry);
- het niet juist of tijdig geven van commando's (C1);
- 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 (C1);
- het niet afdrogen van de boot;
- 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;

## Module 2 – In- en uitstappen

In deze module leert de roeier gecontroleerd in- en uit te stappen, het voetenbord te stellen en de boot zelfstandig uit te zetten. De theorie voor deze module staat beschreven in het *Theorieboek roeien*, hoofdstuk *Het in- en uitbrengen van boten*, paragraaf *Instappen in de boot*.

### Oefening: instappen

Oefening:	Stap in de boot, de instructeur houdt de boot vast. Overslag (klep) wordt dichtgedraaid. Vervolgens zet de instructeur de roeier uit.
Doel:	Leren instappen.
Fout wanneer:	De roeier het niet doet zoals aangegeven.

### Oefening: voetenbord stellen

Oefening:	De roeier rijdt een klein stukje op en de riemen worden in de maag gestopt. Vervolgens worden de voeten op de trekstangen gezet en wordt het voetenbord (voorzichtig) gesteld. De roeier zit goed op zijn plek, wanneer er een vuist past tussen de buik en de met de uiteinden tegen elkaar aan gezette handels van de riemen (zie ook het <i>Theorieboek roeien</i> ).
Doel:	Goede roeipositie krijgen.
Fout wanneer:	De roeier het niet doet zoals aangegeven.

### Oefening: zelfstandig instappen

Oefening:	Als de voorgaande, hierbij kijkt de instructeur alleen toe. Ook het uitzetten gebeurt door de roeier zelf.
-----------	--

Doel:	Zelfstandig leren instappen.
Fout wanneer:	De roeier het niet doet zoals aangegeven.

### Oefening: zelfstandig uitzetten

Oefening:	De roeier zet zich zelfstandig uit door eerst met de handen af te duwen en dan slippend af te duwen.
Doel:	Zelfstandig leren uitzetten.
Fout wanneer:	De roeier geen veilig boord houdt.
Varieer:	Zet uit door af te duwen met de riem of door slippend te stijken.

### Oefening: zelfstandig uitstappen

Oefening:	De roeier maakt zijn overslag los en stapt uit.
Doel:	Zelfstandig leren uitstappen.
Fout wanneer:	De roeier het niet doet zoals aangegeven.

## Toets: in- en uitstappen

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

- het in de verkeerde (verwisseld van boord) dollen plaatsen van de riemen;
- het verkeerd zetten van de dollen;
- de boot voor het instappen niet ongeveer 20 cm van het vlot af te plaatsen;
- het met een “plof” gaan zitten;
- het op enig moment loslaten van (een van) de riemen;
- het niet dichtmaken van de overslag voordat de voeten in het voetenbord worden geplaatst
- bij het verstellen van het voetenbord, de riemen niet in de maag en de voeten niet op de riggers plaatsen;
- het uitstappen zonder dat de dolklep is losgedraaid;
- het plaatsen van de voet op de huid;
- het laten afdrijven van de boot tijdens het in- of uitstappen;
- het niet plat op het water leggen van de riem aan de waterkant;
- het in onbalans brengen van de boot bij het uitzetten;
- het niet kunnen loskomen van het vlot.

## Module 3 – Balans voelen (C1)

Met deze module leert de roeier vertrouwen te krijgen in de boot. Deze module bestaat uit een aantal oefeningen. Om de roeier blijvend vertrouwen te geven is het verstandig om elke training weer met (een aantal van) deze oefeningen te beginnen. Belangrijk om te leren is dat de intuïtieve reflex om altijd verticaal te blijven zitten wordt vervangen door een beweging die met de boot mee gaat. Valt de boot op een boord, dan blijft de roeier op beide billen zitten en gaat mee met de beweging van de boot. De theorie voor deze module staat beschreven in het *Theorieboek roeien*, hoofdstuk *De roeibeweging*, paragraaf *Balans houden*.

