



CURSUS INSTRUCTEUR GIG ROEIEN



Watersportvereniging DE SCHINKEL



Agenda

1. Wie is wie
2. Van stuur naar instructeur
3. Het leerproces
4. De roeitechniek
5. Lesvoorbereiding

Wie is wie?

1. Wat is je naam?
2. Hoe lang roei je?
3. Wat is jouw ervaring als stuur?
4. Wat is jouw ervaring als instructeur?
5. Wat hoop je hier te leren?
6. Wat zijn je meest gemaakte “roeifouten”

HÉ
JOU KEN IK NOG
NERGENS VAN

Loesje

WWW.LOESJE.NL

POSTBUS 1045
6801 BA ARNHEM

Stuur

Gericht op het sturen van de gig:

1. Het klaarmaken van de gig met het team
2. Manoeuvreren van de gig, inclusief vaarplan
3. De veiligheid aan boord
4. Het opruimen van de gig met het team
5. Gebruik van materialen
6. Juiste commando's
7. Enthousiasme voor het roeien aanwakkeren

Instructeur

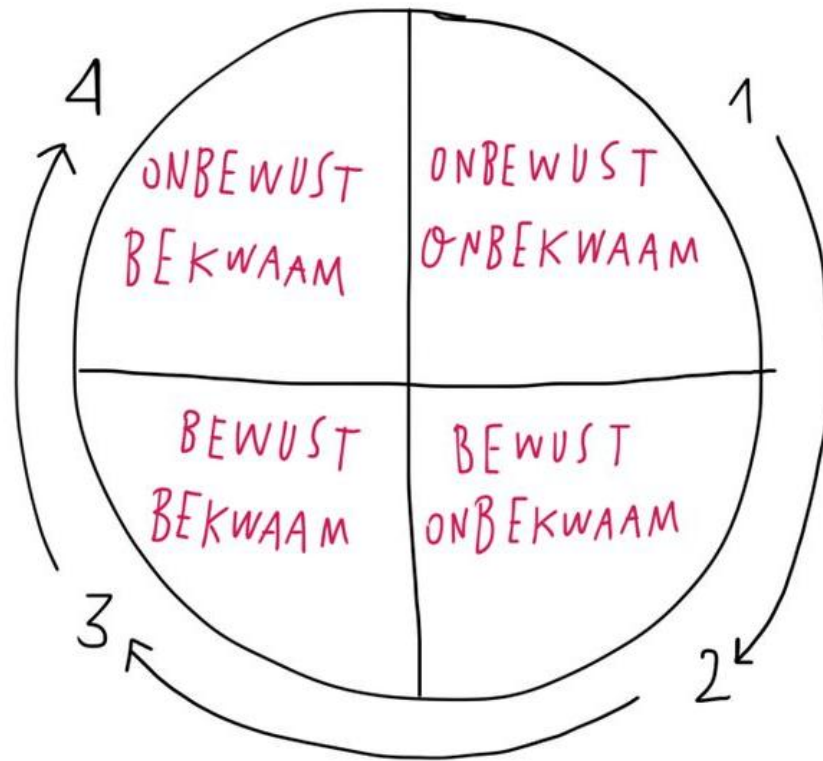
4

Naast het sturen gericht op het juist aanleren en verbeteren van de roeitechniek:

1. Observeren
2. Roeifases
3. Extra's



LEERPROCES



1. ONBEWUST ONBEKWAAM

JE WEET NIET DAT JE HET NIET KUNT



2. BEWUST ONBEKWAAM

JE WEET DAT JE HET NIET KUNT



3. BEWUST BEKWAAM

JE KUNT HET BEWUST



4. ONBEWUST BEKWAAM

JE KUNT HET ZONDER NA TE DENKEN

De roeitechniek - observeren

Vier fases

- Uitpik
- Recovery
- Inpik
- Doorhaal

Observatiepunten

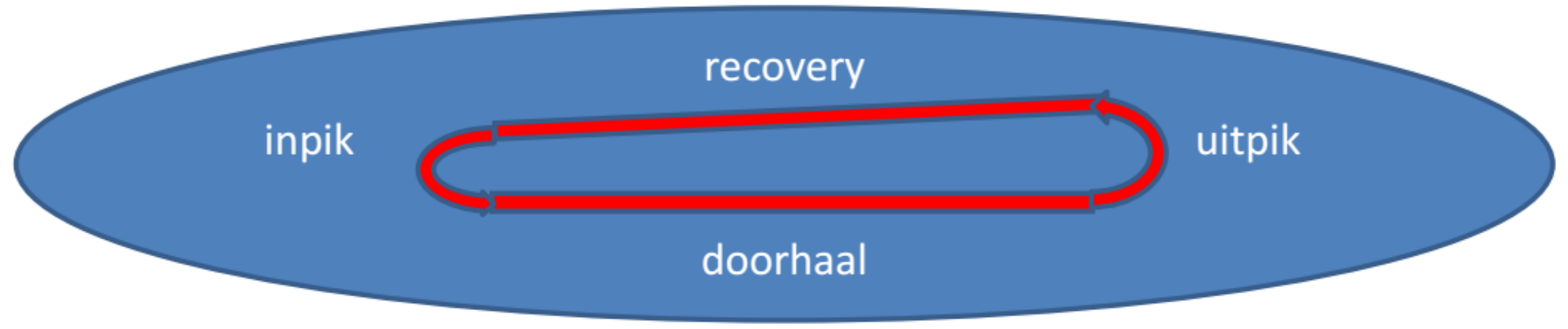
- Blad en riem
- Lichaamswerk

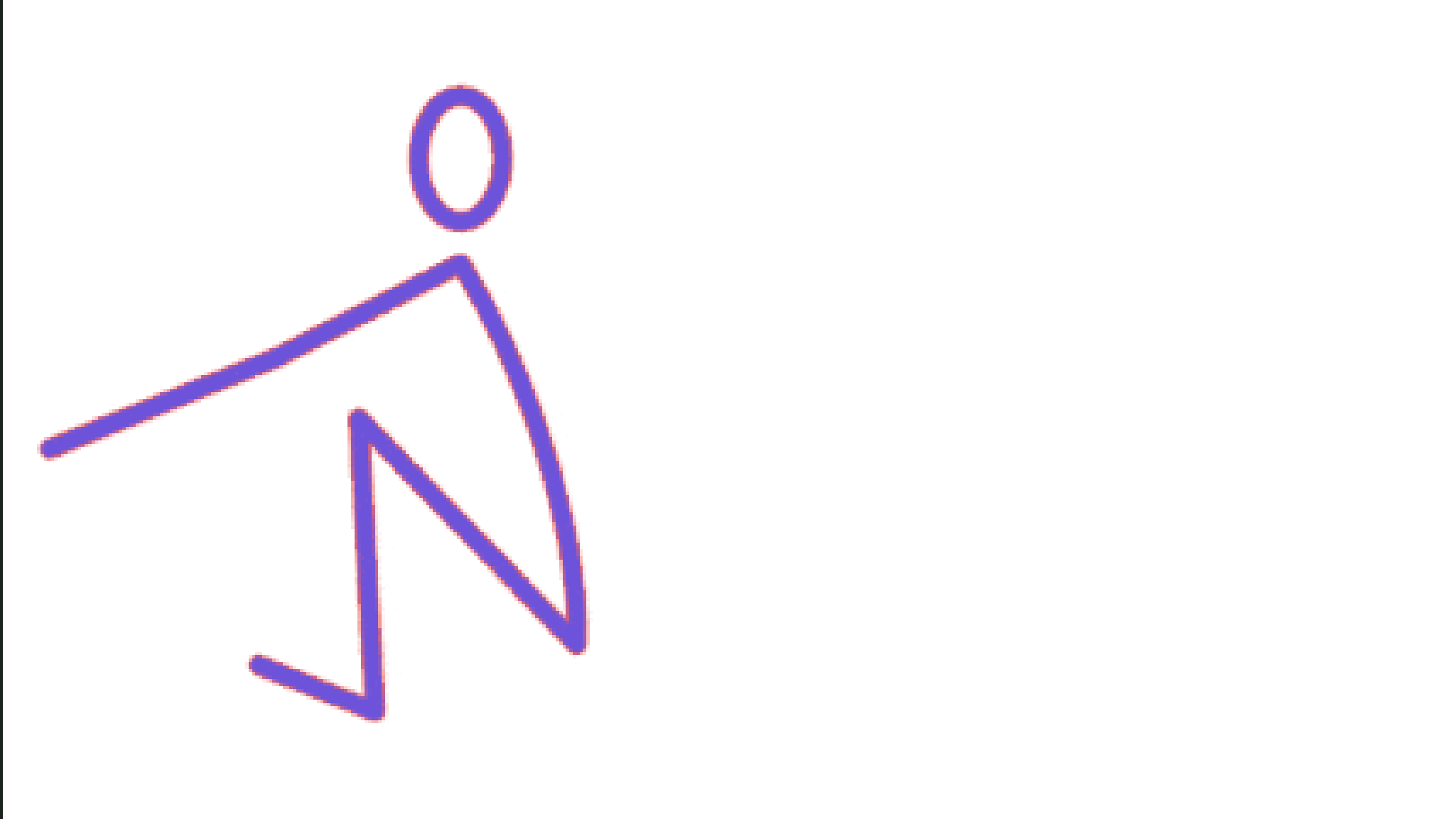
Extra's

- Balans
- Gelijkheid
- Ritme
- Doorlopen van de gig

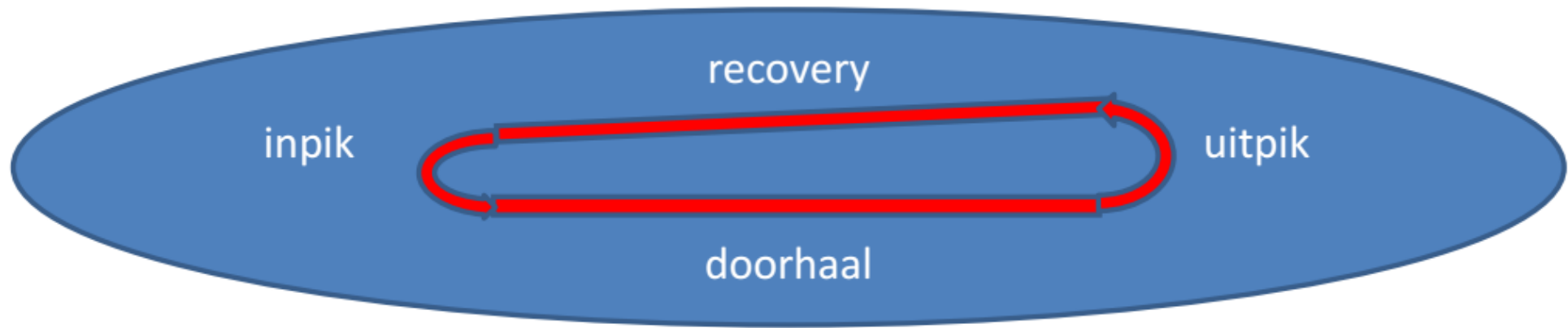
Combinatie van de observatie punten tijdens de vier fases van het gigoeien

De roeitechniek - observatie 4 fases





De Inpik



De inpik

Het belangrijkste moment van de haal waarbij je het blad verticaal inpikt door je bovenhand los te laten en het blad in het water te laten 'plonzen'

Kernpunten roeitechniek:

- Vanuit de schouders
- Blad vlak boven het water
- Plaats je het blad verticaal en fel in het water te plaatsten, zodat
- Je direct druk kan zetten op je benen vanaf de spoorstok

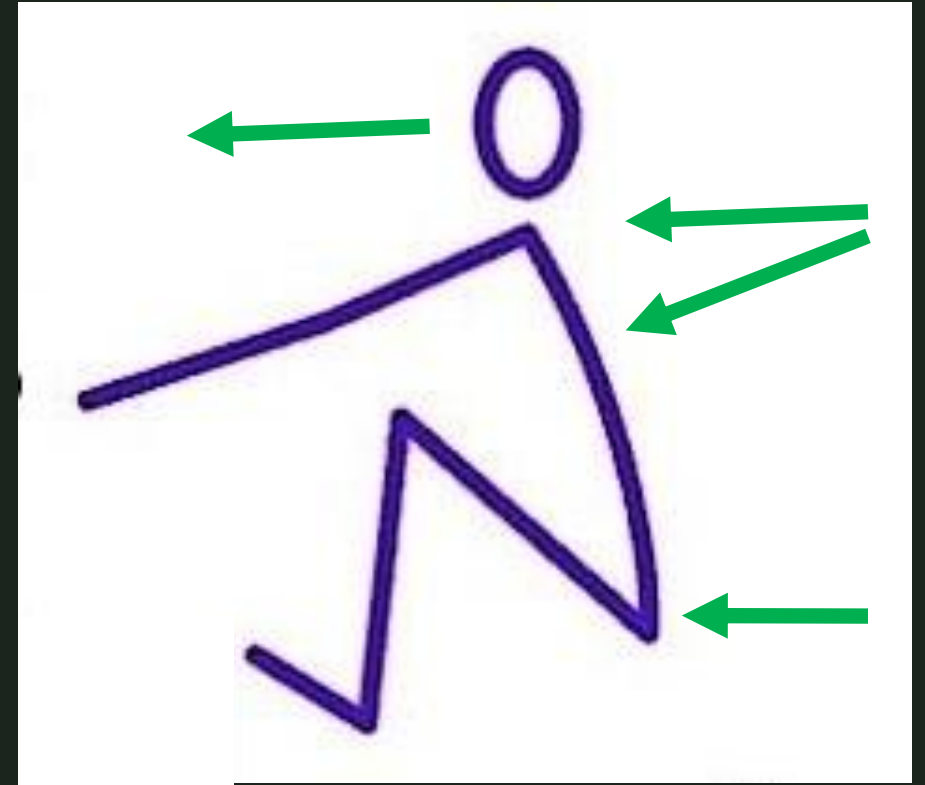
De inpik - observaties

Het belangrijkste moment van de haal waarbij je het blad verticaal inpikt door je bovenhand los te laten en het blad in het water te laten 'plonzen'

- Actieve houding
- Handen en armen
- Voeten en benen
- Positie riem
- Positie blad
- Gelijkheid

De inpik –observatie actieve houding

1. 'Sterk' zitten op je zitbotjes, tegen bankje
2. Span buik en rugspier aan
3. Schouders laag en breed
4. Kin op de horizon
5. Shirt check



De inpiik - observatie actieve houding ¹³

WRONG

RIGHT



Severe back curve

Neutral back

De inpijk - observatie handen

Greep van de handen

- Haalhand in ondergreep
- Duwhand in bovengreep
- Ontspannen vingergreep
- Handen enigszins uit elkaar
- Polsen vlak



