

Het proevenboek van **Willem III**



Het proevenboek van Willem III

INHOUDSOPGAVE

Met grote dank aan roeivereniging Naarden:
Deze brochure is samengesteld uit informatie uit het
Blauwe boekje
(Elise van de Veen en Stan Jansen,
Commissie Roei onderricht 1994, herdruk 2008),
gecombineerd met het *Proevenboek* RV Naarden 2015.
Compilatie Ellen van den Broek

Overzicht klassen en bijbehorende vaardigheden > 5

Klasse 1	Roeien in een Wherry of C-boot > 7
Klasse 2	Sturen en theorie > 10
Klasse 3A	Roeien in een C1 > 15
Klasse 3B	Boordroeien in een gestuurde C-boot > 17
Klasse 4A	Roeien in een skiff > 20
Klasse 4B	Boordroeien in een gladde boordvier gestuurd > 21
Klasse 5A	Roeien in een smalle skiff > 23
Klasse 5B	Roeien in een twee zonder > 24

Bijlage 1	In- en uitbrengen van de roeiboot > 26
Bijlage 2	Antwoorden op de theorievragen > 29
Bijlage 3	Foutenanalyse > 34
Bijlage 4	Oefeningen > 37

Overzicht klassen en bijbehorende vaardigheden

In dit boekje worden de vaardigheden omschreven die voor de diverse klassen vereist zijn.

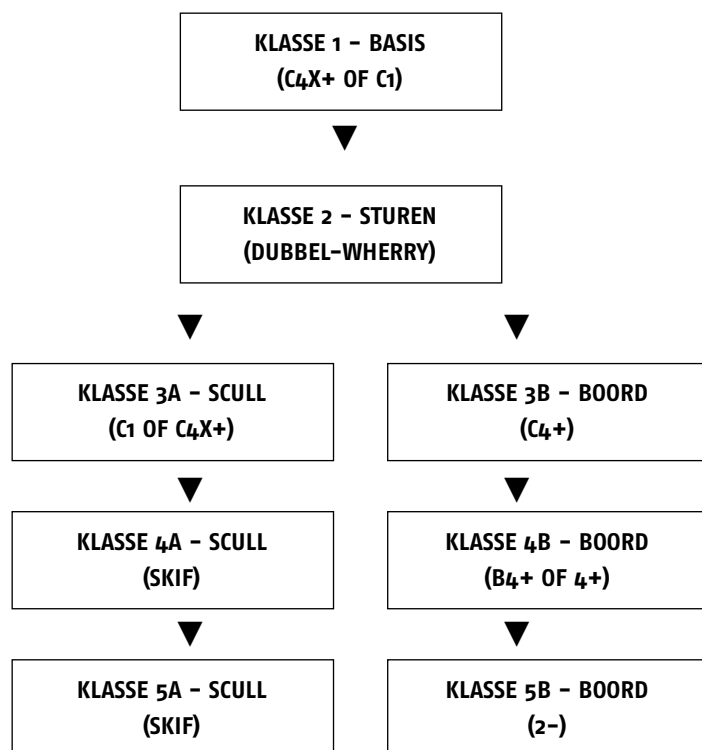
Uitgangspunten zijn: veiligheid, roeibeweging, omgang met het materiaal en naleven van de (vaar)regels. Er wordt bij Willem III gelet op veiligheid voor de roeier, voor het materiaal en voor de andere watergebruikers. Als je slecht stuurt en daarmee kans loopt op een botsing met een vrachtschip of andere roeiboort, kan je een perfecte roeihaal maken, maar dan krijg je niet de volgende klasse. Als je bijna alles goed doet, maar je gebruikt je rug zodanig dat er een grote kans is op een rugblessure, krijg je niet de volgende klasse. Bij alle afroei klassen worden ook de bootbehandeling ofwel het in en uit de loods brengen van de boot, het in- en uitstappen en het aflappen van de boot beoordeeld.

1 ZIJ-INSTROMERS

Zij-instromers zijn mensen die elders hebben leren roeien en nu lid worden van Willem III. Wanneer een nieuw lid op een andere vereniging heeft leren roeien, kan deze persoon contact opnemen met de nieuwe ledencommissie. Hij/zij krijgt dan informatie over de gang van zaken op Willem III. Elk nieuw lid dat al kan roeien, moet komen voorroeien. Op die manier wordt voorkomen dat mensen onbekend blijven en aangesproken worden op het afschrijven van boten waar zij niet voor afgeroeid hebben. De afroei commissie en/of nieuwe leden commissie kan bovendien adviseren in het meest geschikte traject binnen de vereniging of het zoeken van een leuke ploeg.

Bij het voorroeien wordt er door de afroei commissie rekening mee gehouden dat in de loop van de tijd weer foutjes in de bewegingen kunnen zijn geslopen die er met enige oefening snel weer uit zijn. Elke zij-instromer die klasse 1 of 3 voorroeit en behaalt, moet ook

de stuurproef afleggen. Als hij/zij over aantoonbare gelijkwaardige stuurervaring beschikt, kan hiervan afgeweken worden (ter beoordeling van de afroecommissie). Zij-instromers voor klasse 4 en 5, die beschikken over voldoende roeiervaring hoeven geen stuurproef meer te doen.



Klasse 1

Voor klasse 1 wordt meestal afgeroeid in een Wherry of een gestuurde C-boot.

Voor klasse 1 moet de roeier de basis van de roeibeweging in redelijke mate beheersen. Het is in het belang van de leerling-roeier om juist in het begin te letten op fouten in de coördinatie van de roeibewegingen. Eenmaal verkeerd aangeleerde bewegingen zijn moeilijk te verbeteren. Hoewel roeien een weinig blessuregevoelige sport is kunnen verkeerde bewegingen tot blessures leiden. De basisvolgordes van haal en recover zijn aanwezig. De uitzet moet redelijk zijn en er wordt behoorlijk watervrij geroeid.

Vaardigheden:

- ◆ De roeiboot en de riemen gecontroleerd in- en uitbrengen.
Zie bijlage 1.
- ◆ Beheerst in- en uitstappen en voetenbord afstellen.
Weten waar je wel en niet op mag staan
- ◆ De roeibeweging **in de juiste volgorde kunnen uitvoeren.**
- ◆ De roeibeweging is opgebouwd uit stappen. De roeier kent de bijbehorende begrippen en kan de stappen in de praktijk brengen.
- ◆ De stappen van de roeibeweging gaan in een doorgaande beweging.
- ◆ Kunnen volgen als boeg, kunnen voelen als slag wat de roeier achter je doet.
- ◆ Voor het binnenbrengen de roeiboot en riemen droogmaken.
- ◆ Dolkleppen dicht en naar binnen gedraaid. Schoonmaken indien vies.
- ◆ Onjuiste bewegingen in het haalbeeld waarbij blessures zouden kunnen ontstaan, dienen te ontbreken. Voor foutenanalyse **zie bijlage 3.**
- ◆ Gedisciplineerd opvolgen van de commando's van de stuurman/vrouw.
- ◆ Het begrijpen en uitvoeren van commando's die horen bij ronden over bakboord en ronden over stuurboord.

