

Welkom bij lessenreeks voor instructeurs

<https://www.youtube.com/watch?v=4JUqZrn2QZ0>

Lessenreeks instructeur Roeien 2 ARV de Ank

- **Aanleiding:** verschillen bij examineren Roeien 2
 - Gereedschapskist vullen
 - Alle instructeurs
- **RI3 opleiding:** lessenreeks opstellen

Lessenreeks instructeur Roeien 2 ARV de Ank

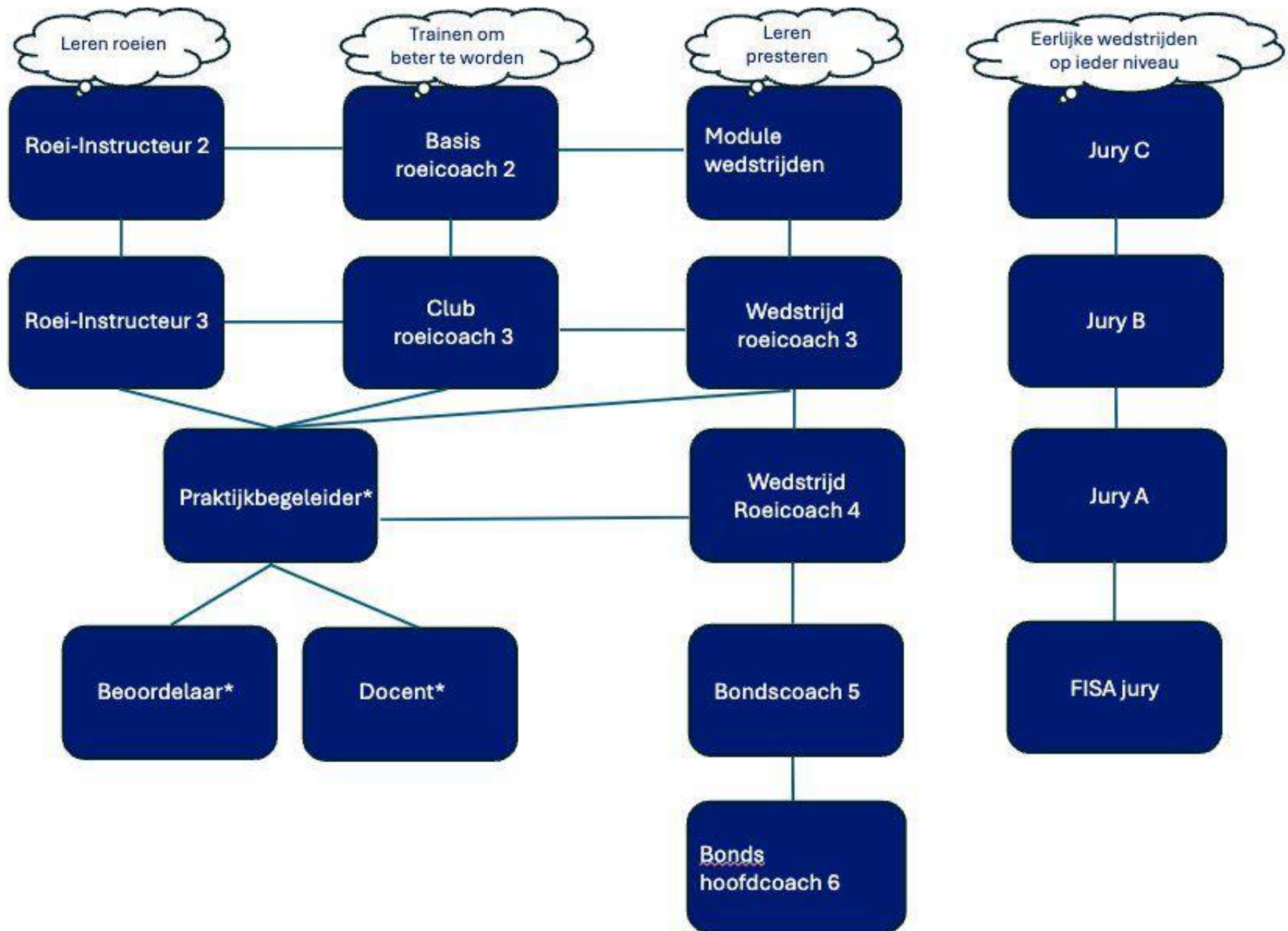
- Tips veel voorkomende ‘fouten’
- Alles kun je zelf toepassen, doen, ook de ‘fouten’