### Oefening: veilig boord maken

Oefening:	Leg één blad plat op het water. Leg de bijbehorende hand op je dij. Leun licht over naar het veilige boord. Laat de vrije riem halen of strijken (terugroeien of achteruitroeien) zonder oprijden. Laat de vrije riem rondjes draaien door de lucht.
Doel:	Leren veilig boord maken.
Fout wanneer:	Blad niet op het water blijft liggen en/of de hand niet op de dij blijft liggen.
Varieer:	Wissel het veilig boord van beide boorden af, zodat de roeier moeiteloos van het ene naar het andere boord wisselt. Leg de C1 met de achterpunt aan het vlot en probeer met de handen de roeier van het veilig boord af te drukken.

### Oefening: balans voelen

Oefening:	De roeier zit op het rustpunt (benen gestrekt, maar niet op slot, rug ingebogen, armen gestrekt, hoofd rechtop). Beweeg de boot heen en weer door de riemen tegengesteld op en
-----------	--

	neer te bewegen. De bladen liggen hierbij plat op het water.
Doel:	Rustig in de boot zitten, vertrouwen krijgen.
Fout wanneer:	De handen elkaar raken en/of de dijen niet geraakt worden. De roeier rechtop blijft zitten en de boot onder zich laat bewegen, dus niet meebeweegt met de boot.
Varieer:	De handen (handles) om elkaar heen rondjes laten draaien.

## Oefening: soppen

Oefening:	De roeier zit in het rustpunt. Draai de bladen verticaal. Breng de riemen tegelijkertijd uit het water en laat ze rustig weer in zakken.
Doel:	Rustig in de boot zitten, vertrouwen krijgen.
Fout wanneer:	De bladen niet of niet tegelijkertijd uit het water komen. De roeier wiebelt of niet recht zit.
Varieer:	Doe dit ook bij de uitpikhouding. Zoek hierbij de juiste aanhaalhoogte.

## Oefening: vliegtuigje

Oefening:	De bladen liggen plat op het water. Vervolgens worden de bladen tegelijkertijd omhoog gebracht. Door naar een van de beide boorden te leunen, laat de roeier de boot op een van de boorden vallen. Door naar het andere boord te leunen wordt de boot op het andere boord gebracht.
Doel:	Leren hoe de boot reageert op het verplaatsen van gewicht naar een der boorden.
Fout wanneer:	De bladen niet op het water komen.
Varieer:	Laat de boot naar een kant overhellen, maar zonder dat de bladen op het water komen.

## Oefening: balans houden

Oefening:	De roeier zit in het rustpunt (benen plat, ingebogen armen gestrekt). Draai de bladen verticaal. Breng de riemen tegelijkertijd uit het water. Wacht tot de boot kantelt of kantel hem zelf. Laat het lichaam meekantelen met de boot, breng vervolgens eerst de riemen in het water, leg daarna de boot recht.
Doel:	Balansverstoringen tijdens de haal moeiteloos herstellen.
Fout wanneer:	De roeier rechtop blijft zitten en niet meeleunt met de kantelende boot. Door recht te gaan zitten (de actiekracht) veroorzaakt de roeier een reactiekracht die tegengesteld is. Hierdoor kantelt de boot nog meer. De roeier de boot recht legt voordat beide bladen in het water zijn.
Varieer:	Doe dit ook bij de inpik/uitpikhouding. Gebruik het balansplankje (zie <i>Theorieboek roeien</i> ) wanneer de roeier moeite blijft houden met deze oefening.

## Oefening: luchthalen maken (facultatief)

Oefening:	De roeier ligt stil vervolgens worden er in de lucht met vaste bank en ongedraaid blad halen gemaakt, zonder het water te raken.
Doel:	Rustig in de boot zitten, vertrouwen in de balans krijgen.
Fout wanneer:	-
Varieer:	Halen maken met oprijden.

## Toets: balans voelen

De roeier beheerst deze module indien hij veilig boord kan houden en stabiel in de boot zit. Voor het laten aftekenen van deze module is het belangrijk de volgende te vermijden:

- het tijdens het veilig boord maken niet plat op het water leggen van de bladen;
- het tijdens het balans houden onder zich door laten bewegen van de boot, dus niet met de boot meebewegen.



## Module 4 – Manoeuvreren

Tijdens deze module leert de roeier de boot te wenden en te keren, kortom te manoeuvreren.