De stappen van de roeibeweging bestaan uit:

- ◆ **Uitzet (uitpik) positie.** De romp is sterk en stabiel. Schouders achter de heupen en handen iets voor de buik. Ellebogen zijn iets van het lichaam en wijzen aan waar de kracht heengaat. De benen gestrekt en het blad verticaal net onder water. De uitzet start vanuit ontspannen schouders, met bewegingsuitslag in de ellebogen.
- ◆ **Wegzet.** De *handles* vanuit de ellebogen naar beneden/voren drukken en vervolgens draaien. Daarna de armen horizontaal volledig en beheerst strekken. Druk, draai, strek.
- ◆ **Inbuigen.** Met rechte romp. Schouders zijn nu voor de heupen. De romp blijft sterk en in dezelfde positie tot de inzet.
- ◆ **Oprijden.** Beheerst hele bank oprijden tot de onderbenen verticaal zijn. Geen versnelling in het laatste stukje (van halve naar hele bank). Niet stilzitten aan het einde van het oprijden, want het is een doorgaande, vloeiende beweging.
- ◆ **Draaien.** Starten met draaien van de bladen vanuit de derde stop (ingebogen romp, benen gestrekt en knieën van het slot). Bij ontspannen (onder)armen komen de handen in één vlak met de onderarmen als de ellebogen gestrekt worden. Het blad is volledige gedraaid bij driekwart bank. Daarna het laatste kwart bankje oprijden.
- ◆ **Inzet (inpik).** Met ontspannen schouders de armen zover mogelijk spreiden via ver inbuigen en ver oprijden. Op het verste punt worden de armen vanuit de schouder rustig naar boven bewogen. Het blad verdwijnt net onder water, dit is het moment van plaatsen in het water. Vastzetten gebeurt via de eerste 10° kniehoek.
- ◆ **Beentrap.** Direct nadat het blad is vastgezet start de beentrap. Armen blijven gestrekt, polsen in rechte lijn met de armen. De romp blijft sterk. De beweging zit puur en alleen in de benen.
- ◆ **Eindhhaal.** Op driekwart beentrap de romp achterwaarts opzwaaien. De sterke romp als de armen evenwijdig aan elkaar komen valt, samen met het bijhalen van de armen in één vloeiende beweging, ±20 graden achterover. Het scharnieren van de romp vindt plaats in het heupgewricht.
Eindpositie: schouders zijn laag en net achter de heupen.
Buikspieren zijn automatisch aangespannen. Ellebogen iets van

het lichaam, wijzen aan waar de kracht heengaat. Blijf druk op het voetenbord houden vanaf de inzet tot en met de uitzet. Net vóór de buik start de uitzet (stap 1).

Commando's:

- ◆ **Aanleggen.** Halend.
- ◆ **Bedankt ... / En bedankt.** Pas wanneer de stuurman/vrouw voor een commando bedankt is het commando afgelopen.
- ◆ **Halen.** Sterk of licht aan één of beide boorden.
- ◆ **Houden** aan één of aan beide boorden.
- ◆ **Inbrengen en uitbrengen** van de roeiboort.
- ◆ **Laat lopen.** Stopcommando voor het roeien.
- ◆ **Oppakken.** Als de boot nog vaart heeft; 'oppakken, nu'.
- ◆ **Klapje op.** Eén keer de gevraagde haal.
- ◆ **Pas op** de riemen SB/BB
- ◆ **Ronden.** Halen en strijken om-en-om. Beginnen met strijken.
- ◆ **Slag klaar.** 'Slag klaar maken', 'slag klaar', 'af'.
- ◆ **Slippen** en weer uitbrengen van één of twee riemen
- ◆ **Strijken** met de bolle kant van het blad. Mag zonder oprijden, wel in een rechte lijn strijken.

Klasse 2

STUREN EN THEORIE

Voor de toekenning van klasse 2 moet de roeier correct leiding kunnen geven aan de bemanning van een dubbel wherry. Ook moet men kennis hebben van enkele theoretische zaken. Deze omvat kennis van bootonderdelen, regels op Willem III en elementaire vaarregels en staat in dit boekje beschreven. In de praktijk moet men een wherry overal en onder alle omstandigheden in de haven kunnen aanleggen, halend, met en zonder gebruikmaking van het roer. Behendigheid wordt getoetst met de opdracht een drijvende bal op te pikken. Strijkend aanleggen wordt geleerd, maar is geen eis in de proef.

Ook wordt van de stuurman of -vrouw verwacht dat deze correct leiding geeft aan het uit de loods halen van de boot en het later weer terugleggen van de boot.

Er worden vier opdrachten uitgevoerd, en één mag je overdoen.

Na het praktische gedeelte worden theoretische vragen gesteld.

De theorie vragen moeten eveneens goed beantwoord worden.

Belangrijke aspecten van klasse 2 zijn:

- ◆ de gegeven commando's: luid, duidelijk en adequaat
- ◆ de juistheid van het moment waarop de commando's gegeven worden.
- ◆ de hoek waarmee men komt aanvaren; aanvaren moet met deze boot onder een hoek van circa 30°.
- ◆ de snelheid van aankomen; niet te hard zodat risico ontstaat, maar ook niet te langzaam zodat niet echt wordt aangelegd.
- ◆ de uiteindelijke afstand tot de kant: te ver van de kant is als de stuur de kant niet kan pakken om de boot wat dichterbij te trekken; te dichtbij betekent dat de kant geraakt wordt met de huid, de punt of de riggers.

Vaardigheden:

De stuurman/vrouw (hierna: de stuur) heeft overtuigend de regie over:

1 Inbrengen en uitbrengen van het materiaal

- 1a Reserveren en bevestigen van de roeiboot.
- 1b In- en uit de loods halen van de roeiboot. Wherry, C4 .
- 1c In de handen: commando's, positie en lichaamshouding roeiers. S2, S3 en S4 .
- 1d Boven de hoofden: commando's, positie en lichaamshouding roeiers. S3 en S4.
- 1e Materiaal omgang: afdrogen en schoonmaken van de roeiboot, tennisballen.

2 Ploeg laten in- en uitstappen

- 2a De roeiboot iets van het vlot houden.
- 2b De stuur houdt het boord in het midden van de boot vast.
- 2c Voetenbord en flexheels laten stellen.
- 2d De stuur zorgt dat de ploeg gelijk in- en uitstapt; Klaarmaken om in te stappen, instappen gelijk 1,2,3

3 Wegvaren en aanleggen

- 3a Commando's voor uitzetten en wegvaren van het vlot.
- 3b Commando's voor aanleggen aan het vlot.
- 3c Commando's voor halend- en strijkend aanleggen.
- 3d Positie kiezen voor aanleggen.

4 Manoeuvreren & bruggen

- 4a Commando's zijn kort, duidelijk en goed te verstaan voor de boeg en instructeur op de kant.
- 4b Commando's: aankondigings-, uitvoerings- (nu) en beëindigingscommando's (bedankt).
- 4c Roeiboot wordt beheerst gestuurd (inclusief ronden).
- 4d Roeiboot wordt behendig gestuurd (oppikken bal).

5 Goed zeemanschap

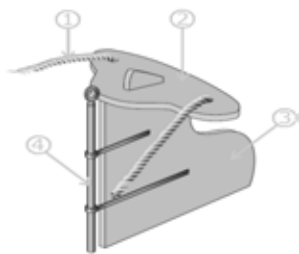
Situationeel bewust zijn betekent: het voorkomen van aanvaringen

6 Theorievragen

De theorievragen moeiteloos en zonder aarzelen kunnen beantwoorden. Er worden 10 vragen willekeurig gekozen.

