



LEIDRAAD C-INSTRUCTIE

Lesprogramma



2^e editie Maart 2009, Corine en Davy Politsch

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Didactiek	4
Inleiding	4
Het lesgeven in de praktijk	4
De organisatie	6
Theorieles.....	7
Evaluatieformulier	7
Veiligheid en EHBO	8
Afspraken	8
Instructieprogramma C-brevet	9
Overzicht	9
Les 1.....	10
1.1 Roeibeweging op de ergometer.....	10
1.2 Uit- en binnenbrengen van riemen, losse materialen (bankjes, roertje) en de boot...	11
1.3 In- en uitstappen individueel.....	11
1.4 Handle-voering en blad I.....	12
1.5 Roeibeweging aan het vlot.....	13
Les 2.....	14
2.1 In- en uitstappen als team.....	14
2.2 Bootbeheersing.....	15
2.3 Handle-voering en blad II.....	15
2.4 Roeibeweging I.....	16
2.5 Veilig boord maken	16
2.6 Ploegroeien I.....	17
2.7 Houden.....	17
Les 3.....	18
3.1 Afstellen	18
3.2 Handle-voering en blad III.....	19
3.3 Roeibeweging II.....	20
3.4 Ploegroeien II.....	20
Les 4.....	21
4.1 Uit- en binnenbrengen van de boot over de rol	21
4.2 Handle-voering en blad IV	21
4.3 Roeibeweging III.....	22
4.4 Ploegroeien III.....	22
4.5 Ronden.....	23
Les 5.....	24
5.1 Tussenevaluatie.....	24
Les 6.....	25
6.1 Roeibeweging IV.....	25
6.2 Ploegroeien IV	25
6.3 Strijken met twee riemen	26
Les 7.....	27
7.1 Roeibeweging V.....	27
7.2 Ploegroeien V	27
7.3 Vast roeien.....	28
7.4 Aanleggen aan het vlot	28
Les 8.....	29
8.1 Roeibeweging VI.....	29
8.2 Slippen met één riem en aanleggen met één geslipte riem	29
Les 9.....	30
9.1 Roeibeweging VII.....	30
9.2 Slippen met twee riemen	30
Les 10.....	31
10.1 Evaluatie	31
Examenspecificaties	32
C-brevet.....	32
Versie	32

Voorwoord

Hallo instructeur!

Hier is het MWC instructeursboek voor het C-brevet.

Dit boekje is een leidraad voor het instructieprogramma voor de beginnende roeier die zijn of haar C-brevet wil halen. Het instructeursboek begint met een gedeelte waarin belangrijke wetenswaardigheden worden beschreven voor het geven en voorbereiden van een les uit het lesprogramma. Daarna wordt het volledige lesprogramma beschreven. In de bijlagen vind je een evaluatieformulier, en een illustratie met de benamingen van de materialen.

Verder komt er een instructeursboek voor het stuur-brevet. Hierin zijn ook de vaarregels opgenomen.

Veel succes en plezier met het geven van roeiles aan onze beginnende roeiers. Zijn er vragen of opmerkingen over het programma laat het ons weten (d.politsch@kpnplanet.nl). Zo kunnen we met elkaar de lessen nog beter en leuker maken, niet alleen voor de roeier, maar ook voor de instructeur.

Corine Cuijpers
Davy Politsch
Ingrid de Jong

Maastricht, maart 2004

Didactiek

Inleiding

Allereerst is het belangrijk er op te wijzen dat een instructieprogramma een middel is om iemand beter te leren roeien en niet het doel. Het doel is om de mensen die deelnemen aan het instructieprogramma te leren roeien. Een lesprogramma is ook bedoeld om instructeurs volgens dezelfde lijn les te laten leren geven, zodat de deelnemers niet op allerlei verschillende manieren het roeien aangeleerd krijgen. Dat betekent niet dat er altijd maar één juiste wijze van handelen is, maar betekent wel dat er keuzes worden gemaakt welke handelingen MWC de beginnende roeier wil aanleren. Wanneer de tijd daar rijp voor is, bijvoorbeeld nadat het C-brevet is gehaald, zijn er nog mogelijkheden genoeg om ook de andere methodes onder de aandacht te brengen mocht daartoe aanleiding zijn. Alvorens het instructieprogramma te kunnen gebruiken, is het handig te weten hoe het programma is opgebouwd. Daartoe wordt eerst ingegaan op de opbouw van de les (didactiek) en de logische opbouw van het lesprogramma (methodiek).