4 Theoriebijeenkomsten 19h30 – 21h00

- 24 maart Afstellen
- 14 april Uitpik
- 28 april Recover Inpik
- 26 mei Haal

Instructeur/Coach

Jury



Lessenreeks instructeur Roeien 2 ARV de Ank

Gereedschapskist instructeurs aanvullen

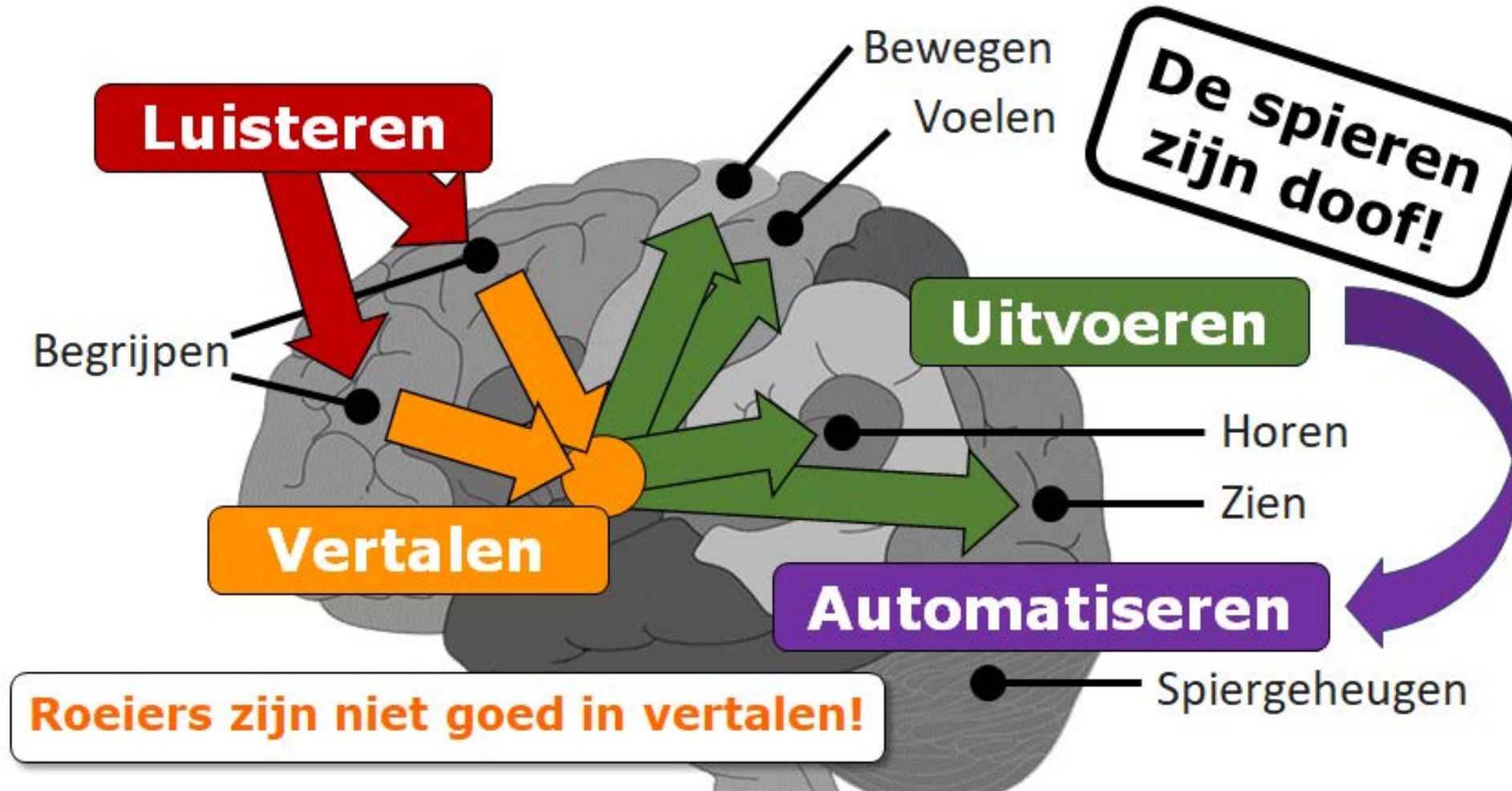
Modules:

1. Afstellen
2. Roeibeweging:
 1. Uitpik & Recover
 2. Inpik
 3. Haal

Praktijk

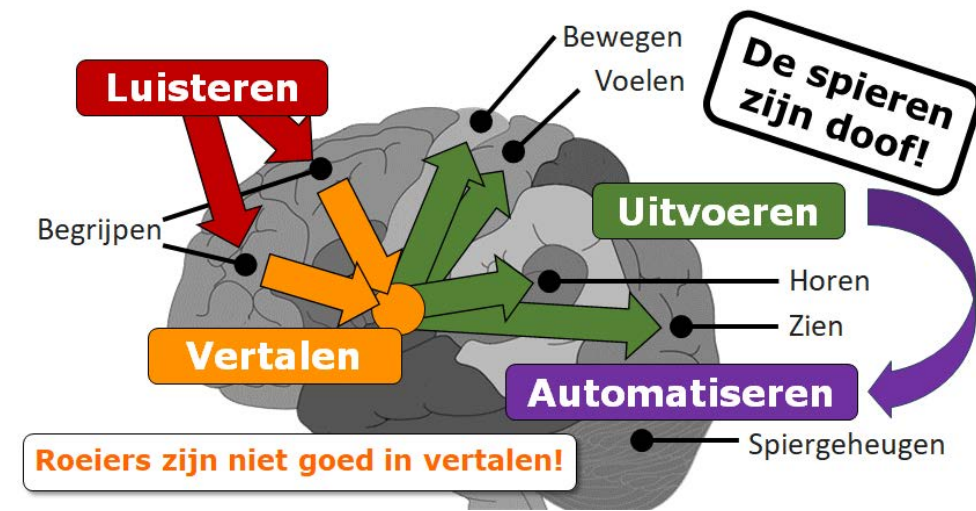
- Op afroep beschikbaar
- Filmpjes

Wat is het verhaal hierbij?



Wat is het verhaal hierbij?

- **Kijken, nadoen en voelen**
- Communicatie aanpassen aan de cursist
- Hoe leer je zelf?
- Wat vind jij een prettige manier op les te krijgen?
- 1 max 2 tips per les
- Geef cursist ruimte om het zelf te ervaren
- Verbetering? Laat cursist vervolgens weer de fout maken



Afstellen



Afstellen

Wat kun je afstellen?



Afstellen - algemeen

- Span (mc)
- Riemplengte (mc)
- Binnen/buitenhandle (mc)
- Bankje hoogte/kussentje (mc)
- Sliding (werk) (mc)
- Clams/ringen (roeier)
- Dolhoogte (glad)
- Voetenbord



Afstellen - door de roeier voor vertrek

- Dolhoogte clipringen (glad)
- Voetenbord afstand en hoogte (flexheels)
- Kussentje
- Riemen parallel in uitpik



Lessenreeks

Handen

Vuistregel:

bij uitpik duimen tegen ribbenboog – vuist tussen handen

Te veel ruimte?