De inpik – observatie armen

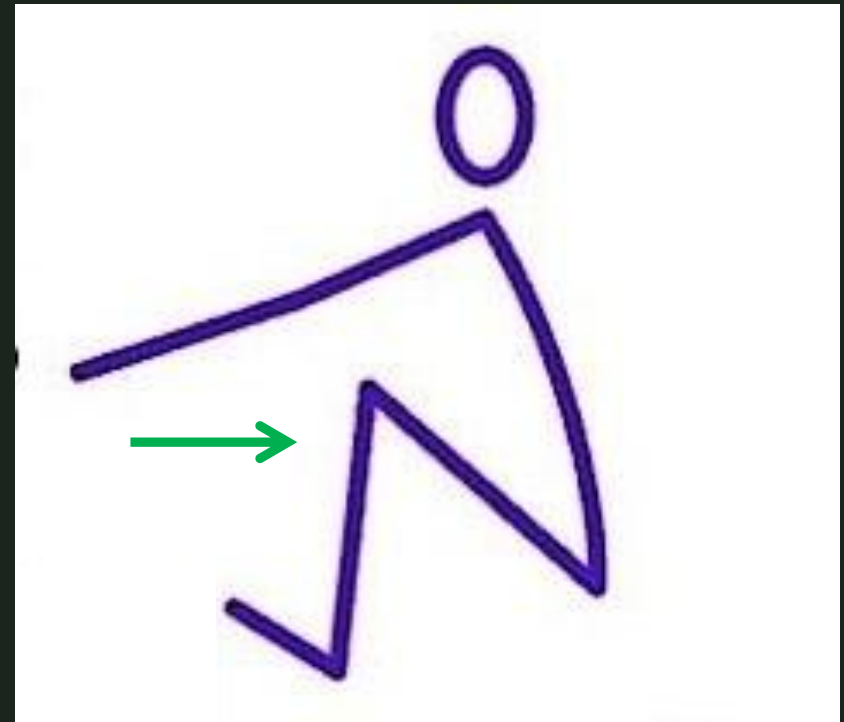
Gestreckte armen:

- Arm van de bovenhand moet strekken in de recovery
- Boeg kan het verste reiken: 51 graden.
- Slag kan het minst ver reiken: 41 graden
- Inpik is de voorbereiding op de ‘trap-hang combinatie’
- Voorkomt ‘tennisarm’ blessure.



De inpik – observatie voeten en benen¹⁶

- Benen 90 graden gebogen
- Voeten, benen en heupen zijn op één lijn
- Voeten met de bal van de voet tegen de spoorstok



Observatie te korte slag door onvoldoende reiken: instructeur vraagt de roeier de benen meer te buigen tot 90 graden. Dan reiken de armen automatisch verder en wordt de slag langer (mits armen gestrekt zijn en rug recht is).

De inpik - observatie riem en blad

Verticaal inpikken door je bovenhand los te laten en het blad in het water te laten 'plonzen' plonzen

Observaties

- Verticale stand van het blad
- Ontspannen bovenhand
- Positie van riem tussen de breekpennen
- Gelijkheid
- Schonen inpik (geen backsplash)

Oefening: blad en riem hebben de juiste positie als de roeier de riem loslaat en het blad in balans in het water blijft liggen en de riem in balans tussen de breekpennen blijft liggen

Oefening gelijk door te tellen op de inpik

De inpik - oefeningen

- Inpik verbeteren
- Actieve houding:
- Handen en armen
- Voeten en benen

- Positie riem

- Gelijkheid

plonsoefening (zie volgende dia)

oefening voelen brede rugspier met shirtcheck

oefening ontspannen vingergreep (piano spelen)

oefening easy on 1 waarbij je in slow motion overdreven ver reikt door verder in te buigen

balansoefening als de gig stil ligt: door de riem in het midden tussen de pennen te leggen en

de riem verticaal in het water te laten, door hem los te laten. De riem blijft dan in balans liggen

oefening tellen op de inpik door stuur

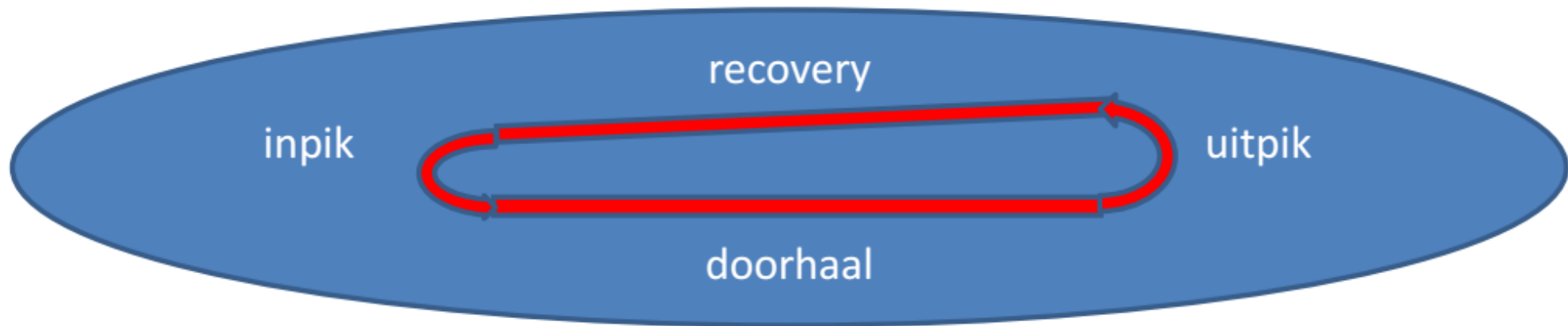
De inpik - plonsoefening

Doel: *optimale koppeling van benen, rug en armen; de inpik is 'losjes'; loslaten van de spierspanning in de schouders*

Uitvoering:

- inpikhouding aannemen, gestrekte armen, blad ver achter je
- bladen laten plonsen, tot een cadans van alle roeiers ontstaat ('plons gelijk')
- het blad valt door de zwaartekracht in het water
- het blad met lichte polsdruk weer boven water tillen
- in het 2^e deel van de oefening, druk op de benen zetten ('plons - trap')
- de rug houding blijft *licht hol ingebogen*; de rug komt niet mee, de armen blijven gestrekt

De doorhaal



De doorhaal - traphangcoördinatie

Het krachtigste moment , waarbij de roeier vanuit een 'sterke' zit bij de inpik met een aangespannen brede rugspier de gig in beweging duwt vanuit de benen.

Kernpunten roeitechniek:

- Traphang coördinatie
- Positie van het blad in een rechte lijn door het water
- Riemen lopen gelijk en parallel aan elkaar.