Voor de antwoorden zie bijlage 2.

- 1 Waarvoor is de kielstrip?
- 2 Waarom moet de stuur bij strijken de stuurtoewtjes strak houden?
- 3 De stuur vraagt de boeg om mee te kijken bij het aanleggen. Wat moet de boeg doen?
- 4 Een acht wordt ook wel als 8+ aangeduid. Hoe worden skiff, dubbelvier met en een C-twee met stuur aangeduid?
- 5 Welke kant van de boot is bakboord/stuurboord, welke kleur wordt er gebruikt?
- 6 In de loods roept de stuur: 'Naar zee'. Welke kant is dat op?
- 7 Moet een roeiboet 's nachts licht voeren? Zo ja, wat voor een licht?
- 8 Wat is met vaste bank roeien?
- 9 Benoem de onderdelen:



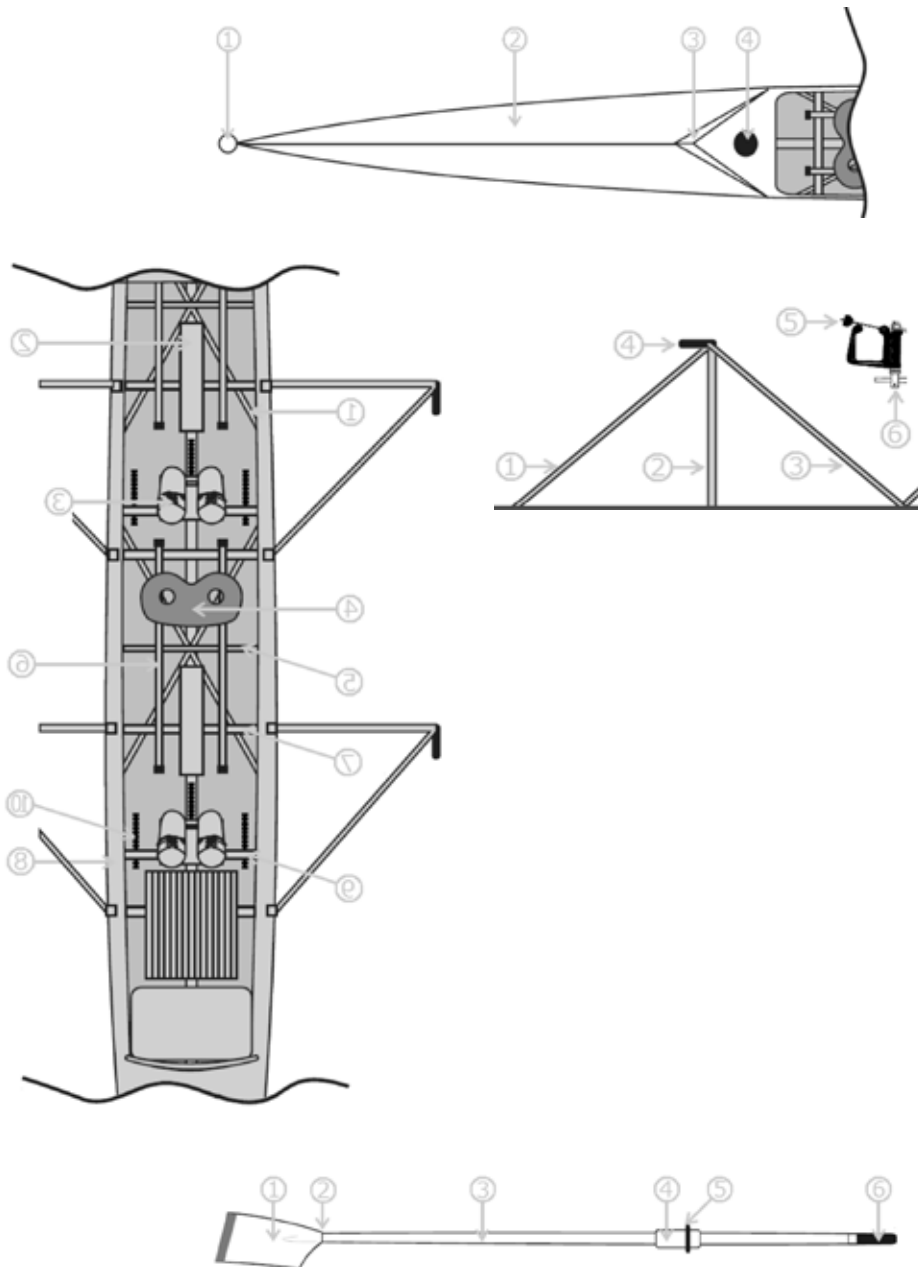
- 10 Benoem de boten van links boven naar rechts onder.



- 11 Welk nummer heeft de boeg?
- 12 Wanneer geldt een roeiverbod? Hoe weet je dat? Wie maakt het verbod ongedaan?
- 13 Aan welke zijde van het water roei je?

- 14 Waarvoor zijn dolkleppen?
- 15 Wanneer is je voetenbord goed afgesteld?
- 16 Als je als roeier in de winter te water raakt, hoeveel tijd heb je dan in het slechtste geval voordat je onderkoeld raakt? Welke handelingen voer je uit?
- 17 Als je als roeier te water raakt, welke handelingen voer je uit bij warm water?
- 18 Wie verleent voorrang op het water?
- 19 Hoe haal je in?
- 20 Jij in je roeiboet en een motorboot komen tegelijk (aan weerszijden) bij een brug. Wie mag eerst?
- 21 Wie gaat voor aan het vlot?
- 22 Wat is het Binnenvaart Politie Reglement?
- 23 Moet het blad met de bolle of holle kant op het vlot worden gelegd?
- 24 Moet er met de bolle of holle kant worden gestreken? Waarom?
- 25 Waarmee hou je balans?
- 26 Waarom moet je altijd beide riemen vasthouden met een of twee handen?
- 27 Hoe kan je omslaan nog meer voorkomen?
- 28 Wat is verstandig om bij vertrek te controleren om problemen bij het omslaan te voorkomen?
- 29 Wanneer moet je een andere roeiboet aanroepen? Hoe doe je dat?
- 30 Wat betekent 'goed zeemanschap'?
- 31 Wat is belangrijk bij een aanvaring op het water? Hoe meldt je schade?
- 32 Wat is nalatigheid in verband met schade aan mensen of boten?
- 33 Wat doe je wanneer je op het water door onweer wordt overvallen?
- 34 Waar moeten roeiboten worden schoongemaakt en afgedroogd en hoe?
- 35 Waarom moeten er tennisballen op de dollen en op welke roeiboten moet dat?
- 36 Wat is plek 1, 2, 3 en 4 in een roeiboet voor vier roeiers?
- 37 Wat is een back splash?
- 38 Wat is het verschil in tillen van een C-boot met en een C-boot zonder kielbeslag.

39 Benoem de onderdelen:



Klasse 3A

ROEIEN IN EEN C1.

voor het behalen van klasse 3A (skullen) dient de roeier te laten zien dat hij of zij in een wat smallere boot de basisroeibeweging redelijk goed beheerst.

De bladbeweging ziet er goed uit. In het algemeen houdt de roeier goed balans. Incidentele balansverstoringen zijn toegestaan. De roeier, die ditmaal voor het eerst in een ongestuurde boot roeit dient ook goed te kunnen sturen: regelmatig omkijken en stuurboordwal houden.