De theorie voor deze module staat deels beschreven in het *Theorieboek roeien*, hoofdstuk *De roeibeweging*, paragraaf *Roeiend sturen en strijken*.

### Oefening: manoeuvreren met één riem

Oefening:	De boot van richting laten veranderen door te halen of te strijken met één riem. Halen gebeurt met de holle kant. Strijken gebeurt met de bolle kant. Bij het terugbrengen van het blad voor een nieuwe stijkhaal, wordt de holle kant naar het water en de bolle kant naar de lucht gekeerd (dit is net andersom als met gewoon roeien).
Doel:	Kunnen manoeuvreren (strijken, halen, uitzetten) met één riem.
Fout wanneer:	Het veilige boord per ongeluk verlaten wordt. De riemen verpakt of overgepakt worden.
Varieer:	Met oproeien halen of strijken.

### Oefening: houdend wenden

Oefening:	De boot wordt op snelheid gebracht, vervolgens wordt er lichtjes overgeleund naar een boord. Dit is meestal al voldoende om de boot te laten draaien. Eventueel wordt bij het houdende boord het blad langzaam rechtstandig (verticaal) in het water gedraaid.
Doel:	Boot wenden (laten draaien).
Fout wanneer:	Niet naar het houdende boord wordt geleund. Het blad niet langzaam in de verticale stand wordt gedraaid.

Varieer:	Over beide boorden houden.
----------	----------------------------

## Oefening: ronden

Oefening:	Bij het ronden om en om met vaste bank wordt steeds met een blad gestreken (terugroeien) en met het andere blad gehaald. Voor draaien de handen naar voren, achter draaien de handen naar achter.
Doel:	De boot te wenden.
Fout wanneer:	De riem verpakt wordt of met de holle kant gestreken wordt in plaats met de bolle kant.
Varieer:	Ronden zonder oprijden door met de ene hand te strijken en gelijktijdig met de andere hand te halen. Ronden om en om met oprijden.

## Oefening: strijken

Oefening:	Gelijk strijken met beide riemen zonder oprijden.
Doel:	Achteruit varen.
Fout wanneer:	Niet in een rechte lijn achteruit gevaren wordt, met de holle kant wordt gestreken.
Varieer:	Strijk met oprijden.

## Oefening: bal oppakken

Oefening:	De instructeur gooit een bal in het water die de roeier door manoeuvreren moet oppakken en naar het vlot moet brengen.
Doel:	De boot te manoeuvreren.
Fout wanneer:	De bal niet met de handen gepakt kan worden

Varieer:	Gooi meerdere ballen in het water.
----------	------------------------------------



**TIP: Wanneer je de riemen nooit verpakt, dus ook niet bij het strijken, weet je altijd wat de stand van je blad is. Diepen of een snoek slaan (zie het roeiwoordenboek in het *Theorieboek roeien*) zijn dan nagenoeg uitgesloten.**

## Toets: manoeuvreren

De roeier beheerst deze module indien hij een boei op het water kan raken, dan wel een in het water gegooide bal kan opvissen en in één rechte lijn kan strijken. Voor het laten aftekenen van deze module is het belangrijk het volgende te vermijden:

- het onvoldoende precies manoeuvreren van de boot, zodat de gewenste plek slechts met veel moeite wordt bereikt;
- het tijdens het strijken niet in een rechte lijn achteruit te varen.

## Module 5 – Beginnen en stoppen

Met deze module leert de roeier te beginnen met roeien en de boot weer stil te leggen.

### Oefening: beginnen met roeien (slag klaar maken)

Oefening:	Helemaal oprijden. Vervolgens de bladen verticaal draaien. De bladen beide verticaal in het water zetten. Er mag een klein randje blad boven het water uit steken, maar beslist niet meer (bedekte bladen). Vervolgens beginnen met roeien.
Doel:	Beginnen met roeien.
Fout wanneer:	De bladen niet bedekt zijn. Wanneer de bladen niet verticaal zijn. Wanneer de boot niet recht ligt.
Varieer:	Slag klaar maken bij de uitpik.