Als roei-instructeur is het handig structuur in je les aan te brengen, zodat je het roeien in de juiste proporties en volgorde aan de deelnemers kunt overdragen. De deelnemers worden zo niet overspoeld met informatie en krijgen tijd om aandacht te besteden aan zaken die op dat moment echt belangrijk zijn. Daarnaast is het belangrijk om voldoende tijd te nemen om de deelnemers de stof te laten oefenen. De manier waarop je kunt lesgeven, vereist wat didactische voorkennis, die in dit programma zit verwerkt. In elk lesprogramma zul je de volgende woorden aantreffen: doel, instructie, oefening en observatie. Deze termen vormen een samenvatting van enkele didactische vragen die je jezelf moet stellen om enerzijds je les voor te kunnen bereiden en anderzijds de les ook te kunnen geven. De vragen vormen de sleutel tot het lesgeven:

- Wat wil ik bereiken?
- Waar moet ik beginnen?
- Welke (roeitechnische) kennis moet ik overdragen?
- Hoe kan ik lesgeven?
- Welke leeractiviteiten wil ik de deelnemers laten toepassen?
- Met welk resultaat heb ik mijn (roei-)les gegeven?

Doel
Niveau
Leerstof
Instructie
Oefening
Observatie

Met deze sleutel tot het lesgeven is dit programma voor de instructie ten behoeve van het C-brevet geschreven. Het programma heeft zijn eigen logische opbouw, zodat je je als instructeur niet meer hoeft te buigen over de vraag wat je in welke volgorde dient uit te leggen en over te dragen. Per les staan de onderwerpen aangegeven. Afhankelijk van de kwaliteiten van de te instrueren roeier kan het programma uiteraard in een hoger of lager tempo worden doorlopen. De volgorde is echter wel voor iedereen hetzelfde.

Het lesgeven in de praktijk

Zeker voor de beginnende instructeur is het belangrijk om iedere les goed voor te bereiden. Maar ook de meer gevorderde instructeur zal merken met een goede lesvoorbereiding beter in de staat te zijn de stof gestructureerd en gedoseerd over te brengen.

Bij een lesvoorbereiding bepaal je eerst wat het **doel** van je les is. Baken daarbij een duidelijk terrein af en zorg ervoor dat je niet teveel tegelijk gaat behandelen.

Dan schat je het **niveau** van de roeier in. Wanneer je les geeft aan een vaste groep heb je het niveau van de roeier waarschijnlijk goed tijdens de vorige les(sen) kunnen inschatten. Wanneer je invalt of (eenmalig) een roeier uit een andere ploeg overneemt kun je het beste overleggen met de vaste instructeur en op het water het niveau zelf inschatten door enkele specifieke oefeningen te doen die inzicht in het niveau geven. Het is erg belangrijk om een duidelijk beeld te hebben van het niveau, omdat je daar de rest van je les op baseert.

De **leerstof** ga je vervolgens in kleine stukjes verdelen. Daardoor blijft het overzichtelijk en worden de cursisten niet overspoeld met informatie.