Vaardigheden:

Vaardigheden als in klasse 1, uitgezonderd:

C1: leerdoelen die slag- en boeg posities aangaan vervallen.

- ◆ In- en uitbrengen van materiaal. **Zie bijlage 1.**
- ◆ Roeiboot buiten op schragen afdrogen. Schoonmaken indien vies, zo nodig afspuiten.
- ◆ Beschermballen op de dollen.
- ◆ Instappen en uitstappen.
- ◆ Voetenbord en flexheels aan het vlot en op het water afstellen.
- ◆ Dolklep zonder hulp dichtmaken en open doen
- ◆ Halend aanleggen op een aangegeven punt zonder het vlot met rigger, roeiboot of bladen te raken.
- ◆ Zelfstandig uitzetten hetzij door slippend te strijken hetzij door het afduwen met de riem.
- ◆ Rondon zonder en met oprijden door halen en strijken om-en-om.
- ◆ Watervrij roeien in balans: cadans en gelijkmatig ritme laten zien.
- ◆ Verschil kunnen laten zien tussen een 'light' haal en een 'normale' haal.
- ◆ Voor oefeningen **zie bijlage 4.**
- ◆ Over schouder kunnen omkijken in de vaarrichting. Om de maximaal vijf halen.
- ◆ Roeiend kunnen bijsturen.
- ◆ Rechte lijn houden. Aan stuurboordwal roeien.
- ◆ Strijken in een rechte lijn, met vaste bank, met oprijden.

- ◆ Een noodstop kunnen maken met één of twee riemen, eventueel gevolgd door rondmaken of slippen.
- ◆ Veilig boord kunnen houden. Een kwart oprijden. Aan het veilig boord ligt de handle op het bovenbeen net voor de knie. Blad van het veilig boord ligt plat op het water. Leunen naar veilig boord. De roeier kan met de andere riem roeien.
- ◆ Fouten in het haalbeeld waarbij blessures zouden kunnen ontstaan, dienen te ontbreken. Voor foutenanalyse zie **bijlage 3**.

Klasse 3B

BOORDROEIEN IN EEN GESTUURDE C-BOOT

De cursist heeft de proeven klasse 1 en 2 behaald.

Voor deze klasse wordt afgeroeid in C2+ of C4+. Bij het afroeien in deze eerste boordroei klasse toont men de basishaal van het boordroeien. Er wordt van de roeiers verwacht dat er geen fouten in de beweging aanwezig zijn die blessures kunnen veroorzaken, de bladbeweging er redelijk uitziet, er in een redelijk ritme geroeid wordt en dat men samenwerkt voor de balans.

Bij boordroeien is er asymmetrie in de beweging. De arm met de hand aan het uiteinde van de riem wordt buitenarm/hand genoemd, de andere is de binnenarm/hand. De bewegingen zijn verschillend: de binnenarm is voor het draaien van de riem; de buitenarm is er voor de uitzet. Er wordt aan beide armen gehangen om de haal te maken. De romp wordt meegedraaid met de riem (bij boordroeien soms oar genoemd), zowel bij de haal als de recover.

Vaardigheden:

- ◆ Idem klasse 1 en 2, behalve de eisen die van toepassing zijn op het roeien in een ongestuurde roeiboort (C1 en C2).
- ◆ Gedisciplineerd opvolgen van de commando's van de stuur.
- ◆ De balans kunnen verbeteren door de hoogte van de riemen aan te passen, en daarmee de juiste aanhaalhoogte vinden. Strakke horizontale lijn in haal en recover.
- ◆ De roeibeweging is opgebouwd uit verschillende stappen. De roeier kent de bijbehorende begrippen en kan de stappen voldoende in de praktijk brengen.
- ◆ Als ploeg kunnen roeien: de roeibeweging als ploeg synchroon uitvoeren
- ◆ De slag dient een regelmatig tempo te hanteren zodat dit door de ploeg gevolgd kan worden.
- ◆ Kunnen roeien met een 'light' haal en een 'normale' haal.
- ◆ Fouten in het haalbeeld dienen te ontbreken.
Voor foutenanalyse zie **bijlage 3**.

Uitzet (uitpik).

Positie. De romp is sterk en stabiel, opgestrekt. Recht zitten met de neus boven de kielbalk, buitenschouder iets mee gedraaid met de riem. Schouders achter de heupen en handen iets voor de buik. Ellebogen iets van het lichaam, ze wijzen aan waar de kracht heengaat. De buitenhand iets naast het lichaam, de onderarm horizontaal bijna in het verlengde van de riem. De pols is recht en blijft recht. De hand ligt losjes op de riem. De benen zijn gestrekt en het blad verticaal net onder water. De uitzet start vanuit ontspannen schouders, via bewegingsuitslag in de elleboog.

Uitzet. De handle vanuit de buitenelleboog uit het water drukken. De elleboog van de binnenarm ligt naast het lichaam en de binnenhand is ongeveer midden voor het lichaam.

Recover. Na de uitzet wordt het blad gedraaid met de binnenhand. De buitenhand stuurt de riem tijdens het wegzetten en oprijden. Daarna de armen horizontaal volledig en beheerst strekken. Druk, draai, strek.

Inbuigen. Met een rechte romp. Schouders zijn nu voor de heupen. Romp blijft sterk en in dezelfde positie tot de inzet. Het inbuigen is 15-20 graden.

Oprijden. Beheerst hele bank oprijden tot de onderbenen verticaal zijn. Geen versnelling in het laatste stukje (van halve naar hele bank). Niet stilzitten aan het einde van het oprijden, want het is een doorgaande vloeiende beweging met sterke romp. Tijdens het oprijden draait het bovenlichaam iets naar het eigen boord. Om ruimte te maken voor deze draai kan de buitenknie iets naar het andere boord neigen.

Draaien. Starten met draaien van de bladen met de binnenhand, als de handen voorbij de knieën zijn. Beheerst het laatste kwart bankje oprijden. De binnenarm blijft ontspannen. Bij ontspannen onderarmen komen de handen in één vlak met de onderarmen als de ellebogen gestrekt worden.

Inzet (inpik). Het lichaam is met de riem mee gedraaid, de schouders zijn evenwijdig gebleven met de riem. De buitenschouder is iets hoger dan de binnenschouder. Plaatsen en vastzetten van het blad vanuit het schoudergewricht met een gestrekte buitenarm en

licht gebogen binnenarm. Het blad verdwijnt net onder water, dit is het moment van plaatsen. Vastzetten in het water via de eerste 10° kniehoek vergroten. De inzetbeweging vanuit ontspannen schouders.

Haal. Eerst de benen, daarna de rug en als laatste de armen bijhalen. Fasering: fasen moeten in elkaar overgaan.

Beentrap. Direct nadat het blad is vastgezet start de beentrap. Armen blijven gestrekt, polsen in rechte lijn met de armen. Romp blijft gestrekt en ingebogen. De beweging zit puur en alleen in de benen.

Eindhhaal. Op driekwart beentrap de romp achterwaarts zwaaien. De sterke romp valt, samen met het bijhalen van de armen in één vloeiende beweging, ± 20 graden achterover. Het scharnieren van de romp vindt plaats in het heupgewricht. De romp iets meedraaien met de riem. De eindhaal wordt gemaakt door de elleboog van de buitenarm naar achteren te bewegen, niet door de arm te buigen. Ellebogen iets van het lichaam. Blijf druk op het voetenveld houden vanaf de inzet tot en met de uitzet.