Rowing is a pushing sport, not a pulling one

De doorhaal – traphangcoördinatie

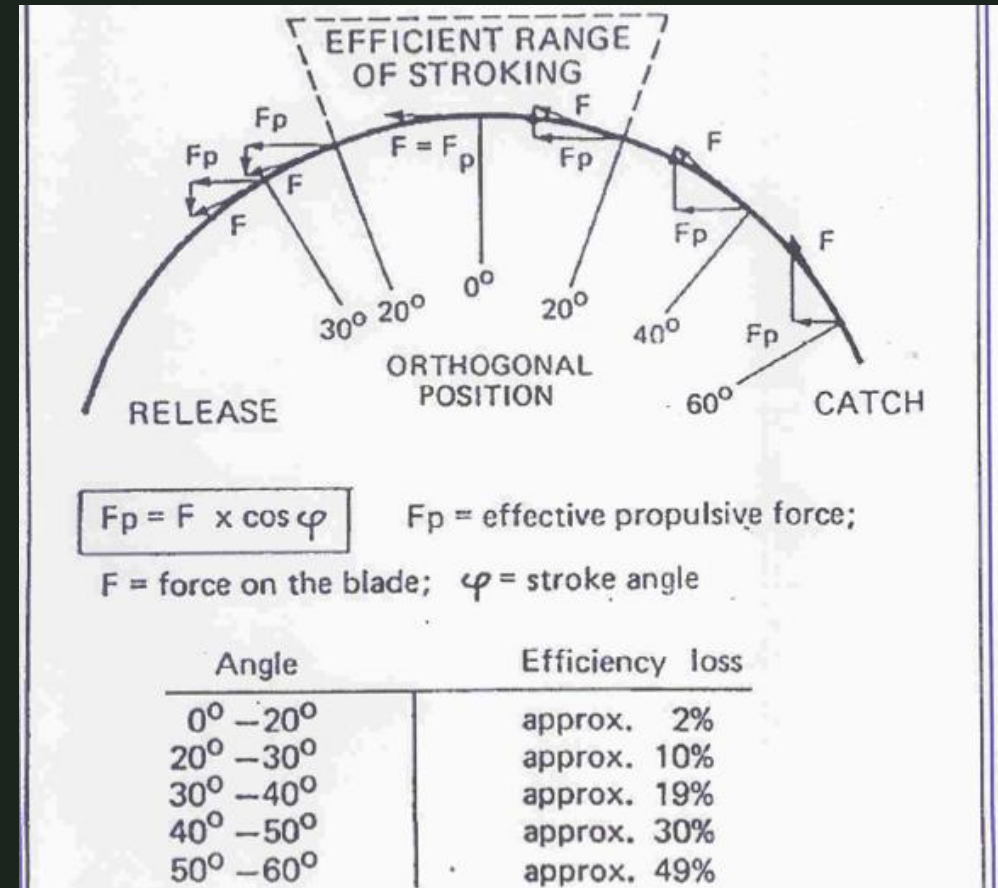
Vanuit een ‘sterke’ zit bij de inpik met een aangespannen brede rugspier duw je de gig in beweging met je benen door :

- Trap met de benen: druk op de spoorstok direct overbrengen op de benen en blijf met kracht tot het einde van de haal trappen.
- Hang door het bovenlichaam in een rechte lijn naar achteren te brengen. Let daarbij op fixatie van de schouders, rechte rug, aanspannen buikspieren en brede rugspier!
- Duw de schouders omlaag ten behoeve van de traphangcoördinatie. De schouders duw je denkbeeldig naar het midden onder van je rug . Daarbij span je de brede rugspier en buikspieren aan
- Kracht op je haal = onderhand
- Volgorde: benen-rug-schouders

De doorhaal – kracht uit de benen

23

- De meeste **Kracht** van de haal wordt ontwikkeld vanaf de inpik tot net voorbij het midden.
- Maar: De boot blijft versnellen ook tijdens het laatste deel van de slag, en zelfs na de uitpik
- De voeten komen tijdens de gehele haal nooit los van de spoorstok. Komen de voeten wel los dan staat de spoorstok te ver!
- Dus vanaf het begin hard trappen en door blijven trappen tot de uitpik!



De doorhaal - observaties

Houding:

- Positie van de spoorstok
- Traphangcoördinatie
- Kracht vanuit de benen: komt aan het einde van de haal een kolk van het blad
- Schouders laag

Efficientie:

- Riemen parallel
- Bladpositie en bladdruk
- Diepte van het blad i.v.m. hakken, diepen, snoeken etc
- Lengte van de slag: zijn armen en lichaam voldoende gestrekt?

Rowing is a pushing sport, not a pulling one

De doorhaal - observaties

'bladpositie'	blad schuiner dan 90° in het water	→ GIG onbalans
'blad diepen'	blad diep insteken	→ onbalans in de gig
'bladslip'	blad te hoog insteken	→ drukverlies op het blad
'luchtslag'	1 ^e deel is een luchtslag	→ lagere slag effectiviteit
'vlaggen'	blad op ongelijke diepte doorhalen	→ GIG instabiliteit
'zagen'	blad ongelijkmatig door het water	→ kracht op haalhand
'klimmen'	'klimmen	→ te vroeg druk na de inpik
'arm roeien'	arm inzet direct na inpik	→ korte slag, weinig bladdruk en dus geen golf achter het blad
'riemen niet parallel'	ongelijkheid met slagroeiers	→ GIG instabiliteit
'hoge schouders'	verkeerde bladstand	→ lage slag effectiviteit

De doorhaal - oefeningen

- | | |
|---------------------------|---|
| 1. Traphangcoördinatie | oefening tegelijk trappen en hangen |
| 2. Kracht vanuit de benen | startoefening |
| 3. Schouders laag | oefening hand op de lak |
| 4. Gelijkheid | oefening 1 ^e haal in het water 2 ^e haal erboven |
| 5. Positie van de riemen | oefening gelijke beweging slagroeier |
| 6. Haags roeien | oefening ter voorkoming van het snoeken |

Roeien = duwen en niet trekken!

De doorhaal – 1^e oefening

Traphangcoördinatie 1 met oefenstokken op het droge

Doel: gelijktijdig duwen vanuit de benen en trekken vanuit de schouders

Uitvoering: duwen zonder trekken en trekken zonder duwen

Traphangcoördinatie 2 in de gig

Doel: gelijktijdig duwen vanuit de benen en trekken vanuit de schouders

Uitvoering: duwen zonder trekken en trekken zonder duwen.

Daarna oefening bewust trappen en hangen, zodat de roeier het verschil voelt. Vraag na afloop de roeiers de ervaring te delen.

De doorhaal – 2^e oefening

Startoefening met beendruk en hangen aan de riemen

- doel: aanleren om doorhaal krachtiger te maken
- uitvoering:
 - met de riemen dwars op de GIG met gestrekte armen een strijk maken, tot aan de inpikhouding (riemen blijven in het water), direct gevolgd door een haal. Door tegendruk in de strijk, gaan roeiers in de haal eerder beendruk zetten en voelt ook de hangbeweging aan de riem meer natuurlijk aan.

De doorhaal – 3^e oefening

Bovenhand op het lakgedeelte van de riem

Doel: lichaam in een rechte lijn van voeten – benen naar heupen en schouders

Uitvoering: kondig de oefening aan “3 slagen na nu de binnenhand op de lak”.
Check of de roeiers de binnenhand op de lak leggen. Houd schouders recht, kracht 95% vanuit de benen.

De doorhaal – 4^e oefening

1e haal in het water en 2^e haal boven het water etc

Doel: bevorderen van gelijkheid en lengte van de slag

Uitvoering:

- in een cyclus van 20 slagen de ene doorhaal door het water en de volgende boven het water
- Instructeur geeft aandacht aan de beendruk ook tijdens de slagen boven het water
- Stil leggen voor terugkoppeling met de roeiers wat ze hebben gezien en gevoeld

De doorhaal – 5^e oefening

Gelijke beweging slagroeier

Doel: gelijke beweging van de riemen en bladenploegroeien

Uitvoering: roeiers volgen de slagroeier vanaf inpik, doorhaal, uitpik en recovery
volg de beweging van het lichaam van de slagroeier

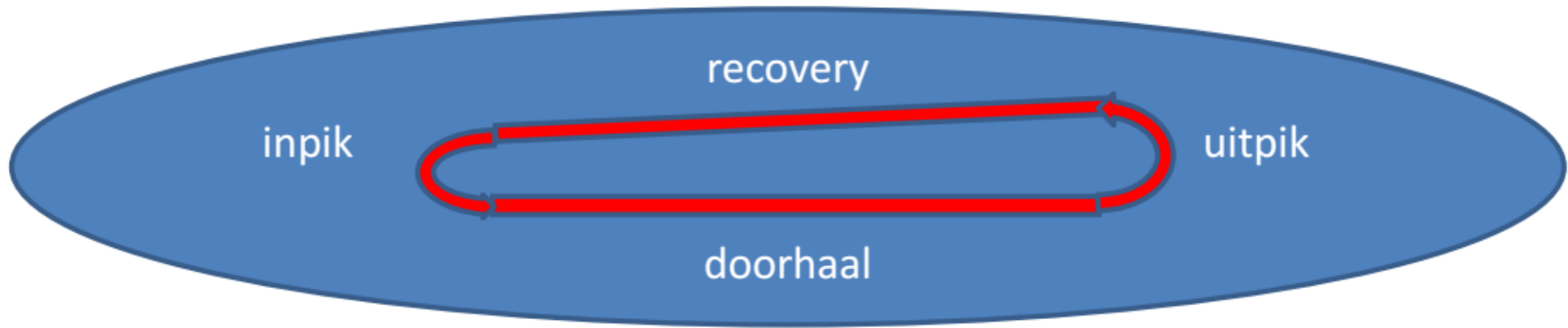
De doorhaal – 6^e oefening

Haags roeien

Doel: voorkomen van snoeken

Uitvoering: niet knijpen met de bovenhand, met de pink omhoog

De uitpik



De uitpik

De uitpik gaat in principe vanzelf: zijn je benen gestrekt, je rugspier aangespannen en je ellebogen correct dan komt je riem vanzelf uit het water?