### Oefening: laten lopen en houden

Oefening:	De boot wordt op snelheid gebracht. Vervolgens wordt er gestopt met roeien in de start/stop positie. De bladen worden na twee seconden op het water gelegd (dit laatste heet vast of vastroeien) . Vervolgens worden beide riemen langzaam verticaal gedraaid totdat de boot stilligt.
Doel:	Leren stoppen.
Fout wanneer:	De riemen niet langzaam in het water worden gedraaid.

### Oefening: noodstop

Oefening:	De boot wordt op snelheid gebracht. De instructeur roept
-----------	--

	“noodstop”, waarna de roeier de boot zo snel mogelijk stil legt. Een noodstop verschilt in de uitvoering van het houden, doordat direct van roeien naar houden wordt overgegaan. Daarbij worden de riemen haaks op de boot gehouden en alle kracht gegeven die de roeier bezit om de boot in zo’n kort mogelijk afstand stil te leggen.
Doel:	Leren een aanvaring te voorkomen.
Fout wanneer:	Er niet tijdig gestopt wordt.
Varieer:	De roeier eerst laten omkijken en vervolgens een noodstop laten maken.

## Toets: beginnen en stoppen

De roeier is voor deze module geslaagd indien hij in staat is om bootbeheersing laat zien bij de oefeningen. Voor het laten aftekenen van deze module is het belangrijk het volgende te vermijden:

- het tijdens het slagklaar maken niet in balans leggen van de boot;
- het tijdens het slagklaar maken niet onvoldoende bedekt houden van de bladen;
- het tijdens het houden of de noodstop de boot niet in een rechte lijn vooruit laten varen;
- het bij de boot bij de noodstop verder laten doorschieten van de boot dan nodig.

## Module 6 – De J - haal

In deze module leert de roeier de basishaal (J-haal) goed te maken. Het accent ligt met name op de uitpik/wegzet en op het ritme. Zonder goede uitzet immers geen balans en zonder balans geen goede inpik. Van de inpik wordt alleen vereist dat hij met de handen wordt gemaakt. De verantwoordelijkheid voor het afleren van fouten ligt primair bij de roeier. De coach geeft alleen feedback – en belangrijker nog – leert de roeier hoe hij zelf feedback kan verzamelen over zijn roeien. Belangrijk is dat de roeier gemaakte fouten afleert door in het vervolg deze fout niet meer te maken. En dat houdt in jezelf nooit meer toestaan om de fout te maken, ook niet aan het eind van de training wanneer de vermoeidheid toeslaat.

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 op de ergometer

Oefening:	Gebruik de ergometer om belangrijke roeifouten uit de roeihaal te halen.
Doel:	Fouten uit de haal van een roeier kunnen halen. De ergometer is met name geschikt voor fouten in ritme en/of de bewegingsvolgorde.
Fout wanneer:	De belangrijkste fouten (categorie 1 fouten ) aanwezig blijven.



## Oefening: J-haal in de bak

Oefening:	Gebruik de bak om belangrijke roeifouten uit de roeihaal te halen.
Doel:	Fouten uit de haal van een roeier kunnen halen. De bak is met name geschikt voor fouten in de handlevoering en/of het waterwerk..
Fout wanneer:	De belangrijkste fouten (categorie 1 fouten ) aanwezig blijven.

## Toets: de J-haal

De roeier is voor deze module geslaagd indien hij de J-haal in de boot beheerst en er in principe geen categorie 1 fouten meer aanwezig zijn (zie *Theorieboek instructie*). Dat zijn de volgende fouten:

- slifferhaal;
- ruitenwiserhaal;
- rugbeweging vanuit de ruggengraat;
- wijdbeens roeien;
- onvoldoende doldruk houden;
- te laat opdraaien;
- de boot induiken;
- onder je bankje doorrijden;
- met/op de rug inpikken;
- op de armen inpikken;
- door het bankje trappen;
- uitlopen;
- blad uitdraaien;
- plakkende uitpik;
- te ver inbuigen;
- te vroeg rijden;
- handen niet goed geplaatst;
- handpositie onjuist.



