

Opzet introductie cursus

Het is voor de deelnemers belangrijk dat ze uniforme instructie krijgen. Daarom is het goed dat de instructeurs het roeiboek nog eens doornemen; deze informatie kunnen de deelnemers ook raadplegen. Verder wordt de instructie gegeven volgens de informatie die op de kennisbank roeien te vinden is.

Les 1

Tevoren: C4 uitbrengen, ergometers opstellen, station "hendel voering" opstellen door de instructeurs

Kennismaking leerlingen en instructeurs

Uitleg introductiecursus. Toelichting les 1

Indeling in drie groepjes; ieder groepje doet drie stations aan.

- Station 1: ergometer+hendel voering / roeibak
- Station 2: vlot
- Station 3: rondleiding

Station 1

Ergometer - Uitleg roeibaal vanuit 4^e stop. Zie kennisbank -> instructie geven: instructiefilm Lars (<https://youtu.be/H8V8MvO4nQQ>)

De instructeur doet het voor terwijl die uitlegt geeft

De deelnemers gaan oefenen.

Hendel voering - positie duim, plek hendel in hand, positie handen

Roeibak

Instructeur doet voor: uitleg veilig boord houden, strijken, halen, ronden

Deelnemers gaan oefenen

Station 2 - Vlot, instappen / stellen voetenbord / uitstappen

Twee instructeurs leggen uit en doen voor: instap commando, stellen voetenbord en uitstap commando

Deelnemers stappen in

Stellen voetenbord, zie kennisbank -> instellen boot

<https://roei.app/roEIFouten/algemeen-voetenbord>

Deelnemers stappen uit

Station 3 - Rondleiding loods

Tonen en uitleg geven, bewust maken kosten en kwetsbaarheid materiaal

- C boten vs gladde boten
- Roertjes
- Materiaal dat meegaat in C boot
- Poetsmateriaal

Afsluiting

Gelegenheid voor vragen en reacties

Uitleg volgende les

Meegeven: blad met commando's

Les 2

Er wordt in 2 ploegen gewerkt, een ploeg roeit, andere ploeg ergometer/roeibak, De ploegen wisselen elkaar halverwege de les af.

Gezamenlijk boten uitbrengen (2 C-4en en 1 C-2)

- Zie roeiboek: hoofdstuk 2 voor uitbrengen riemen, boten, attributen die meegaan in de boot
- Benoem wat je doet en belang ervan

Roeiploeg (landploeg observeert)

Een instructeur is stuur, de andere instructeur roeit op slag

Indeling / instappen/ overslagen dichtmaken / stellen voetenbord

Uitleg veilig boord houden

Uitleg positie van de handen, bij elkaar houden, links voor rechts

Bij het roeien houden steeds 2 roeiers veilig boord terwijl de andere twee roeien

Landploeg

Ergometer - Uitleg roeihaal vanuit 4^e stop

Roeibak - J-haal, roeihaal vanuit 4^e stop, recover

Gezamenlijk binnenbrengen boten en schoonmaken

Afsluiten

Huiswerk

- You Tube Roeitechniek, Ideale Halen, filmpje aandachtig bekijken
- Commando's leren

Vanaf les 3 wordt gekeken of er in 1 ploeg geroeid kan worden, afhankelijk van het aantal deelnemers en de veiligheid (1 of 2 instructeurs per boot)

Les 3

Instructeurs leggen tijdens het roeien nadruk op de **roeivolgorde en klippen**

Les 4

Instructeurs leggen tijdens het roeien nadruk op **hendel voering** (zie kennisbank -> hendelvoering)

- Hendels los in de handen, niet knijpen

- Positie duim
- Handvat in de vingers
- Pols in het verlengde van de onderarm
- Linkerhand net voor de rechterhand bij passage
- Klippen door de vingertoppen licht te kantelen, polsen blijven gestrekt

Les 5

Instructeurs leggen tijdens het roeien nadruk op **de houding** (zie kennisbank -> houding)

- Actieve zit
- Ontspanning bovenlichaam en schouders
- Soppen
- Inbuigen vanuit bekken, '11 uur' en '1 uur'

Les 6

Instructeurs leggen tijdens het roeien nadruk op **het samen roeien**

- Gelijke inpik
- Gelijk oprijden