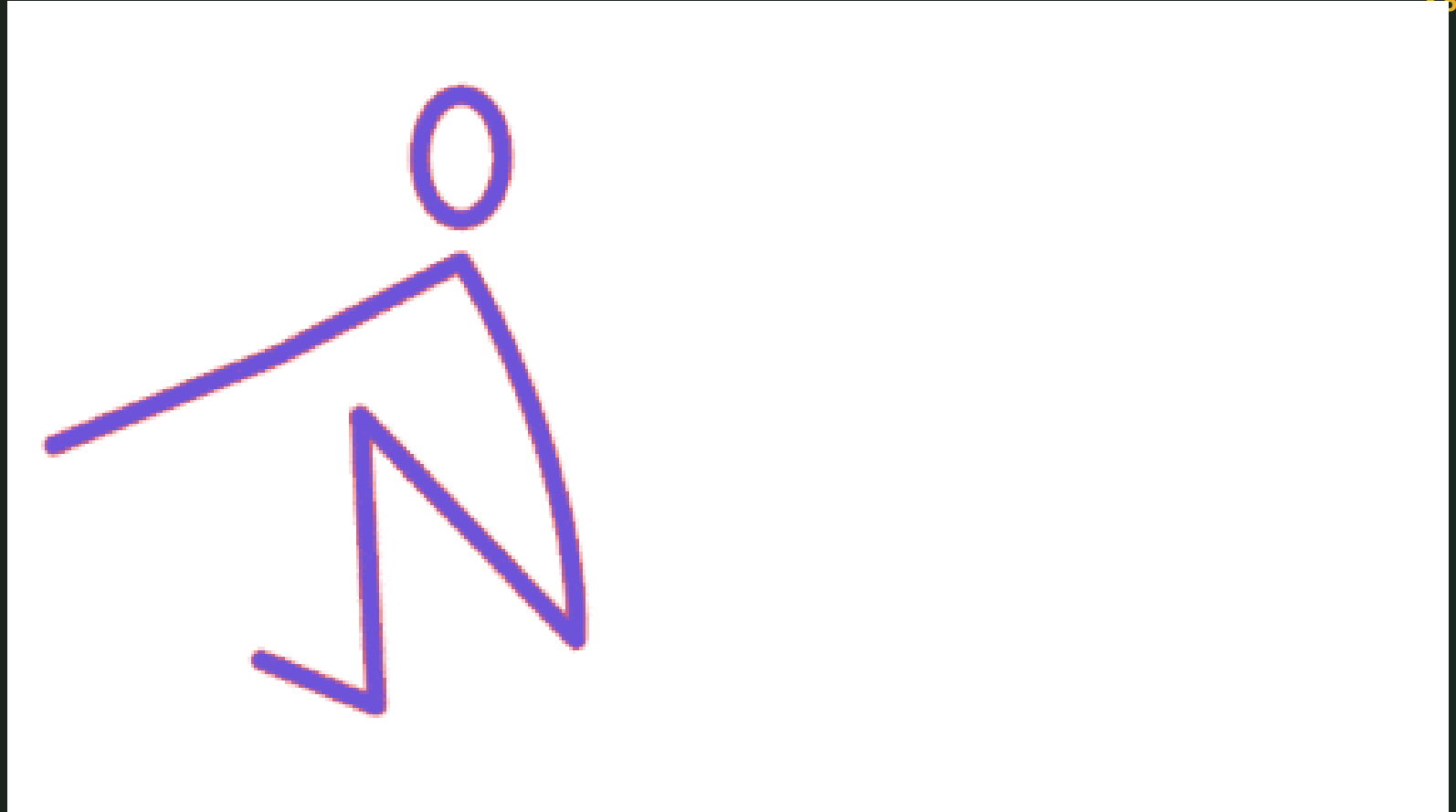
Kernpunten van de roeitechniek:

- Benen zijn gestrekt, niet overstrekt
- Rug schuin naar achteren met aangespannen rug en buikspieren
- Vanuit je ellebogen: ellebogen langs het lichaam en binnenelleboog naar de kiel
- Blad recht uit het water

Commando: tellen op de uitpik?