Voetenbord van je af – naar rek

Te weinig ruimte?

Voetenbord naar je toe – naar boeg

Voetenbord – C-boten

- Flexheels
- In hoogte verstelbaar
- Lager: makkelijker en verder oprijden
- Minder soepel in enkels: hoger/kussentje



Te hoog



Te laag



Goed



Te hoog

Minder ver oprijden
Kortere haal
Kans op rug-inpik
Buik → kussentje

Te laag

Te ver oprijden
Knieblessures
Armen te ver strekken
Schouders naar voren
Kleine mensen...

Goed

Goed duwen
Hangen
Volgorde benen-
rug-armen goed

- Voeten te klein, daardoor heels hoger? → Kussentje
- Flexibiliteit enkels en heupen belangrijk
- Kortere hamstrings (mannen eerder dan vrouwen)

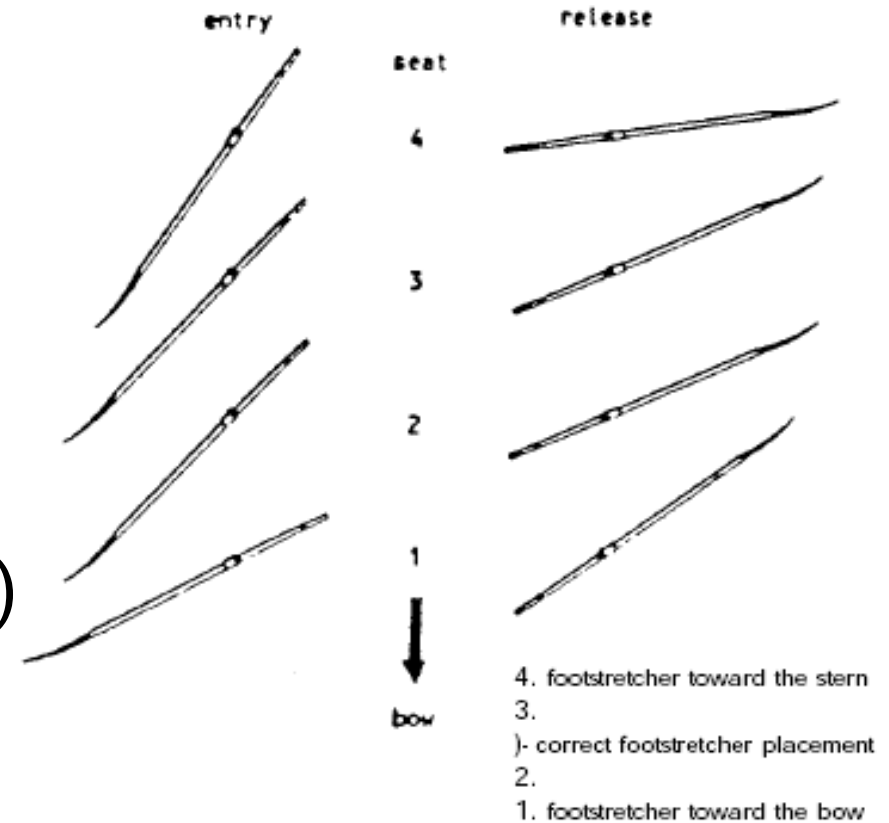
Voetenbord – gladde boten

- Vaste schoenen
- Meestal laagste stand
- Hoogte verstelbaar: gereedschap of sokken/verhoging in schoen (materiaal commissaris)
- Heelstrings



Optimale afstelling voetenbord

- In uitpik positie, bladen verticaal in water
- Riemen parallel **2 en 3**
- Blad te ver naar hek **4** (kleine hoek riem-boot)
→ voetenbord naar hek
- Blad te haaks op boot **1** (grote hoek riem-boot)
→ voetenbord naar boeg



Intermezzo



Vragen?



Einde les