Eindpositie: schouders zijn laag en net achter de heupen.

Buikspieren zijn aangespannen. Net vóór de buik start de uitzet (stap 1).

Klasse 4A

ROEIEN IN EEN SKIFF

De cursist heeft de proeven 1, 2 en 3A behaald.

Klasse 4A wordt afgeroeid in een smalle skiff. In deze categorie toont de roeier een duidelijk 'bootbeheersing' en zekerheid tijdens het roeien. Toch hoeft niet elke haal perfect te zijn en ook de balans mag incidenteel nog wel eens verstoord zijn. Het ritme, de coördinatie en een vloeiende beweging moeten als basis aanwezig zijn. Ook bij klasse 4A wordt er op gelet dat de roeier aan stuurboordwal vaart en regelmatig omkijkt

Vaardigheden:

- ◆ Idem klasse 1, 2, en 3A behalve de eisen die van toepassing zijn op ploegroeien.
- ◆ De roeibeweging in vloeiende volgorde kunnen laten zien, waarbij haallengte, rompstabiliteit en watervrij roeien over langere afstand kernelementen zijn.
- ◆ Langere stukken, acht- tien halen, watervrij roeien.
- ◆ Vijf halen kunnen strijken in een rechte lijn.
- ◆ Aanleggen op een aangegeven punt zonder het vlot met rigger, roeiboort of bladen te raken.
- ◆ Ontspannen de skiff beheersen; de riemen ontspannen vasthouden. Op een rustige manier naar voren glijden. Voorin gemakkelijk en ontspannen zitten.
- ◆ Met behendigheid de skiff beheersen: makkelijk en op het juiste moment kunnen ronden.
- ◆ Onderscheid kunnen maken tussen een 'light' haal, een 'normale' haal en een 'sterke' haal.
- ◆ Fouten in het haalbeeld waarbij blessures zouden kunnen ontstaan dienen te ontbreken. Andere fouten slechts in minimale mate. Voor foutenanalyse zie **bijlage 3**.

Klasse 4B

BOORDROEIEN IN EEN GLADDE BOORDVIER GESTUURD

Klasse 4B wordt afgeroeid in een gestuurde B-vier of gladde vier. Het roeiniveau in deze klasse van het boordroeien is vergelijkbaar met dat van klasse 4 bij het scullen. Het 'bladwerk' moet er goed uit zien. Ook wordt in deze klasse gelijkheid, samenwerking en een redelijke balans gevraagd.

Vaardigheden:

- ◆ Idem **3B**.
- ◆ Langere stukken, tien halen (of meer) achter elkaar watervrij in een rechte lijn kunnen varen. Als ploeg kunnen balanceren.
- ◆ Als ploeg kunnen roeien: de roeibeweging als ploeg synchroon uitvoeren.
- ◆ De stappen in vloeiende volgorde kunnen laten zien, waarbij haallengte, rompstabiliteit en watervrij roeien over langere afstand kernelementen zijn.
- ◆ De slag dient een regelmatig tempo te hanteren zodat dit door de ploeg gevolgd kan worden.
- ◆ Kunnen roeien met een 'light' haal en 'normale' haal, en een 'sterke' haal.
- ◆ Ontspannen kunnen roeien; niet knijpen in de riemen, soepel meebewegen tijdens het volgen van de slag.
- ◆ Fouten in het haalbeeld waarbij blessures zouden kunnen ontstaan, dienen te ontbreken. Voor foutenanalyse zie **bijlage 3**.

ALGEMENE INFORMATIE OVER BOORDROEIEN

De aanhaalhoogte bij het boordroeien is iets hoger dan bij het scullen en eindigt gemiddeld ter hoogte van de onderzijde van het borstbeen.

Zie verder algemene informatie over sterke romp.

Klasse 5A

Roeien in een smalle skiff. Bij het afroeien in klasse 5 is de roeier in staat de roeibeweging gecoördineerd, vloeiend, met zekerheid, in balans en in een goed ritme uit te voeren in een instabiele boot, waardoor de technische vaardigheid moeilijker is. Van belang zijn snelle keerpunten, een duidelijke afwisseling tussen snelheid bij de haal en rust bij het oprijden. Het aanleggen moet goed worden uitgevoerd.

Vaardigheden:

- ◆ Zie vereisten klasse 4A
- ◆ Duidelijke bootbeheersing, waardoor hoofdzakelijk watervrij roeien
- ◆ Ontspannen roeien
- ◆ Geen fouten in het roeibeeld
- ◆ Een duidelijk onderscheid in de bewegingen in de haal tussen beentrap, wegzetten en oprijden
- ◆ Duidelijke inpik
- ◆ Onderscheid kunnen laten zien tussen lichte haal (zo halen), normale haal (zo halen) en sterke haal (zo halen).
- ◆ Met variatie in tempo en kracht kunnen roeien, met een goede cadans.
- ◆ Behendig manoeuvreren, inhalen volgens de regels.

Klasse 5B

Boordroeien in een twee-zonder.

Klasse 5B kan worden afgeroeid in een twee-zonder, afwijkingen van deze regel naar het oordeel van de afroecommissie. Voor deze klasse in het boordroeien geldt hetzelfde als voor klasse 5 bij het scullen. De roeiers moeten in staat zijn de basisroeibeweging gecoördineerd, vloeiend, in balans en in een goed ritme uit te voeren in een instabiele boot waardoor de technische vaardigheden moeilijker zijn. Van belang zijn snelle keerpunten, een duidelijke afwisseling tussen snelheid bij de haal en rust bij het oprijden. Voorts wordt van de roeiers verwacht dat zij gelijk roeien en bootbeheersing tonen.

Vaardigheden:

- ◆ Zie vereisten klasse 4B.
- ◆ Duidelijke bootbeheersing, waardoor hoofdzakelijk watervrij roeien.
- ◆ Ontspannen roeien.
- ◆ Geen fouten in het roeibeeld.
- ◆ Een duidelijk onderscheid in de bewegingen in de haal tussen beentrap, wegzetten en oprijden.
- ◆ Onderscheid kunnen laten zien tussen lichte haal (zo halen), normale haal (zo halen) en sterke haal (zo halen).
- ◆ Met variatie in tempo en kracht kunnen roeien, met een goede cadans.
- ◆ Behendig manoeuvreren, inhalen volgens de regels.

Bijlagen

In- en uitbrengen van de roeiboot

Antwoorden op de theorievragen

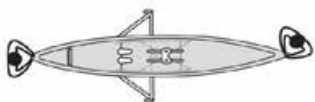
Foutenanalyse

Oefeningen

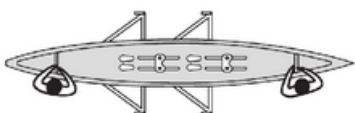
Bijlage 1

IN- EN UITBRENGEN VAN DE ROEIBOOTWHERRY

Twee roeiers elk aan een punt en vraag hulp als het te zwaar is. Een roeier op de punt en liefst twee aan weerszijden om de boot over de kiel uit de loods te brengen.



Twee roeiers elk aan een punt en vraag hulp als het te zwaar is. Tillen aan de spanten of aan de tilstangen voor- en achterin de boot op commando van één van de roeiers.