## Module 7 – Roeiend sturen (C1)

In deze module leert de roeier om zonder snelheidsverlies de boot (C1) op koers te houden. Hiervoor is het nodig om roeiend te kunnen kijken over beide schouders en om roeiend te kunnen bijsturen. De theorie voor deze module staat beschreven in het *Theorieboek roeien*, hoofdstuk *De roeibeweging*, paragraaf *Roeiend sturen en strijken*

### 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: varend sturen

Oefening:	De boot in een slalom over het water bewegen door beurtelings drie halen naar stuurboord te sturen en beurtelings drie halen naar bakboord te sturen.
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 een scherpe bocht te maken bij het sturen.

### Oefening: koers houden

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: roeiend sturen

De roeier is voor deze module geslaagd indien hij de boot op koers kan houden, dus in rechte lijn kan varen, stuurboord wal vaart en frequent over beide schouders kijkt. Voor het laten aftekenen van deze module is het belangrijk het volgende te vermijden:

- het niet regelmatig kijken;
- het laten lopen om te kijken;
- het niet beurtelings over beide schouders kijken;
- het niet in een rechte lijn kunnen varen;
- het niet of onvoldoende houden van stuurboordwal.

## Module 8 – Halend aanleggen over één boord (C1)

In deze module leert de roeier over één boord (hierbij wordt steeds over hetzelfde boord geoefend) halend aan te leggen. De theorie voor deze module staat beschreven in het *Theorieboek roeien*, hoofdstuk *Het in- en uitbrengen van boten*, paragraaf *Aanleggen van de boot*.

### Oefening: aanleggen

Oefening:	Halend over steeds hetzelfde boord aanleggen.
Doel:	De C1 aanleggen.
Fout wanneer:	Zie de toets.
Varieer:	Halend aanleggen over het andere boord.

### Oefening: nauwkeurig aanleggen

Oefening:	Zet een pion op het vlot en laat de roeier aanleggen. De rigger van de boot moet dan binnen een meter van de pion tot stilstand komen.
Doel:	De C1 precies op een van te voren bepaalde plek aanleggen.
Fout wanneer:	De rigger verder dan een meter van de pion afkomt
Varieer:	De afstand van een meter terug brengen naar 50cm of nog minder.

### Toets: halend aanleggen over één boord

De roeier is voor deze module geslaagd indien hij de boot halend over één boord 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, blad 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 9 – 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.

Deze module mag pas worden aangevangen wanneer module 7 (roeiend sturen) beheerst wordt. Bij het slippen wordt zoveel mogelijk getraind op vrij water, totdat alle oefeningen volledig worden beheerst. Pas dan mag de roeier het slippen onder een brug proberen.

De theorie voor deze module staat beschreven in het *Theorieboek roeien*, hoofdstuk *De roeibeweging*, paragraaf *Nauwe bruggen onderdoor*.

### Oefening: slippen

Oefening:	Op vrij water vaart maken en vervolgens slippen waarbij de handles van de riemen net voor of net achter de romp getrokken worden. Eerst op eigen initiatief later pas slippen wanneer de instructeur 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: slippend sturen

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, waarbij de vrije riem nagenoeg volledig parallel aan de boot gehouden wordt. Dit om bij verkeerd insturen een aanvaring met de brug te voorkomen.
Doel:	Bij scheef insturen moeiteloos 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.

## Oefening: geslipte riemen intrekken

Oefening:	Naast het slippen aan één boord de riem intrekken door – zonder de handles los te laten – de riem in te trekken. De andere riem blijft op het water liggen om de stabiliteit te waarborgen.
Doel:	Moeiteloos onder een brug door te komen wanneer de boot niet midden door de brug vaart.
Fout wanneer:	De riem onvoldoende ingetrokken is. De riem niet dicht bij de borst wordt gehouden. De handles worden losgelaten. Met de andere riem geen veilig boord wordt gehouden.

## Oefening: slippend strijken

Oefening:	Met geslipte riemen terug strijken door kleine haaltjes te maken.
Doel:	Wanneer de boot onder de brug onverhoopt stil komt te liggen terug te varen.
Fout wanneer:	Er in plaats van slippend gewoon gestreken wordt.

