

## 1e Opzet set lessen introductie

### Les 1

Kennismaking leerlingen en instructeurs.

Uitleg inhoud vd introductiecursus (roulatie van de groepen, roeien/ ergometer/wachten)

Toelichting les 1

Indeling groepjes ; groep 1 ergometer

groep 2 in en uit de boot

groep 3 rondleiding loods/ clubgebouw

Opdracht groep 1 ergometer;

Afhankelijk van het aantal deelnemers +- 5 min p.p.

- coach doet de slag met de armen vanuit de 4<sup>e</sup> positie voor. De leerling gaat op de ergometer zitten, coach zet hem in de goede houding voor de 4<sup>e</sup> stop, leerling werkt alleen met de armen. Gestrekte armen, gewicht net voor de heup, knieën licht gebogen, armen gestrekt en we rollen naar voren en maakt 1 haal en komt weer in de 4<sup>e</sup> positie.

<https://www.arvdeank.nl/instructie>

Opdracht groep 2

- instappen in de boot

het stellen van het voetenboord

- uitstappen

Rondleiding groep 3

- soorten boten in de loods/ mogelijkheden

- clubgebouw/ functies/ kleedkamers

Afsluiting/ vragen beantwoorden. Uitleg roulatie. Indeling tijdssloten maken voor komende les.

Meegeven: blad met commando's

Huiswerk: lezen van commando's

### Les 2

Start op de ergometer

- herhaling van de vorige oefening 4<sup>e</sup> stop = startpositie

- uitleg van de J- haal en roeivolgorde, de doorgaande beweging

- demonstratie van de instructeur

- afhankelijk van het aantal leerlingen 5 min oefenen. (Tijd in de gaten houden ivm rouleren)

- boot uitbrengen

- indeling/ instappen/ voetenboord stellen/ overslagen vast

- uitleg positie van de handen, bij elkaar houden, links voor rechts

- uitleg uitzetten/ veilig boord

- 2 leerlingen houden veilig boord, 2 leerlingen maken hun eerste slagen.

(instructeurs 1 stuur, 1 meeroeier in het midden, C4 = 2 instructeurs, 3 leerlingen. C3 = 1 stuur, 1 meeroeier, 1 leerlingen.)

- uitleg roeivolgorde, het oprijden, de inpik, de uitpik (nog niet klippen)

Afstand tot de brug en terug. NIET VERDER TIJD IN DE GATEN HOUDEN ivm VOLGENDE GROEP>

- boot wordt overgenomen door de volgende groep of wordt uitgebracht gewassen en naar binnen gebracht.

- afsluiting door de instructeurs.( wat ging al goed, wat begreep je nog niet, welke oefeningen kunnen we daarvoor nog doen etc

-Indeling voor de volgende les maken.

Huiswerk; You Tube Roeitechniek, Ideale Halen , filmpje aandachtig bekijken  
Commandovel nogmaals doornemen

### Les 3

Starten op de ergometer

Aandachtspunten:

-startpositie/ 4<sup>e</sup> stop

-recovery

-inpickpositie (oprijden,halen, hangen, )

- sterk zitten, 11.00/ 13.00, schouders laag

- de j haal

- uitpikken en wegzetten

Demonstratie van de instructeurs

Bootindeling zoals les 2

Instructeurs leggen tijdens het roeien nadruk op de **roeivolgorde en klippen**  
( benen, armen, rug)

### Les 4

Start zoals les 3

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

( Duim op uiteinde, Handvat in de vingers, pols in het verlengde van de onderarm,linkerhand net voor en boven de rechterhand bij passage. Het draaien( klippen) gebeurt door de vingertoppen licht te kantelen waarbij we de polsen zo recht mogelijk houden.

### Les 5

Instructeurs leggen tijdens het roeien nadruk op **de houding**

( actieve zit, ontspannen schouders, riemen losjes in de handen, hoogte van het blad door het water, inbuigen )

Als de leerlingen er aan toe zijn kan er een stuk met z'n vieren geroeid worden.

Les 6

Insructeurs leggen tijdens het roeien nadruk op **het samenroeien**