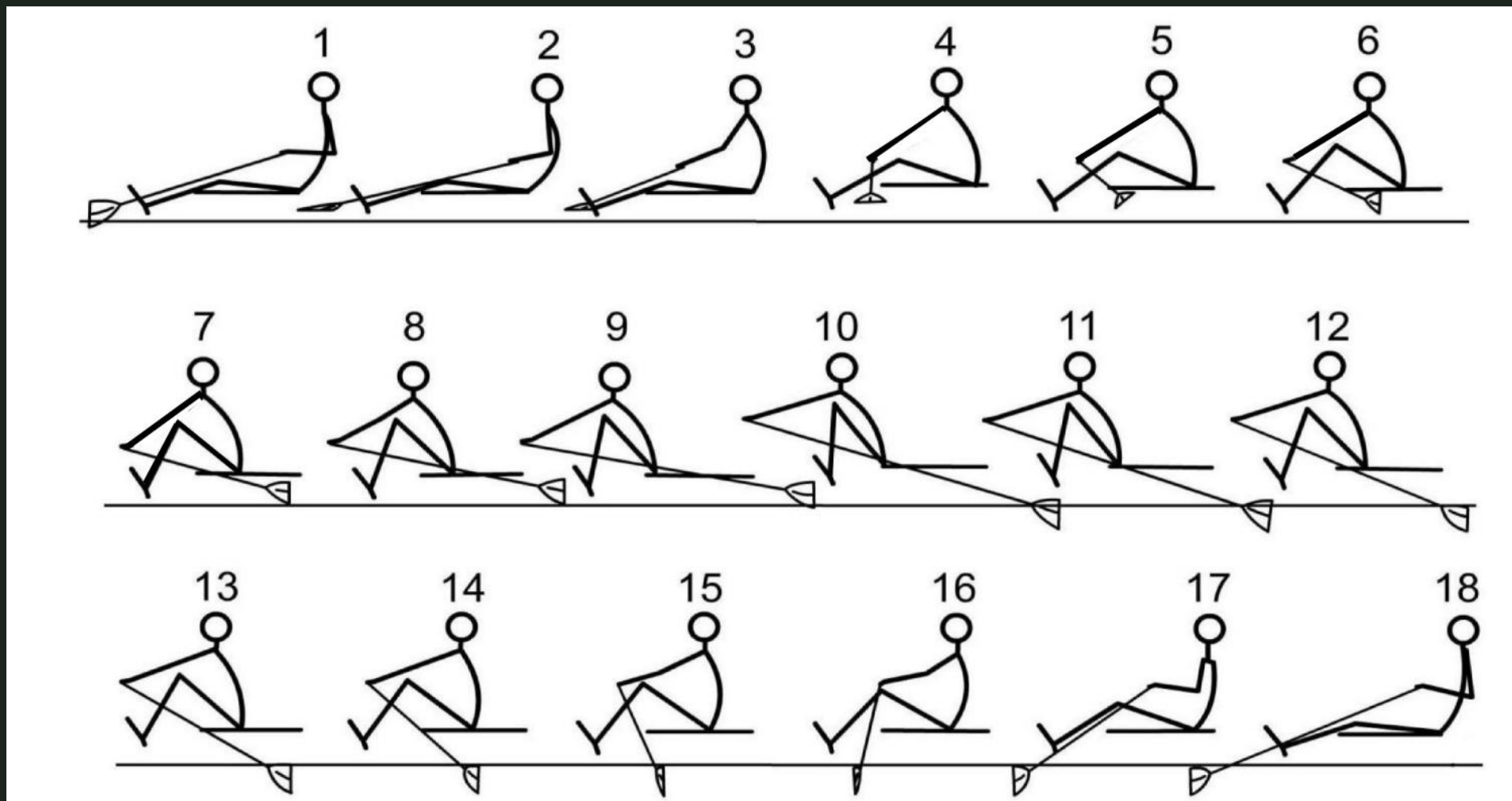
De uitpik

- Ellebogen
- Schouders
- Benen



De kracht van de doorhaal op het gewicht van de boot en de roeiers laat de boot doorglijden.

Uitpik



De uitpik - observaties

Houding:

- Schouders laag: optrekken aan de riem
- Rug: niet te ver doorvallen
- Benen: let op overstrekking
- Beweging van de haalhand: horizontaal door de gig

Effectiviteit:

- Blad verticaal uit het water
- Tijdige uitpik en beendruk bij het einde van de doorhaal

De uitpik - observaties

Houding:

- Schouders laag en naar achteren i.p.v. optrekken aan de riem
- Rug: niet te ver doorvallen en houdt rugspier aangespannen
- Benen: let op overstrekking
- Beweging van de haalhand: horizontaal door de gig

Effectiviteit:

- Blad verticaal uit het water
- Tijdige uitpik en beendruk bij het einde van de doorhaal

WRONG

RIGHT



Severe back curve

Neutral back

De uitpik - oefeningen

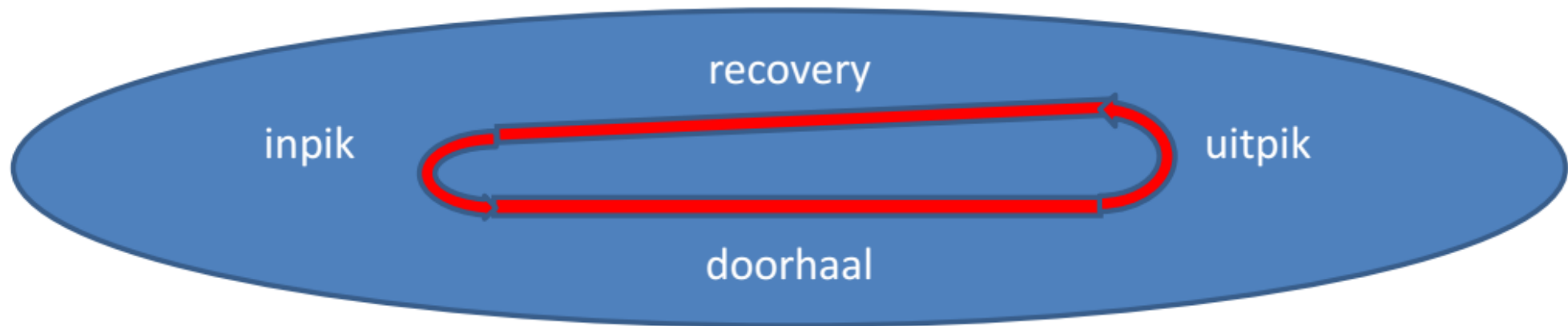
40

Oefening om uitpik te verbeteren: uitpik later laten plaatsvinden, vanuit een beter doorgezette valbeweging

Doel: een meer volledige doorhaal maken

Uitvoering: de roeiers met gestrekte armen in de uitpikhouding laten zitten, voetdruk op de spoorstok benadrukken en deze houding een aantal seconden laten vasthouden. *Na recovery en inpik de roeiers een doorhaal laten maken met gestrekte armen* en de roeiers opnieuw in de uitpikhouding laten fixeren. Benadruk het aanspannen van de buikspieren *bij het fixeren in de uitpikhouding*. De houding wordt in de oefening zo'n 10 maal achtereenvolgens herhaald.

De recovery



De recovery

De recovery is de actieve ontspanningsfase, waarin je de ademhaling reguleert en de voorbereidingen treft voor de inpik. Het is tevens de fase waarin het team gezamenlijk de gig laat 'glijden'.

Kernpunten van de roeitechniek:

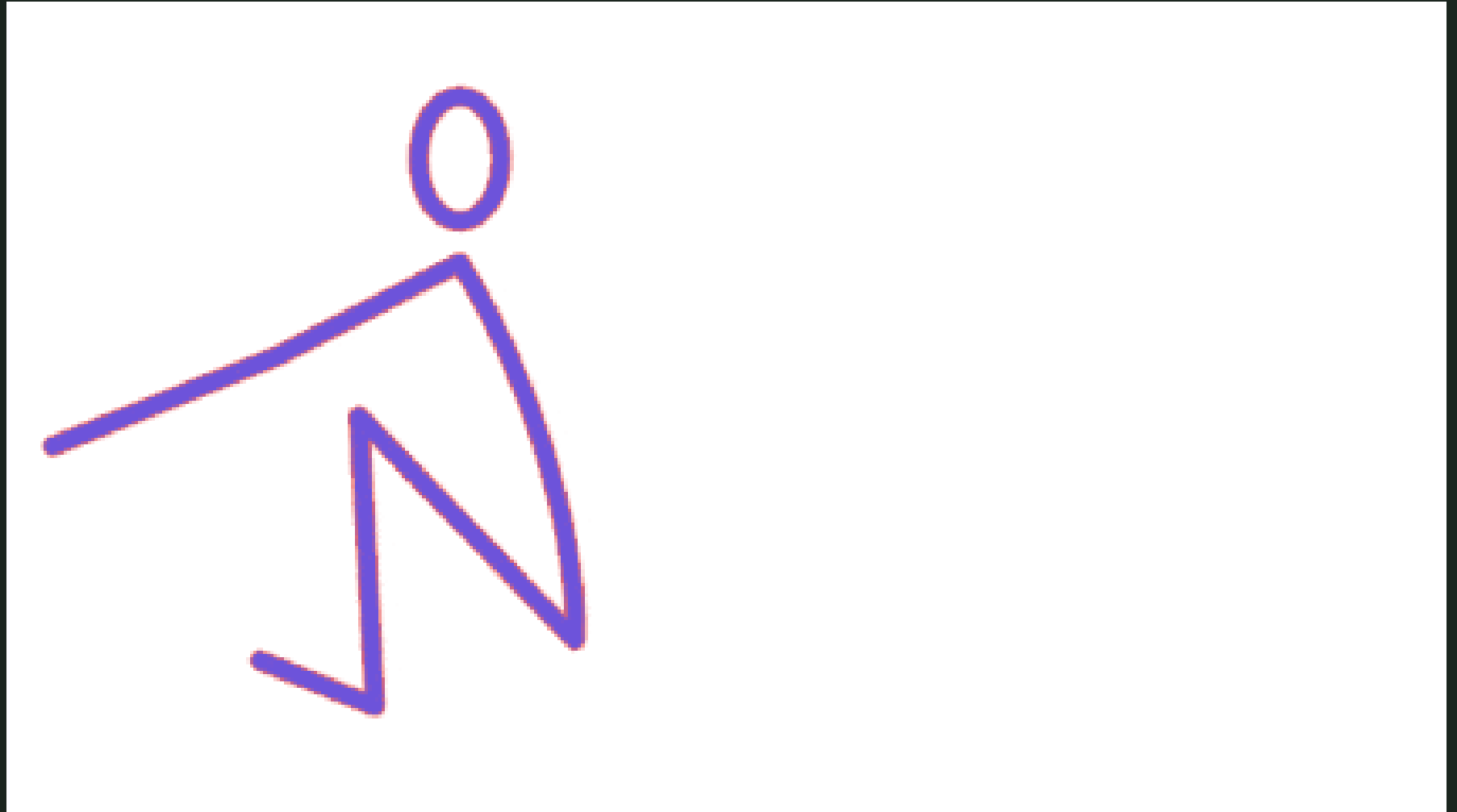
Opeenvolging van wegzetten – inbuigen – glijden