## Oefening: asymmetrisch roeien (facultatief)

Oefening:	In een wherry veilig boord maken. Vervolgens met beide riemen halen. Hierbij staat dus één riem haaks op de wherry en ligt één riem parallel aan wherry.
Doel:	Wanneer de boot onder de brug onverhoopt stil komt te liggen onder een brug, toch verder onderdoor kunnen varen.
Fout wanneer:	Er niet met beide riemen tegelijkertijd geroeid wordt.

## Toets: slippen

De roeier is voor deze module geslaagd indien hij moeiteloos onder een brug door kan slippen en afwisselend met beide riemen van slippen naar veilig boord en vice versa kan wisselen. 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 (C1);
- het niet kunnen intrekken van een geslipte 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 10 – Van plaats wisselen (wherry)

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 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.

## Module 12 – Theorie

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 de roeier*.

### 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 de roeier*) aan de roeier voorgelegd. Deze worden door de roeier beantwoord. De roeier is voor deze toets geslaagd wanneer de meeste vragen adequaat beantwoord heeft.

## Bijlage - In vier stappen met C1 de bruggen onderdoor

Het roeiwater van RV Naarden wordt gekenmerkt door een drietal bruggen waar slippend onderdoor moet worden gevaren. Het onderdoor varen wordt door de roeiers niet als gemakkelijk ervaren en met name voor beginnende roeiers lijkt het een haast onneembare vesting. Toch is het – wanneer de juiste vaardigheden worden aangeleerd – niet moeilijk.

### Waarom het fout gaat...

Problemen met het onderdoor varen van een brug ontstaan met name door:

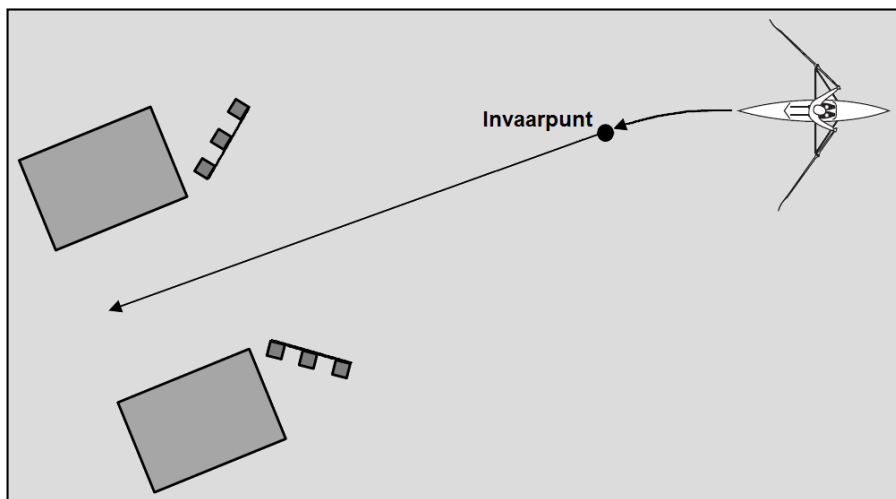
1. scheef invaren, waardoor de riemen de brug raken;
2. te weinig snelheid, waardoor je erg langzaam onder de brug door drijft.

In beide gevallen bestaat de kans dat de boot onder de brug stil komt te liggen en zie er dan nog maar eens onder vandaan te komen.

### Hoe het goed gaat!

Belangrijk voor het onderdoor varen van de brug is om het invaarpunt te kennen. Dit is het punt waar de vaar-as van de brug de as van het roeiwater kruist, oftewel het punt waar vandaan je de brug recht onderdoor kan varen. Zorg ervoor dat op het invaarpunt de boot goed ligt opgelijnd. Wanneer je boot goed ligt, kun je kijken met welk object op de wal (bijvoorbeeld huis, boom of struik) het achterpuntje in een lijn ligt. Wanneer je puntje op dit object gericht blijft, weet je dat je boot op koers ligt (dit werkt niet goed wanneer het waait).

Maak voldoende vaart door met voldoende kracht en hele halen op de brug af te varen. Laat vlak voor de brug lopen en slip met beide riemen. Breng de riemen na de brug weer uit. De brug ben je goed onderdoor gevaren, wanneer deze niet met de riemen is aangeraakt.



