

# Sturen

Gevorderd glad  
Wedstijd sturen

Oktober 2025



Prioriteit 1 = veilig sturen (dit leer je in stuuropleidingen st1 +st2)  
Een ervaren stuur heeft ruimte ook de roeiers te coachen.  
Een stuur hoort bij de ploeg en kan het verschil maken.

### **Deze clinic:**

1. herhaling coachend sturen
- pauze
2. wedstrijdsturen





## Coachend sturen

1. Technisch boot goed sturen
2. Juiste commandovoering
3. Training van de ploeg uitvoeren
4. Ploeg begeleiden met oefeningen
5. Ploeg ondersteunen met feedback



## Hoe ziet een (wedstrijd)training eruit?

- 5 min inroeien
- Tubben, 2 om 6, ongeklipt
  - Hoog aanhalen, duidelijke wegzet
  - Beheerste inzet ('half blad')
- Derde stop, om de 3 halen
  - Gelijke wegzet
  - Tijdig klippen (slag volgen)
- Steigerungen 30 halen
  - t23 -> t26 en terug
  - t24 -> t27 (schuiven / duwen)
- 4km t26+
- Ronden
- Steigerungen 30 halen
  - t23 -> t27 en terug
  - t24 -> t28+ en terug
  - Accent: boot uit de kolk
- 3 km hard
- Uitroeien
- In haven:
  - 3+30 hard, t30+
  - 3+30 hard: accent doorhaal
- Aanleggen

## **Juiste commandovoeren oefening**

- Geef aan wat je wilt gaan doen
- Check of bij iedereen oefening helder is
- Kondig de start aan
- Voer met de ploeg oefening uit, ondersteun met de juist commando's
- Sluit af met “einde oefening” boot goed sturen

NB: kort, bondig, tijdig, motiverend en met vastberadenheid!



## Voorbeeld oefening

- We doen zo een vijf plus vijf plus 10, aandachtspunt is water pakken
- [tijdens haal, nu in de uitpik] Vijf opbouwen in kracht na ... nu
- [op inpik] Een, twee, drie, vier, vijf
- [tijdens de haal] Vijf tempo
- [op inpik] Een, twee, drie, vier, vijf
- [tijdens de haal] tien door
- [na inpik] pàk ... pàk ... pàk ... pàk ...
- [tijdens haal, nu in de uitpik] Medium ... nu
- Einde oefening



## **Is er verschil in commando's bij het sturen van een minder ervaren ploeg en een ervaren wedstrijd ploeg?**

Ja, onervaren ploeg heeft meer tekst nodig.

Voorbeelden:

Oefening uitleggen hoeft bij ervaren ploeg niet meer.

“Twee halen na nu” => “Twee na nu” => “Na nu.”



## Opdracht

In groepjes van (4) uitwerken:

- Uittlengen
- Tubben, 2 om 6, ongeklipt
  - Accent: hoog afmaken, duidelijke wegzet
  - Accent: beheerste inzet ('half blad')
- Vierde stop om de 3 halen
  - Accent: Gelijke wegzet
  - Accent: tijdig klippen (slag volgen)
- Steigerung 30 halen
  - t23 -> t26 en terug
- 3 km hard
- 3+30 hard, t30+

Hints:

- Geef aan wat je wilt gaan doen
- Check of bij iedereen oefening helder is
- Kondig de start aan ("[Naam oefening] twee na nu")
- Voer met de ploeg oefening uit, ondersteun met de juiste commando's
- Sluit af met "einde oefening, doorgaande haal"



## Hoe ga je als stuur om met onbalans in de boot?

Onbalans kan vele oorzaken hebben. Meestal handling hoogtes in recover of gelijkheid. Ga na wanneer de boot valt en herleid de oorzaak.

Lees op de site de sheets van vorig jaar nog eens door:  
<https://www.arvdeank.nl/sturen>



## Wat is juiste zithouding van een stuur?



[Dieuwke Fetter](#)

[Lees hier een artikel over haar rol als stuurvrouw](#)

Zit stil en leun licht voorover met voeten tegen voetensteun. Gebruik je rompstabiliteit. Stuurklosjes houd je vast met duim en wijsvinger. Sturen doe je zo subtiel mogelijk vanuit de polsen en niet vanuit de armen. De boordzijde van de hand mag lichtjes op boord rusten zodat je kan aanvoelen wat boot doet.



## **“ Slagklaar bij de uitpik” Waarom doen we dit?**

Bepalen aanhaalhoogte van de hendels en deze in het spiergeheugen krijgen.

Gelijke en even diepe uitzet aanleren (De boot moet stabiel liggen voor “go en mag niet vallen na “go”)  
Gelijkheid bij oprijden.