Afstemmen slagfrequentie en ritme van de beweging = gelijkheid

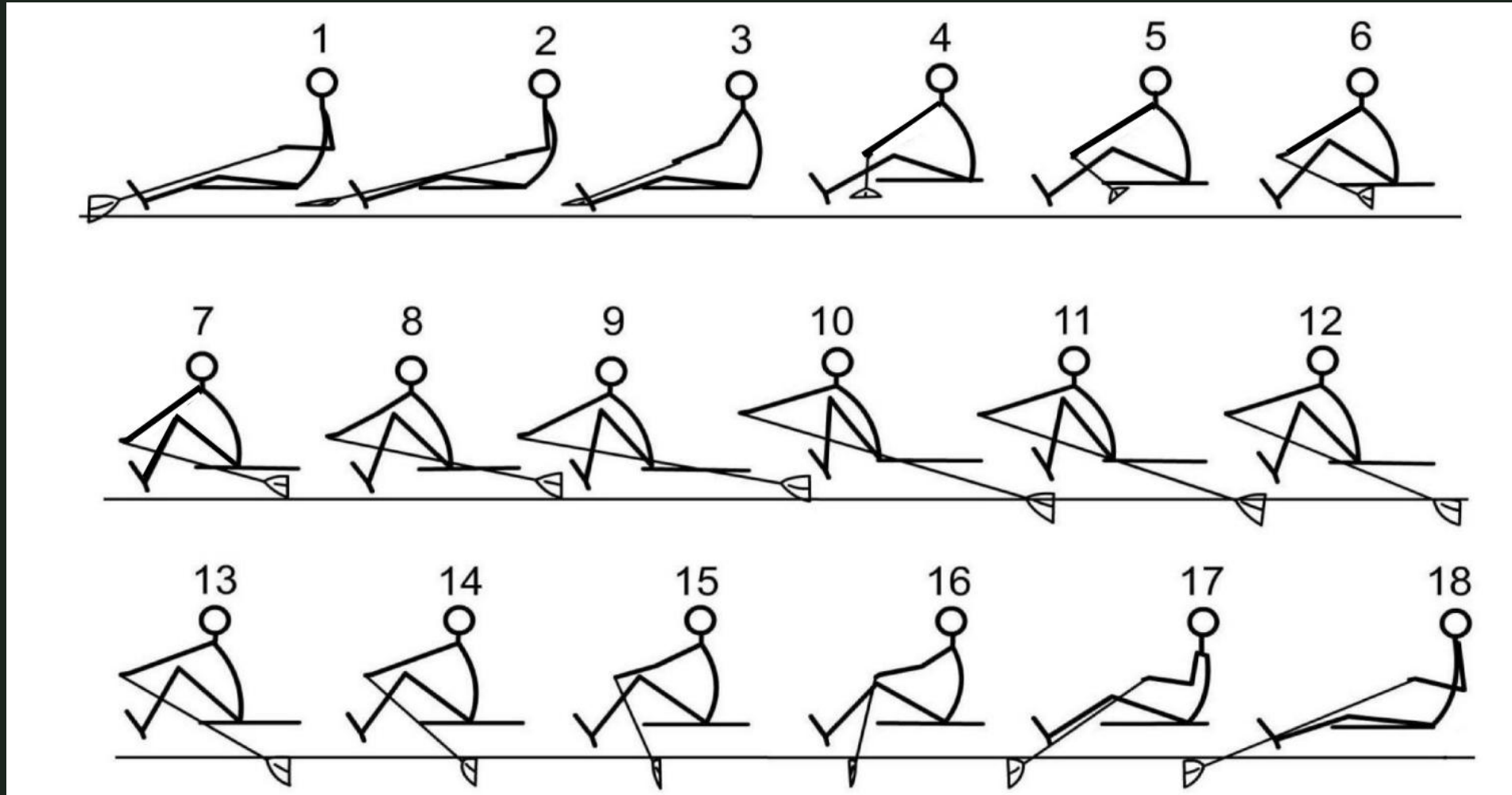
Commando: armen – rug - knieën

De recovery

- Armen
- Rug
- Knieën



De recovery



De recovery – observaties

Houding

- Handen en polsen recht en beweging riemhandle
- Zijn de armen gestrekt voordat er wordt ingebogen?
- Voldoende reiken: gebogen knieën aan het einde van de recovery

Effectiviteit

- Bewegen de roeiers synchroon met de slagroeiers
- Blijft de gig glijden
- Rust en ademhaling

De recovery – oefening

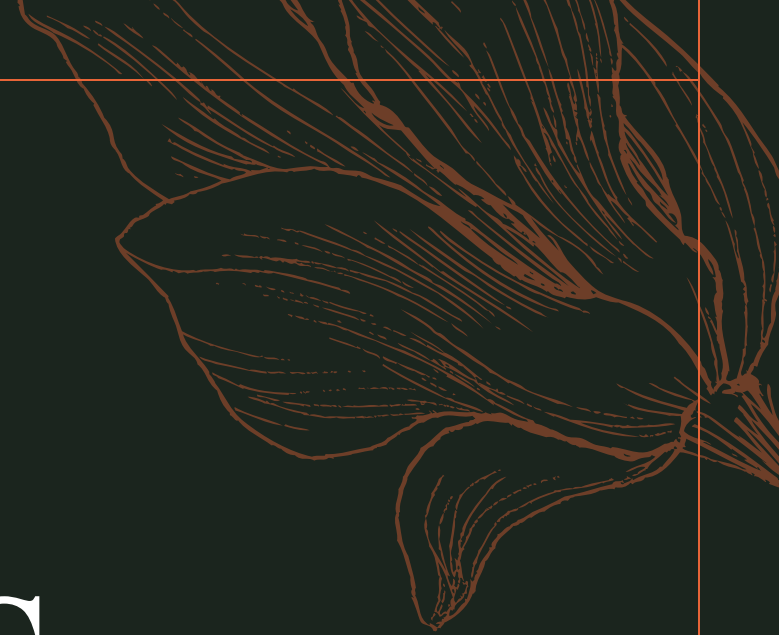
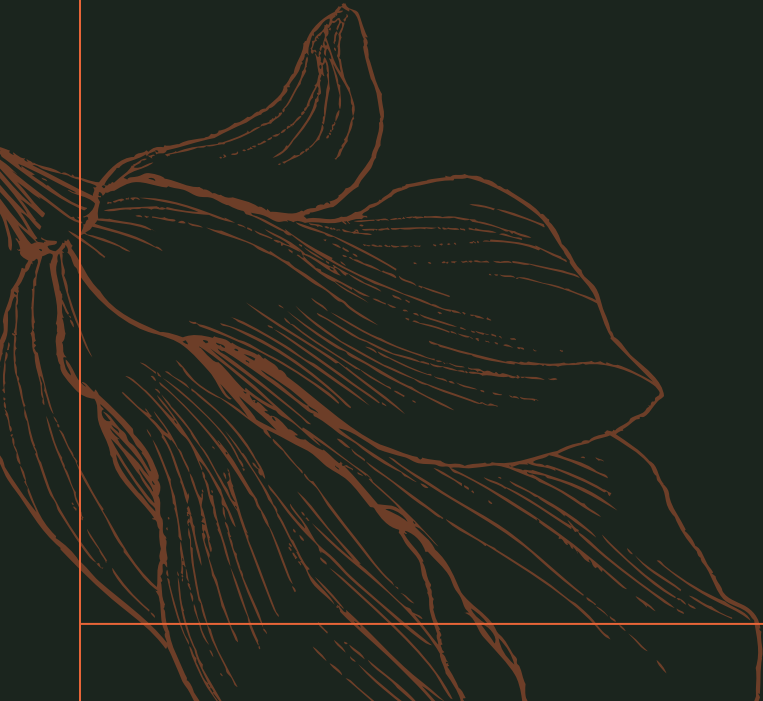
Easy on 2 of 2 and go