Twee roeiers elk aan een punt en vraag hulp als het te zwaar is. Tillen aan de spanten of aan de tilstangen voor- en achterin de boot.



Twee roeiers tegenover elkaar aan de voorkant en aan de achterkant. Tillen aan de spanten of aan de tilstangen voor- en achterin de roeiboot.



Roeier tilt bij het voetenvbord en iemand die helpt tilt bij de boegbal. Roeier geeft commando's. Of één roeier aan elke punt.

GLADDE VIER EN ACHT

Boven de hoofden (in het water)



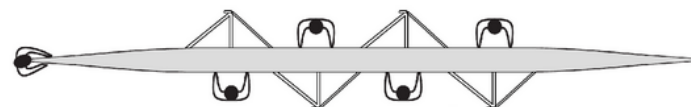
Advies is van klein naar groot. Bij het commando *tillen gelijk nu*, wordt de roeiboot tegelijkertijd op de schouder getild aan de andere zijde van de legger waar de roeiboot op ligt. Zo houden de roeiers zicht op het al dan niet stoten tegen de leggers bij het naar buiten brengen van de roeiboot. Buiten de loods kan tijdens het zwenken van schouder gewisseld worden. Wanneer de roeiboot naar het vlot gebracht is, deze voor de buiken tillen. Dolkleppen losmaken. Tenen aan de rand van het vlot en op het commando *ver wegzetten nu* wordt de roeiboot beheerst in het water gelegd.

Boven de hoofden (uit het water)

Wanneer de roeiboot boven de hoofden wordt gedragen, wordt op het commando *tillen gelijk*, de roeiboot uit het water getild. De roeiboot wordt nu aan één zijde door de roeiers voor de buiken getild. Deze tussenstop is belangrijk om blessures te voorkomen en de zwaai naar boven het hoofd gelijkmatig en soepel te laten verlopen. De roeiers doen een stap achteruit (weg van het water). Op het commando *boven de hoofden*, beide armen beheerst omhoog zwaaien. Daarna of het commando *uitsplitsen** of het commando *op de rechter/linker schouder nu*. Bij op de schouders kan er van schouder gewisseld worden tijdens het verplaatsen van de boot. Aangekomen bij de schragen, dan het commando *uitsplitsen**.

* *Uitsplitsen*: De stuur geeft vooraf aan wie naar welk boord uitsplitst. Stuur let er op dat de roeiers tussen de riggers staan en niet "in" de riggers. Van beide armen beheerst boven de hoofden zwaaien, naar beheerst in de handen laten zakken.

* *Uitsplitsen boordboot*: de roeiers splitsen uit naar het vrije boord.



In de handen (in het water)

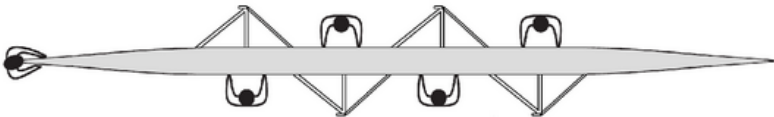
De stuur staat bij het roertje om het roertje te beschermen en tilt de boot niet. De roeiers houden de roeiboot laag in de handen, dit voorkomt rugblessures door ongelijk tillen. Wanneer de roeiboot naar het vlot gebracht is, dan lopen de roeiers die aan de kant van het water staan één voor één om. Eerst de roeier die aan dezelfde kant staat als de stuur. De stuur vangt het extra gewicht op. De roeiboot wordt nu aan één zijde door vier roeiers voor de buiken getild.

Ook mogelijk: vanuit 'inde handen' via 'boven de hoofden' naar 'voor de buiken'.

Dolkleppen losmaken. Tenen aan de rand van het vlot en op het commando *ver wegzetten nu* wordt de roeiboot beheerst in het water gelegd.

In de handen (uit het water)

De roeiboot wordt op het commando *tillen gelijk nu*, uit het water gehaald. De stuur staat bij het roertje en tilt niet. De roeiboot wordt voor de buiken van de roeiers getild. De roeiers doen daarna een stap achteruit (weg van het water). De roeiers die aan de kant van het water staan lopen één voor één 'om'. Eerst de roeier die het dichtst bij de stuur staat. De stuur vangt het extra gewicht op. De roeiers staan na het omlopen tegenover elkaar. Bij een boordboot staan de roeiers aan de vrije boord.



Het beheersen van beide tilmethoden is voor de S3 proef verplicht. Indien de oefenploeg het boven de hoofden tillen fysiek niet aan kan, zorgen de S3-cursist en de instructeur dat de S3-cursist in een instructieploeg kan oefenen waar wel boven de hoofden wordt getild.

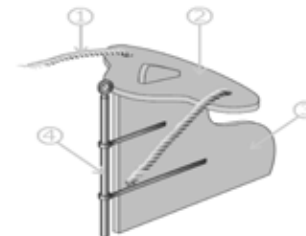
In- en uit de loods positie van de stuur

De stuur loopt als laatste de loods in of uit. Zo kan de stuur het beste overzicht houden.

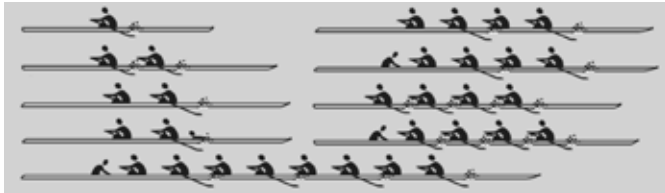
Bijlage 2

ANTWOORDEN OP DE THEORIEVRAGEN

- 1 Waarvoor is de kielstrip?
Bescherming voor boten die over de kiel naar buiten worden geschoven. Dit zijn de C4, C2 en Wherry.
- 2 Waarom moet de stuurman bij strijken de stuurtouwjes strak houden?
Om te voorkomen dat het roer omklapt en daardoor het roerbeslag beschadigd raakt.
- 3 De stuurman vraagt de boeg om mee te kijken bij het aanleggen. Wat moet de boeg doen?
Kijken hoe ver de boegpunt nog van het vlot is en bijtijds 'houden aan stuur/ bakboord' roepen.
- 4 Een acht wordt ook wel als 8+ aangeduid. Hoe worden skiff, dubbelvier met stuurman en een C-twee met stuurman aangeduid?
1x, 4x+ of 4, C2x+ of C2+ (scull, resp. boord).*
- 5 Welke kant van de boot is bakboord/stuurboord, welke kleur wordt er gebruikt?
Roeier rechts, bakboord, rood. Links stuurboord groen.
- 6 In de loods roept de stuurman: "Naar zee". Welke kant is dat?
Naar buiten.
- 7 Moet een roeiboot 's nachts licht voeren? Zo ja, wat voor een licht?
Ja, een wit licht. Rondschijnend
- 8 Wat is met vaste bank roeien?
Niet oprijden. Roeien met gestrekte benen.
- 9 Benoem de onderdelen:
 - 1 *Stuurtouw*
 - 2 *Juk*
 - 3 *Blad*
 - 4 *Roerpen*