### *Het invaarpunt van de brug*

Slechts vier stappen scheiden de beginnende roeier van het moeiteloos onderdoor varen van een brug. Ze zullen worden toegelicht.

## **Stap 1 – Roeiend omkijken**

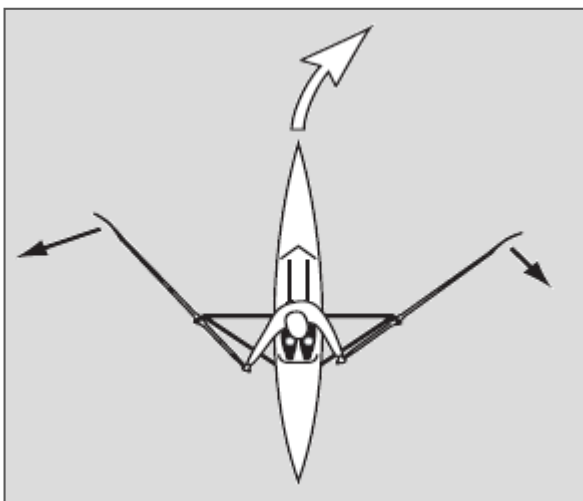
Wanneer je alleen kunt omkijken door te laten lopen, is het heel moeilijk om voor een brug – waar je veel moet omkijken – voldoende vaart op te bouwen. Oefen dus om tijdens het roeien, zonder te laten lopen, over beide schouders om te kijken. Om te bepalen of je recht voor een brug ligt, moet je over beide schouders kijken. Dat lukt immers niet goed wanneer je maar over één (steeds dezelfde) schouder kijkt.

De oefening hiervoor gaat als volgt. Vaar met een stevige haal en kijk elke haal om, beurtelings over de linker en de rechter schouder. Zorg er voor dat je ook daadwerkelijk wat ziet, door bijvoorbeeld te bepalen op welk punt het puntje van je boot is gericht.

## Stap 2 – Roeiend sturen

Wanneer je wel kunt omkijken, maar vervolgens niet varend kunt bijsturen, heb je weinig aan het omkijken. Immers wanneer je jouw boot niet kunt bijsturen wanneer deze – bijvoorbeeld door de wind – scheef ligt, heb je alsnog een probleem om onder de brug door te komen.

De oefening hiervoor gaat als volgt. Vaar met een stevige haal en stuur de boot beurtelings naar bakboord en naar stuurboord. Dit doe je door met één boord een langere sterkere haal te maken, zoals in onderstaand plaatje is geschetst. Zorg er wel voor dat de boot voldoende vaart blijft houden.



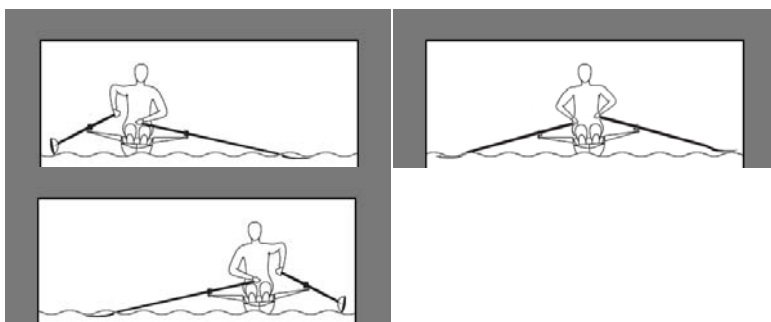
*Sturen in een C1 door met één riem harder en langer te halen*

Wanneer dit goed lukt, combineer je deze met de vorige oefening. Je kijkt om en probeert de punt eerst een stuk naar bakboord te sturen en vervolgens weer terug naar de oorspronkelijke koers. Daarna stuur je op dezelfde wijze een stuk naar stuurboord.

## Stap 3 – Beurtelings veilig boord maken

Tot nu toe heb je geoefend op het recht onderdoor varen van een brug. Maar wat als je op het laatste moment toch scheef komt te liggen,

bijvoorbeeld door een windvlaag. In dat geval is het handig om te weten hoe je schuin onder een brug moet doorvaren. Wanneer je schuin onder een brug door vaart, zul je eerst te weinig ruimte hebben aan het ene boord en vervolgens aan het andere boord. Om niet met de brug in aanraking te komen, zul je beurtelings eerst aan het ene boord en dan aan het andere boord extra moeten slippen. Dit is in het volgende plaatje weergegeven.



