

Lessenreeks recover en inpik

Recover



Recover – wat zie je?



Recovery

...t **hamms extend forward**, straight but not rigid. The **body is centered** and **balanced** and the **rowers control the blad** for good balance.

Rowers **come up the slide**, they **let the boat flow beneath them**, visualizing themselves still and **allowing the feet** to come toward the seat.

They keep their **legs relaxed** and they are aware of **the stern coming forward**.

They **think ahead** as they approach the **catch** position...

Rowing faster, Volker Note, blz 174

Recover

- **3^e stop einde haal, begin recover**, beweeg door 3^e stop heen
- Ontspannen naar voren *glijden*
- Boot glijdt onder je door
(puntje komt naar je toe)
- Inbuigen + wegzetten natuurlijke beweging
- Handles in vloeiende beweging van uitpik naar inpik
(Vroeger: direct armen naar voren)
- Nu: armen rustig naar voren, rest volgt vanzelf
- Tango-en

Recover

- **3^e stop einde haal, begin recover,** beweeg door 3^e stop heen
- Ontspannen naar voren *rollen*
- Boot glijdt onder je door
(puntje komt naar je toe)
- Inbuigen + wegzetten natuurlijke beweging
- Handles in vloeiende beweging van uitpikt naar inpik
(Vroeger: direct armen naar voren)
- Nu: inbuigen, armen gaan vanzelf mee meer rust inpik



Inpik



Inpik – wat kan er fout gaan?

- Ruginpik
- Blad erin trappen

Inpik

- **Inpik = einde recover**
- Blad bedekt: begin haal
- Bewust duwen en hangen (minder/geen rug inpik)
- Lange armen
- Schuiven bankje



Ruginpik

- **Oorzaak**

- Onvoldoende beentrap
- Geen duwen en hangen
- Geen schuiven

- **Gevolg**

- Kortere haal – tot $>1/3$
- Blad loopt uit bij uitpik
- Onbalans

Oefeningen

- Soppen inpik inpikhouding
- Pimenoven