- 10 Benoem de boten van links boven naar rechts onder
- | | |
|----------------------------------|--|
| <i>skiff (1x)</i> | <i>vier zonder stuurman (4-)</i> |
| <i>dubbeltwee (2x)</i> | <i>vier met stuurman (4+)</i> |
| <i>twee zonder stuurman (2-)</i> | <i>dubbeltwee zonder stuurman (4x)</i> |
| <i>twee met stuurman (2+)</i> | <i>dubbeltwee met stuurman (4*)</i> |
| <i>acht (8+)</i> | |



- 11 Welk nummer heeft de boeg?
Nummer 1.
- 12 Wanneer geldt een roeiverbod?
- *Windkracht 7.*
 - *Dichte mist: brug overkant is niet te zien vanaf het vlot voor gestuurd roeien, woonboot op hoek voor ongestuurd roeien.*
 - *IJsgang of -3°C.*
 - *Onweer dichtbij.*
 - *Half uur na zonsondergang tot half uur voor zonsopgang, tenzij ontheffing. In dat geval moet een boordlicht gevoerd worden.*
 - *Als het bestuur een roeiverbod uitvaardigt.*
- 13 Hoe weet je dat er een roeiverbod is?
Buienradar, zie scherm in de loods.
- 14 Wie maakt het verbod ongedaan?
Verbeterde weersomstandigheden maken het roeiverbod ongedaan.
- 15 Aan welke zijde van het water roei je?
Rechts, stuurboordzijde
- 16 Waarvoor zijn dolkleppen?
Om je riem in de dol te houden.
- 17 Wanneer is je voetenbord goed afgesteld?
Er zijn twee ijkpunten: de inzet- en uitzetpositie. In de uitzethouding zijn de uiteinden van de handvatten een vuistbreedte voor de maag en een vuistbreedte tussen de handen, bij de inzet zijn de scheenbenen horizontaal.
- 18 Als je als roeier in de winter te water raakt, hoeveel tijd heb je dan in

het slechtste geval voordat je onderkoeld raakt? Welke handelingen voer je uit?

Net zoveel minuten als het graden Celsius is. Verlaat het water bij koud weer zo snel mogelijk. Ga met je skiff of dubbeltwee naar de kant. De boot is van minder belang, maar zorgt voor je drijfvermogen. In alle andere gevallen zwem je zo snel mogelijk naar de kant. Bij koud weer dus extra goed stuurboordwal houden.

- 19 Als je als roeier te water raakt, welke handelingen voer je uit bij warm water?
Probeer in de roeiboot te klimmen en roei terug. Lukt dit niet, dan geldt het antwoord op vraag 18.
- 20 Wie verleent voorrang op het water?
Op open water (meer/zee) geldt: klein wijkt voor groot, motorschip wijkt voor zeilschip, motor wijkt voor spierkracht voortbewogen schip, spierkracht voortbewogen schip wijkt voor zeilschip, zeilschip met zeilen over stuurboord wijkt voor zeilschip met zeilen over bakboord.
In een vaargeur of rivier/kanaal geldt: degene die stuurboord wal of stuurboord van de vaargeul houdt heeft voorrang.
- 21 Hoe haal je in?
Bij oplopende koers (voorbijlopen/ inhalen) geldt: de oploper moet wijken voor het opgelopen schip, maar ook het opgelopen schip is verplicht ruimte te geven. Zowel de oploper als het opgelopen schip moeten dus maatregelen nemen. Het oplopende schip moet naar bakboord uitwijken ('links inhalen').
- 22 Jij in je roeiboot en een motorboot komen tegelijk (aan weerszijden) bij een brug. Wie mag eerst?
Jij, maar reken er niet op dat de bestuurder van de motorboot de regels kent. Beroepsvaart heeft altijd voorrang.
- 23 Wie gaat voor aan het vlot?
Aankomende boten.
- 24 Wat is het Binnenvaart Politie reglement? Wanneer heb je hier mee te maken?
Altijd als je roeit of stuurt.
- 25 Moet het blad met de bolle of holle kant op het vlot worden gelegd?
Voor kunststofriem met de holle kant naar boven. Met de bolle kant naar boven voor een houten riem.
- 26 Moet er met de bolle of holle kant worden gestreken? Waarom?
Met de bolle kant, heeft meeste effect.

- 27 Waarmee hou je balans?
Met je riemen.
- 28 Waarom moet je altijd beide riemen vasthouden met een of twee handen?
Om balans te houden en omslaan te voorkomen.
- 29 Hoe kan je omslaan nog meer voorkomen?
Kijken of de overslagen (dolkleppen) dicht zijn.
- 30 Wat is verstandig om bij vertrek te controleren om problemen bij het omslaan te voorkomen?
Of de hielstrings onbeschadigd zijn en goed vastzitten. Of alle luikjes en luchtkasten dicht zijn.
- 31 Wanneer moet je een andere roeiboort aanroepen? Hoe doe je dat?
Bij onoverzichtelijke situaties en bij twijfel of roeiers elkaar gezien hebben. Als er een kans op een aanvaring bestaat of botsing op het vlot, met jouw roeiboort of een ander obstakel. Roepen tot de ander reageert, bij voorkeur door boottype te roepen "skiff!".
- 32 Wat betekent "goed zeemanschap"?
De roeier/schipper neemt alle maatregelen om aanvaring te voorkomen.
- 33 Wat is belangrijk bij een aanvaring op het water? Hoe meld je schade?
Mensen zijn belangrijker dan boten. Zo snel mogelijk een schaderapport sturen naar de commissaris materiaal. Bij schade door nalatigheid of onbevoegd gebruik kan het bestuur de schade op u verhalen.
- 34 Wat is nalatigheid in verband met schade aan mensen of materiaal?
Niet uit(om)gekeken. Verkeerde wal varen. Geen bevoegdheid hebben. Roeien bij windkracht 7.
- 35 Wat doe je wanneer je op het water door onweer wordt overvallen?
Omkeren en/of schuilen onder een brug of viaduct. (N.B.: niet onder een houten brug)
- 36 Waar moeten roeiboten worden schoongemaakt en afgedroogd en hoe?
Wherries en C-boten in de loods, voor ze op hun plaats worden geschoven. Gladde boten en C1 op schragen buiten. Wherries aan de binnen- en buitenkant
- 37 Waarom moeten er tennisballen op de dollen en op welke roeiboten moet dat?
Om de roeiboort eronder te beschermen. Op gladde boten en C-boten waar een

- roeiboort onder ligt.*
- 38 Wat is plek 1, 2, 3 en 4 in een roeiboort voor vier roeiers?
Boegplaats is nr 1
- 39 Wat is een back splash?
Dat je tegen het water slaat net voor de inpik. Je gooit daardoor water op.
- 40 Wat is het verschil in tillen van een C-boort met en een C-boort zonder kielbeslag.
Met kielbeslag mag de roeiboort over de kiel geschoven worden en zonder kielbeslag moet de roeiboort worden getild.
- 41 Benoem de onderdelen:
Voorsteven
- 1 Bescherm- of boegbal
- 2 Dek (bij houten boten: taf)
- 3 Waterkering
- 4 Ontluchtingsopening
Riem
- 1 Blad
- 2 Hals
- 3 Steel
- 4 Manchet
- 5 Kraag
- 6 Handvat
Rigger
- 1 Trekstang
- 2 Riggerstang
- 3 Duwstang
- 4 Dol
- 5 Dolpen
- 6 Dolklep of overslag
Binnenwerk
- 1 Diagonaallat
- 2 Opstapplank
- 3 Voetenbord met hielsteun en voetenriemen
- 4 Bankje
- 5 Bint
- 6 Sliding
- 7 Hoofdspant