Doel: automatiseren van de beweging

Uitvoering: oefen de losse onderdelen van beweging in een laag slagtempo (20-22 slagen p/m) met aandacht voor het blijven hangen, de snelle handbeweging om de armen te strekken, het inbuigen van de rug en het buigen van de knieën als de handen over de knieën zijn.

Tijdens de oefening herhaalt de instructeur de volgorde van de beweging bij iedere doorhaal in het ritme van de beweging: **armen – rug- benen**

De extra's



De extra's - de plaats in de gig

48

Boeg: Technisch heel precies

- Kunnen de langste slagen maken: Lange armen, lang bovenlichaam
- Snel in de recovery; liever iets te vroeg, dan iets te laat bij de inpik

Motor: de sterkste en zwaartse roeiers

- Langer bovenlichaam en armen om die kracht te vertalen naar een langere sterke slag.
- De drie is de zwaarste roeier in de boot, om de boeg laag te houden

Slag: technisch heel goed

- Hoeft niet de grootste en sterkste atleet te zijn, maar wel zeer regelmatig, (laat zich ook niet opjagen)
- Is wel in staat om krachtig te accelereren.

Lichaamsfouten versus bladfouten

49

Lichaamsfouten

- Te ver doorvallen
- Romp over de riem trekken
- Foutieve recovery-volgorde
- Doorreiken
- Rugopzwaai

- Handen te dicht bij elkaar
- Uittrap op 1 been

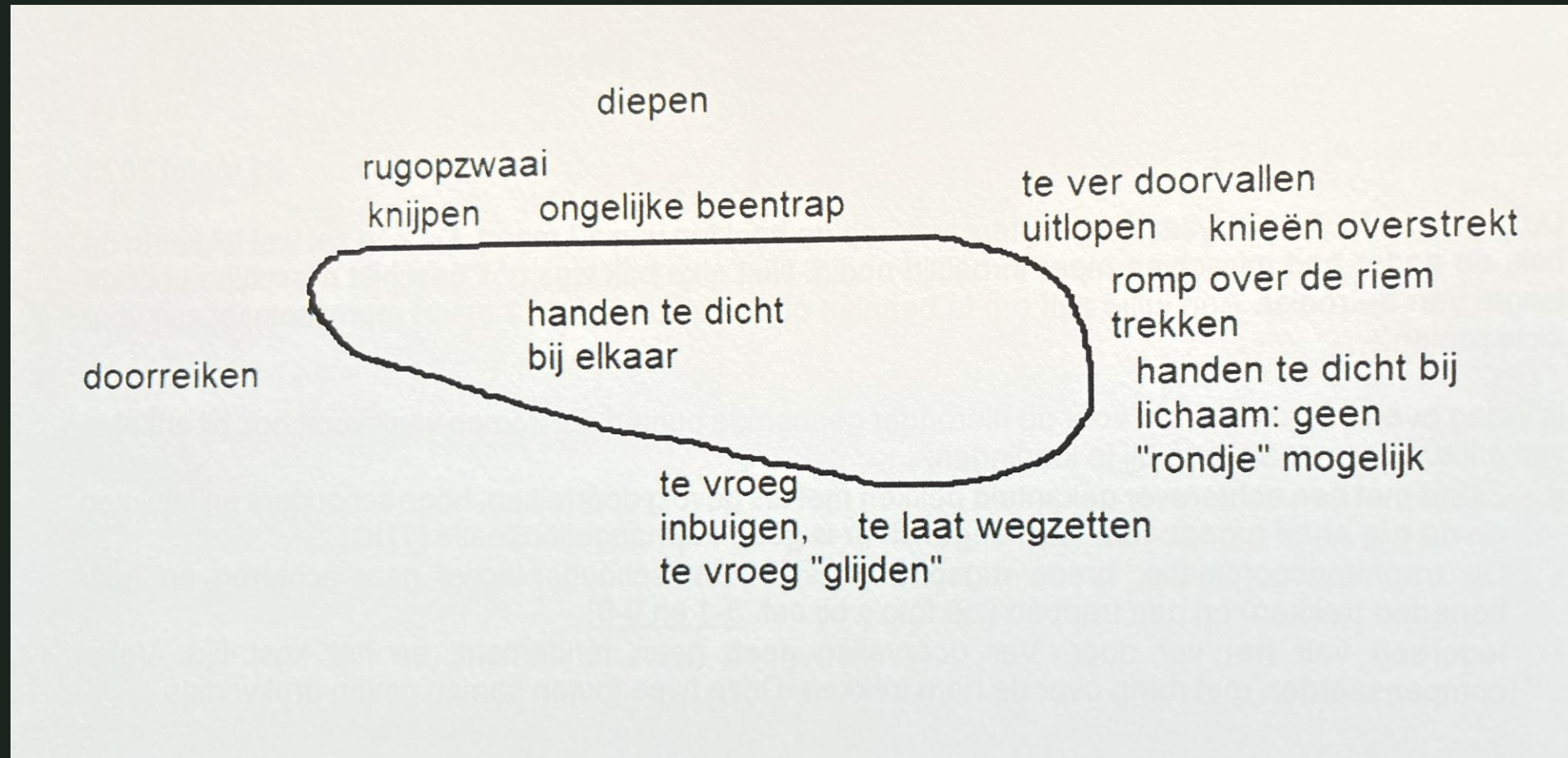
Bladfouten

- Uitlopen

- Diepen/Zagen
- Uitlopen

Lichaamsfouten versus bladfouten

50



Vorbereiding van de les - lesplan

51

1. Warming up: rustig de Ijsloot uitroeien
2. Alle 4 fases herhalen in de volgorde:
 - Recovery: armen-rug- knieën
 - Inpik: plonzen
 - Doorhaal: traphang
 - Uitpik:
3. Maak een keuze waar de focus ligt in de les:
 - 1 van de vierfases of 1 van de extra's aan de hand van de oefeningen
 - Conditie door intervaltraining
4. Cooling down met rek en strekoefening aan de wal

LET'S DO IT !

Evaluatie en vervolg

Ieder kwartaal een TdT voor instructeurs met de volgende onderwerpen:

- Trainingsschema
- Didactiek
- Corrigeren van lichaam- en blad

Planning: juni, oktober, januari en maart