Het geven van **instructie** kun je op verschillende manieren doen. Als beginnend instructeur zul je tijdens de instructie snel teruggrijpen naar de docerende manier. Op zich is dat heel goed, want veel technieken van het roeien zijn goed te leren door het voor te doen of erover te vertellen. Maar dit wordt op den duur erg saai, zeker voor je cursisten. Daarom is het beter om te zorgen voor veel interactie en de cursisten zelf dingen te laten ontdekken. Dit wordt het zelfontdekkend lesgeven genoemd. Je deelnemers op een inventieve wijze het roeien te leren, vergt veel creativiteit en ervaring van jezelf. Je moet leren om de juiste opdrachten te geven en vragen te stellen waardoor de deelnemer het meest zelfstandig over het specifieke onderwerp nadenkt en probeert uit te voeren. Dit is wel een manier die voor jou zelf het lesgeven ook interessant maakt, omdat je steeds na gaat denken over de beste opdracht waarmee de deelnemer tot een bepaald inzicht komt. Bijvoorbeeld stel je de vraag: "Hoe denk je dat de boot van richting kan veranderen?" Vraag de deelnemer zelf uit te vinden hoe dat zou moeten. Later kun je gericht doorvragen over het juiste boord bijvoorbeeld. Wanneer je een peddel meeneemt in de boot kun je ook zelf, vanuit de stuurstoel, aanwijzingen visualiseren. Bovendien kun je daarmee in het geval er iets mis zou gaan de boot afhouden en beperkt manoeuvreren!

De opdracht: "Ronden over bakboord... bakboord strijkt, stuurboord haalt... strijken gelijk... nul!" is dus geen zelfontdekkende opdracht en is in het lesgeven meestal een wat saaie manier om iets te oefenen.

Verder is het bij het geven van instructie belangrijk om rekening te houden met verschillende leerstijlen van mensen. Daarvoor hoef je geen ervaren docent te zijn. Er zijn een aantal eenvoudige tips die je daarbij kunnen helpen:

- Vraag de roeier wat hij/zij al over het onderwerp weet
- Leg het onderwerp op verschillende manieren uit
- Laat de roeier samenvatten wat jij verteld hebt
- Geef verschillende oefeningen, zodat de roeier het onderwerp echt moet begrijpen en het niet d.m.v. een trucje uit kan voeren
- Laat de roeier eerst zelf beoordelen wat er goed en minder goed ging bij de oefening
- Maak van de minder goede onderdelen aandachtspunten voor de volgende keer (de roeier moet ze zelf onthouden, maar voor je eigen overzicht is het makkelijk om ze op te schrijven)
- Vraag de roeier bij de volgende keer naar zijn aandachtspunten

Op deze manier kan iedereen op zijn eigen manier leren en blijven ze actief betrokken bij de les. Als je les aan het geven bent, is het belangrijk om op de tijd te letten. Maak daarom van te voren een tijdsplanning: hoeveel tijd besteed ik aan de uitleg, hoe lang ga ik door met oefenen en wanneer ga ik verder met het volgende onderdeel. In de tijdsplanning moeten af en toe ook pauzes ingelast worden! De eerste keer dat je lesgeeft is het extra lastig om hier op te blijven letten. Gebruik daarom gerust een horloge.

Roeien leer je vooral door het veel te doen en dat betekent dus oefenen, oefenen, oefenen. De **oefeningen** die je wilt gaan doen, bereid je voor de les voor. Zoals al eerder is gezegd, is het belangrijk om veel verschillende oefeningen te bedenken. Niet alleen om het aanleren van trucjes te voorkomen, maar ook voor de nodige afwisseling.

Tijdens de oefening ga je de deelnemer **observeren**, zodat je feedback kunt geven. Vraag altijd eerst wat de deelnemer er zelf van vond. Als je feedback geeft, benadruk dan niet de dingen die minder gingen, maar begin juist met de dingen die goed waren. Onthoud wel bij alles wat je ze leert, dat het plezier voorop staat. Vraag dan ook wat zij van de les vonden en van jouw manier van lesgeven. Misschien zijn er dingen die ze graag anders zouden willen. Ook de inzet van de roeier kun je tijdens de evaluatie gerust aan de orde stellen mocht daarvoor aanleiding zijn.

Naast al deze manieren om je les zo leuk en interessant mogelijk te maken, blijft het belangrijk om op je eigen organisatie te letten. De organisatie van je les en het wegvaren draagt bij aan een rustig verloop van de les en iedereen weet waar hij/zij aan toe is en mee bezig is. Dit geeft een zeker, gestructureerd en professioneel gevoel. Daarom volgen hier enkele punten over het organiseren.