- 8 Lijfhout of grundel
- 9 Spoorstok
- 10 Voetenbordstrip

Bijlage 3

FOUTENANALYSE

BLADEN

- uitzet* onder water draaien
blad uitdraaien
blijven plakken
eruit lopen
ongelijk
stil zitten
- recover* slifferen niet watervrij
te ver van het water
blad te laat draaien
blad te vroeg draaien
blad niet ver genoeg of te verdraaien
te snel oprijden
- Inzet* hakken
water missen/ niet ver genoeg oprijden
ongelijk
stil zitten
vlaggen
- haal* diepen
zagen
schuimen
over het water slaan

DOLLEN

- geen doldruk, riemen uit de
dollen trekken

HANDEN

- uitzet* hoge polsen
overpakken
draaien met buitenhand
- inzet* handen de roeiboort in
- haal* naar omlaag aanhalen
krampachtig

duimen niet op uiteinde (s)
binnenhand te ver weg
buitenhand te ver weg
met kromme pols aanhalen

ELLEBOGEN

uitzet te ver van het lichaam
tegen het lichaam
recover overstrekt
te laat gestrekt
inzet inzet door buigen
haal te vroeg gebogen
boord buitenelleboog naar beneden

SCHOUDERS

uitzet optrekken schouders
schouders naar voren
niet evenwijdig (s)
uitzetten vanuit de schouder
recover schouders ongelijk (s)
inzet buitenschouder laag
niet evenwijdig (s)
haal hoge schouders
verkramp

TOELICHTING

BLADEN BIJ UITZET

Blad uit het water draaien in plaats van verticaal uit zetten.
Blad blijft na de uitzet 'plakken' op het water, slaat terug op het water.
Blad loopt eruit, blijft niet 'vol bedekt' tot de uitzet.
In een ploeg: bladen ongelijk uitgezet.
Blad blijft stilhangen na de uitzet.
Bladen bij recover Blad sliffert over het water, niet 'watervrij'.
Blad gaat te hoog over het water.
Blad draait te laat.
Bladen bij inzet Blad 'hakt', er wordt in verticale richting kracht gezet, vaak door

inzet op de rug.
Blad 'mist water', wordt niet op het verste punt 'geplaatst' en 'vastgezet'.
In een ploeg: bladen ongelijk ingezet.
Blad blijft stilhangen voor de inzet, vaak omdat de roeier voor stil zit.
Blad 'vlagt', voor de inzet duiken de handen in de roeiboot, gevolg is vaak 'hakken' en/of 'water missen'.
*Bladen bij haal** Blad diept, kan door 'hakken', 'vlaggen' of inzet op de rug.
Blad 'zaagt', tijdens de haal valt de druk op het blad weg, geen goede aansluiting van benen op rug en armen.
Blad 'schuimt', komt tijdens de haal boven water. De roeier roeit met half blad.
Blad slaat over het water, is te ver doorgedraaid.
* **Soms is een verkeerde afstelling de oorzaak.**

Dollen Onvoldoende doldruk op enig moment in de haal, vaak bij de uitzet.
Handen bij uitzet (bij scullen) Handen naar beneden trekken, daardoor uitlopen.
Handen 'verpakken'.
Handen draaien onvoldoende, vingers te ver/ te weinig om het handvat. N.B.: Bij het horizontaal draaien van de bladen aan het begin van de recover moeten de handen 'de grip', worden geopend.
Draaien met de buitenhand (boordroeien).
Handen bij inzet Handen duiken de roeiboot in.

Bijlage 4

OEFFENINGEN

Oefeningen voor de roeibeweging

UIT- EN INKORTEN

Oefening voor de bewegingsvolgorde. Op commando gaat de ploeg ‘vast bankje’ roeien (=zonder oprijden) en de romp blijft in de uitzethouding. Na een afgesproken aantal halen volgt stap 2: de romp wordt ingebogen. Na een afgesproken aantal halen volgt stap 3: $\frac{1}{4}$ bankje oprijden. Idem stap 4: $\frac{1}{2}$ bankje oprijden en stap 5: $\frac{3}{4}$ bankje oprijden. Daarna beheerst uitlengen naar hele haal. Aan deze oefening kan een extra stap worden toegevoegd vóór stap 1: ‘soppen’ = vanuit de uitzethouding (sterke romp!) alleen de bladen uitzetten (stap 1 roeibeweging). Inlengen kan ook. Dezelfde oefening maar dan starten bij stap 5, daarna stap 4 enzovoort. Inlengen en uitlengen kunnen gecombineerd worden. Bijvoorbeeld: uitlengen, inkorten en weer uitlengen.

Oefening om balans en gelijkheid te verbeteren

Met druk de haal beëindigen en BB en SB gelijk uitzetten en wegzetten.

STOPS

We kennen vier stops:

- Stop anderhalf* tijdens het wegzetten, als de armen nog half gebogen zijn (= bij de rand van de broekspijp).
- Stop twee* armen gestrekt, rug nog in uitzethouding (sterke romp!)
- Stop drie* armen gestrekt, rug ingebogen (sterke romp!)
- Stop vier* halverwege de sliding opgereden. Het is de bedoeling dat het blad bij stop vier al gedraaid is. Dit is heel moeilijk, alleen voor gevorderde roeiers.

Oefening om de balans te verbeteren

ROEIEN MET ONGEDRAAID BLAD, TER BEPALING VAN DE WEGZETHOOGTE

Voor minder geoefende ploegen wordt de oefening gecombineerd met ‘tubben’: twee roeiers houden de bladen plat op het water, de

andere twee roeien met ongedraaid blad. In geoefende ploegen roeien alle roeiers met geklipt blad. Een variatie is afwisselend met geklipt (aantal halen) en ongeklipt (aantal halen) blad roeien.

TUBBEN

In balans oefeningen doen. Je kunt variëren: positie 3 en 4 roeien, 1 en 2 houden balans, vervolgens laat 4 lopen en 2 valt in, daarna laat 3 lopen en 1 valt in en tot slot laat 2 lopen en 4 valt in. Variëren met tempo en kracht.

STRIJKHAAL

Vanuit de uitzet strijkend oprijden. Het blad goed bedekt houden en naar de inpik toe zwellend wegtrappen.

Oefeningen voor tempo / conditie opbouw

SNELHEID MAKEN

Maak vijf drie kwart halen, het tempo gaat omhoog. Hou dit 10 of 15 halen vol en zak uit naar een lager tempo. Herhaal een aantal keren. Roei met 50% kracht. 20 laagtempo, 5 opbouwen naar 20 iets hoger tempo, 5 opbouwen naar 20 hoog tempo. Idem met meer kracht. Series herhalen.

Oefeningen om kracht op te bouwen

10-10-10

10 lichte (20%), 10 mid-sterke (50-70%) en 10 harde (volle kracht) halen. Het afgesproken tempo blijft gelijk. Herhaal met 20 i.p.v. 10 hard. Herhaal met 30 i.p.v. 10 hard, enzovoorts tot maximaal 50 hard en bouw weer af.

Oefeningen voor boordroeiploegen

Met één arm roeien, alleen met de binnenhant of buitenhant aan de riem, de andere hand houdt je op de rug. Zo voel je dat je met de binnenarm draait en met de buitenarm uitzet.