Tip lees dit nog eens aandachtig door:

<https://roei.app/oefeningen/beheersing-slagklaar-maken-bij-de-uitpik>



## **Wat is het doel van de oefening uitlengen?**

Vaak aan begin van training om concentratie van de roeiers in de ploeg op roeien en samenwerking te krijgen.

Haal van de ploeg gelijk krijgen.

Volgorde van de wegzet (romp & armen en dan benen) oefenen.

Eerst goed plaatsen en dan pas haal. (twee bewegingen)

<https://roei.app/oefeningen/beheersing-uitlengen>

En kijk ook eens naar dynamisch uitlegen:

<https://roei.app/oefeningen/recover-dynamisch-uitlengen>



# Pauze

<https://www.youtube.com/watch?v=aqtUmdlId-o0>



# Wedstrijd sturen

**Wie heeft al eens een wedstrijd gestuurd op ander water dan de Oude IJssel?**

<https://youtu.be/7r4ifl6TxA4>



# Wedstrijd sturen

**Wie heeft er al eens een nationale grote wedstrijd gestuurd?**

Wat is verschil met ROW (=Roeiontmoeting met wedstrijd karakter)?

<https://youtu.be/Bi5yfj4ezpE>



# Wedstrijd sturen

**Bij de Ank hebben we uniek roeiwater.**

**Hoe bereid je je als stuur voor op Wie heeft al eens een wedstrijd gestuurd op ander water dan de Oude IJssel? ander water?**

Baankaart / Tijdsschema / stuurlieden vergadering

<https://lingebraskaal.rvleerdam.nl/baankaart/> (stuurliedeninstructie)

<https://lingebraskaal.rvleerdam.nl/algemene-informatie/> (tijdschema)

<https://www.hemus.nl/eemhead/wedstrijdbepalingen.html> (brug en regels inhalen)



# Baankaart



# Wedstrijd sturen

## Koers tijdens de wedstrijd?

kortste route = binnenbocht

Inhalen en ingehaald worden is tijdens een wedstrijd anders dan tijdens training.

Hoe dichtbij laat je een andere boot komen?

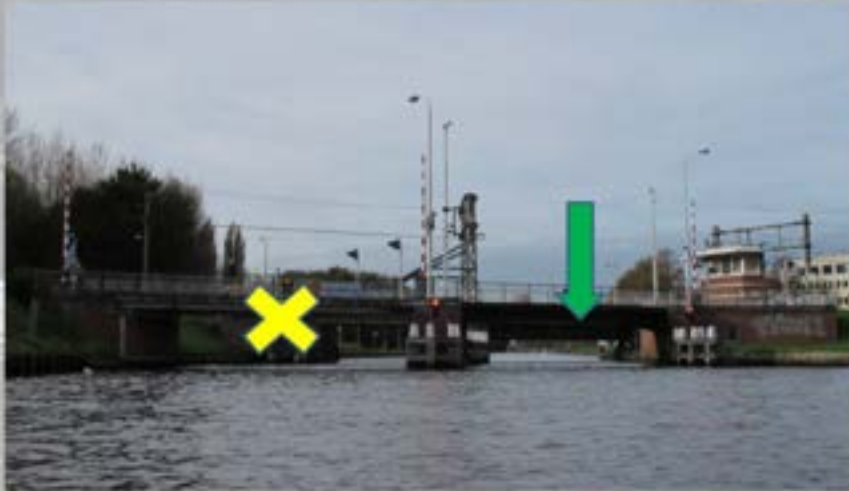
Sturen tijdens haal of recover of beide?

Subtiel sturen meer dan 30 graden roer heeft geen zin en remt af.



## Wedstrijdbepalingen inhalen

### Spoorbrug



### Inhaalprocedure Spoorbrug

- 100 m voor Spoorbrug staat een vlag.
- Degene die met de boegbal het eerst de vlag passeert heeft vanaf dat punt voorrang door het rechter bruggat.
- Achterliggende ploeg kan voor het linker bruggat kiezen. **Dat wordt echter sterk ontraden.**
- **Voorkeur:** achterliggende ploeg mindert vaart, in kiellinie door rechter bruggat en krijgt na de brug meteen ruimte.

# Wedstrijd sturen

## Raceplan en/of improviseren

[Voor- en nabespreking. Wat bespreek je?]



# Wedstrijd sturen

**Het is een spelletje, maak er samen een leuke en sportieve dag van!**

**Je vertegenwoordigt de Ank tijdens een wedstrijd.  
Help elkaar en moedig elkaar aan.**



# Wedstrijd sturen

Vragen?



# Wedstrijd sturen

Wil je nog meer leren van ervaren sturen:  
<https://www.youtube.com/@coxtalksbycatsheffler>

Veel stuursucces en -plezier!

