

Overzicht lesprogramma Gevorderd C

	Thema	Machine en/of bak	In het water	Focus	Oefeningen
1	Juiste volgorde	<ul style="list-style-type: none"> Algemene introductie oa opzet cursus, filmpjes, j-haal in detail Pimanov 	<ul style="list-style-type: none"> Pimanov Moderne roeihaal 	<ul style="list-style-type: none"> Volgorde in de haal. Druk op de voeten “de boog” 	<ul style="list-style-type: none"> Pimanov oefening Met ogen dicht roeien
2	Uitpik	<ul style="list-style-type: none"> Uitlengen Uitpik 	<ul style="list-style-type: none"> Uitlengen Uitpik 	<ul style="list-style-type: none"> Rechte rug met beweging in de heup Schouders naar achteren, niet uitlopen, schone uitpik Gelijk uit! Focus op schoon (recht uit het water) en op juiste punt (allemaal even ver, voldoende doorvallen naar achteren) 	<ul style="list-style-type: none"> In uitpikhouding blad enkel verticaal uit water halen en weer laten vallen. Kleine beweging naar beneden en dan is blad er al uit! Stop 1 en stop 1,5
3	Recover	<ul style="list-style-type: none"> Recover 	<ul style="list-style-type: none"> Recover 	<ul style="list-style-type: none"> Doorlopen van de boot. Druk op de voeten!! Rustig aanglijden naar keerpunt voor (voorbereiding naar inpik) Focus op gelijke hoogte van de riemen door de boot. 	<ul style="list-style-type: none"> Stop oefening 1,5, 2 en 4. (mix met maken van enkel 1 stop per oefening, of combinatie van meerdere stopjes – dit laatste doet extra beroep op balans en gelijkheid) – let op! Geleidelijk oprijden, niet naar voren schieten. 4^e stop in gedachten Recover vertraagd, 2x zo lang is passend bij de haal.
4	Directe inpik	<ul style="list-style-type: none"> Backsplash, niet nareiken 	<ul style="list-style-type: none"> Backsplash, niet nareiken 	<ul style="list-style-type: none"> Inpik, entry Focus op het niet inhakken van het blad, maar juist subtiel laten vallen van het blad in het water. 	<ul style="list-style-type: none"> Soppen van bladen in het water in de inpikhouding (vanuit schouder blad besturen, kleine beweging en dan het water in) Pimanov met accent op inpik in de oefening

5	Directe inpik + stuwende haal	<ul style="list-style-type: none"> • Inpik + stuwende haal 	<ul style="list-style-type: none"> • Inpik • Stuwende haal 	<ul style="list-style-type: none"> • Opbouwende haal na inpik • Stuwende haal door het water, continu druk op het blad • Stuwing en gelijk uit, dan blijft de boot goed in balans. 	<ul style="list-style-type: none"> • Light halen laten maken, met opbouw in druk naar het einde. Als dit goed gaat dan dit bij medium haal ook uitvoeren.
6	Bladhoogte	<ul style="list-style-type: none"> • Bladvoering om gevoel te krijgen voor juiste bladhoogte 	<ul style="list-style-type: none"> • Expres te diep en te ondiep 	<ul style="list-style-type: none"> • Positie van de bladen • Horizontaal aanhalen naar onderkant borstbeen 	<ul style="list-style-type: none"> • Varen met half blad – helft van blad moet tijdens de haal zichtbaar zijn boven water. • Vervolgens blad precies goed. • Eventueel afwisselend: 10 half bedekt, 10 geheel bedekt.
7	Roeien als ploeg	<ul style="list-style-type: none"> • Naast elkaar synchroon 	<ul style="list-style-type: none"> • Tempo en krachtwisseling en 	<ul style="list-style-type: none"> • Als ploeg roeien 	<ul style="list-style-type: none"> • Tempowisselingen (slag bepaald zelf tempo en wisselt daarin naar eigen idee af. Rest moet volgen!) • 3 op 10, vanuit light in drie halen opbouwen naar strong, en vervolgens 10 halen strong.
8	Roeien als ploeg	<ul style="list-style-type: none"> • Naast elkaar synchroon 	<ul style="list-style-type: none"> • Focus en volgen 	<ul style="list-style-type: none"> • Als ploeg roeien 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 kabouters (1 light, 1 strong, 2 light, 2 strong t/m 10 en weer terug) • Piramide oefening (10 light, 10 medium, 10 strong, 10 medium, 10 light, 10 medium, enz.)
9	Startje	<ul style="list-style-type: none"> • Staande en vliegende start 	<ul style="list-style-type: none"> • Staande en vliegende start • 	<ul style="list-style-type: none"> • Synchroon • Als ploeg na start ook door kunnen roeien (samen goed ritme oppakken) 	<ul style="list-style-type: none"> • Staande start (driekwart, half, half, driekwart, heel) • Vliegende start (5 x driekwart vanuit light, 10 strong erachter aan)
10	Nog eens!				Welk onderwerp wil de ploeg nog een keer doen?