De organisatie

De organisatie van je les is heel belangrijk. Wanneer iedereen weet waar hij/zij aan toe is en wat er van hem/haar wordt verwacht zullen veel zaken een stuk soepeler verlopen. Bespreek je les dan ook globaal voor met de roeiers en geef eenmaal op het water per lesonderdeel gedetailleerder aan wat je van plan bent. Dit betekent dat je eerst een plan moet maken, daarna de verschillende taken moet verdelen en duidelijke afspraken moet maken over wie, wat, wanneer en hoe moet doen. Zeker in het begin zul je hieraan moeten wennen omdat veel voor jou als instructeur vanzelfsprekend is. Deel het organiseren altijd in, in de volgende vier onderdelen:

1. plan maken
2. plan aan de rest van de boot duidelijk maken
3. taakverdeling maken
4. uitvoering waarbij de aandacht dient te liggen op die punten waar je in de desbetreffende les aandacht aan wil besteden of waaraan in eerdere lessen al aandacht is besteed. Belangrijk is, tenzij de situatie het niet toestaat, niet direct in te grijpen wanneer iets niet goed gaat, maar de roeiers het zelf te laten ervaren. Vraag ook aan de roeiers zelf wat er goed en fout ging en laat ze ook reageren op elkaars handelen. Interactief bezig zijn is het motto, iemand van A naar B praten is geen kunst en zal de roeier nooit zelfstandig maken.

Probeer zo efficiënt mogelijk les te geven. Dat wil zeggen: bedenk van tevoren met behulp van dit boekje wat je programma is. Hiervoor is een goede inschatting van het niveau van je deelnemers uiterst belangrijk. Probeer zo veel mogelijk onderwerpen te behandelen, maar let op dat er niet te veel informatie ineens behandeld wordt. Bedenk goed waar je les gaat geven en welke oefeningen je geeft. Overleg ook met de andere instructeurs waar zij les gaan geven. Eventueel kun je met elkaar voor wat interactie zorgen en een spelelement aan de les toevoegen door bijvoorbeeld een wedstrijdje met elkaar te organiseren of een bepaald parcours met elkaar af te leggen. Een goede voorbereiding is het halve werk. Het zorgt voor rust in de boot en geeft de lessen meer structuur waardoor ze beter worden!

Natuurlijk moet je voor je met de roeiers het water op gaat, weten wat voor een weer het is. Houd je daarbij in ieder geval aan de vaarverboden die zijn vastgelegd in het Roeireglement, maar schat in alle overige gevallen waarin misschien geen roeiverbod geldt voor jezelf in of het al dan niet verantwoord is met de roeiers het water op te gaan. Daarbij gaat het dan niet alleen om de ervaring van de roeiers maar, ook over hoe je je als instructeur voelt om onder bepaalde omstandigheden met relatief onervaren mensen het water op te gaan. Kortom, het gaat om de veiligheid van iedereen die je in de boot hebt. In dat kader heb je als instructeur een zorgplicht die je te allen tijde serieus moet nemen. Tenslotte is de Maas niet op alle momenten ideaal leswater, zeker wanneer er veel speedboten varen. Zoek daarom telkens het voor de les meest ideale vaarwater, ga bijvoorbeeld naar de Pietersplas of het Grindgat bij Oost-Maarland, waar je relatief ongestoord les kunt geven. Dat kan niet alleen bij drukte een goede uitwijkmogelijkheid zijn maar ook wanneer je oefeningen wilt doen die relatief veel vaarwater nodig hebben.

Theorieles

De theorie vormt een onlosmakelijk geheel met de praktijk. Er wordt een aparte theoriehandleiding geschreven die met name voor de roeiers die stuurles krijgen van belang is. Dat neemt niet weg dat er tijdens de lessen voor het C-brevet aandacht aan vaarregels en dergelijke kan worden besteed. Speel daarbij zoveel mogelijk in op concrete situaties, bijvoorbeeld wanneer je wordt ingehaald door een andere roeiboot of wanneer een jacht je langs de verkeerde wal tegemoet komt. Zo raken de roeiers spelenderwijs bekend met het reilen en zeilen op het water. Raadpleeg daarvoor ook de theoriehandleiding. Maar ook nu geldt weer, laat eerst de roeiers zelf nadenken en beredeneren. Voorzeggen kan altijd nog. Ook voor de theoretische component van je les maak je een lesvoorbereiding waarbij je let op het doel, het niveau, de leerstof, de instructie de oefeningen en de observatie.