*Bij het schuin invaren, kan de brug door beurtelings veilig boord te maken, worden gepasseerd.*

Om te voorkomen dat je omslaat, zul je steeds aan het boord dat wel ruimte heeft veilig boord moeten maken. Zo nodig moet je de slippende riem uit de dol trekken om de boot aan die kant nog wat smaller te maken. Door met de riem waarmee ook veilig boord wordt gemaakt wat te houden, draait de boot weer naar het midden van de brug.

De oefening hiervoor gaat als volgt. Oefen het beurtelings maximaal intrekken en slippen van de riemen op open water. Maak vaart en:

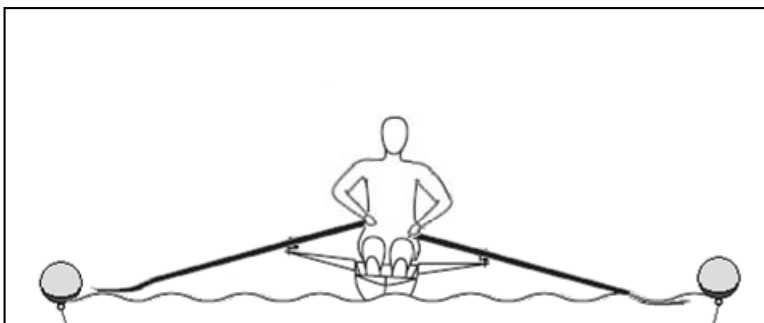
1. slip eerst met beide riemen;
2. slip vervolgens met één boord maximaal, waarbij je de riem nog wat extra intrekt en maak met de andere riem veilig boord;
3. breng de maximaal geslipte riem weer uit tot dat je met beide riemen gelijk geslipt bent;
4. slip nu met het andere boord maximaal terwijl je weer met de andere riem veilig boord houdt.



Wissel beide boorden af, begin iedere keer met een andere boord. Zorg dat je zoveel routine opbouwt dat je snel kan wisselen tussen beide maximaal geslipte boorden.

## Stap 4 – Oefenen met boeien

In principe ben je er nu helemaal klaar voor en kun je moeiteloos de brug onderdoor varen. Voel je je zelf nog niet helemaal zeker, oefen dan het tussen twee boeien door varen.



*Oefenen met boeien*

Wanneer je deze stappen volgt, zul je merken dat het onderdoor varen van een brug helemaal niet zo moeilijk is als het op het eerste gezicht lijkt. Wel is het belangrijk om de stappen allemaal te oefenen zodat je er routine in krijgt.

Veel succes met de bruggen!

# Voortgangsvel beginnerscursus roeien C1

Cursusmaanden	Naam roeier	Vereniging

№	Onderwerp	Instructie		Oefening		Toetsing	
		Datum	Door	Datum	Door	Datum	Door
1.	In- en uitbrengen						
2.	In- en uitstappen						
3.	Balans voelen						
4.	Manoeuvreren						
5.	Beginnen en stoppen						
6.	J-haal (basishaal)						
7.	Roeiend sturen						
8.	Halend aanleggen over één boord						
9.	Slippen						
10.	Van plaats wisselen	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
11.	Zes kilometer roeien						
12.	Theorie						

# Voortgangsvel beginnerscursus roeien wherry

Cursusmaanden	Naam roeier	Vereniging

№	Onderwerp	Instructie		Oefening		Toetsing	
		Datum	Door	Datum	Door	Datum	Door
1.	In- en uitbrengen						
2.	In- en uitstappen						
3.	Balans voelen	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
4.	Manoeuvreren						
5.	Beginnen en stoppen						
6.	J-haal (basishaal)						
7.	Roeiend sturen	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
8.	Halend aanleggen over één boord	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
9.	Slippen						
10.	Van plaats wisselen						
11.	Zes kilometer roeien						
12.	Theorie						

## Ruimte voor aantekeningen

## Ruimte voor aantekeningen