Evaluatieformulier

Doelstelling van het instructieprogramma is beginnende roeiers na de vooraf vastgestelde 10 lessen succesvol te kunnen laten afroeien voor het C-brevet. Daarom is het belangrijk dat de voortgang van iedere roeier zorgvuldig wordt vastgelegd. Dat is niet alleen een eenvoudig hulpmiddel voor jezelf bij het voorbereiden van de volgende les, maar biedt ook de gelegenheid om in voorkomende gevallen je vervanger van voldoende informatie te voorzien zodat gemakkelijk kan worden voortgebouwd op het programma. Het is natuurlijk ook een goed hulpmiddel om te bepalen of de roeier ook daadwerkelijk klaar is om op examen te gaan. Daarom is het evaluatieformulier ook afgestemd op de exameneisen en het lesprogramma. Maak van de evaluatieformulieren geen geheim voor de roeier waarop het formulier van toepassing is. Het kan zelfs verhelderend werken om regelmatig met elkaar de stand van zaken door te spreken.

De map met de formulieren ligt altijd in de kast onder het uitschrijfboek. Vul de formulieren na afloop van de les in, en leg de map direct weer terug!

Veiligheid en EHBO

Tenslotte nog enkele aanvullende opmerkingen betreffende veiligheid en EHBO:

- Volg de reglementen van MWC en het BPR (Binnenvaart Politie Reglement) altijd op, zeker nu je als instructeur feitelijk verantwoordelijk bent voor de introductie en begeleiding van nieuwe leden van MWC. Ook van deze leden wordt immers verwacht dat zij zich in de toekomst gedragen overeenkomstig deze reglementen.
- Let op wat voor kleding en schoenen jijzelf en je roeiers dragen. Kleding die gemakkelijk tussen de slidings kan komen of waar je met de riemen in kunt blijven hangen is niet handig. Let er op dat het op het water altijd kouder is dan op het land.
- Waarschuw de roeiers voor potentieel gevaarlijke onderdelen van de boot, leer ze ook niet ten koste van eigen benen of handen een boot te beschermen. De eerste zijn vaak moeilijker te repareren dan het laatste.
- Als de boot omslaat, blijf dan altijd rustig! Ga zo mogelijk met boot en al naar de kant en probeer de aandacht van voorbijgangers te trekken die hulp kunnen gaan halen. Blijf niet langer dan noodzakelijk in het water, onderkoeling is een belangrijk gevaar. Is het niet mogelijk om naar de kant te gaan blijf dan in de onmiddellijke nabijheid van de boot en probeer de aandacht van anderen te trekken zodat hulp kan worden geboden. Een C4* zal in principe niet omslaan, maar alleen kantelen, vollopen met water en weer rechtop komen. Wanneer de boot toch met de kiel naar boven ligt, moet je aan één boord de riemen uit de dollen halen. Je kunt de boot vervolgens rechtop draaien. Denk er aan dat je de riggers daarbij nooit als hefboom gebruikt!
- Schade aan de boot: inventariseer de ernst van de schade en ga indien noodzakelijk gelijk naar de kant. Zorg dat de schade in elk geval conform de geldende procedure zoals beschreven in het Roeireglement gemeld wordt.
- Let op en wees alert bij bruggen, sluizen, havens en met rondvaartboten, beroepsvaart en speedboten. Houd je aan de regels van het BPR, maar anticipeer tijdig op situaties die afwijking daarvan noodzakelijk maken. Neem altijd genoeg ruimte, houd afstand en laat tijdig zien wat je van plan bent!

Afspraken

Over een aantal zaken betreffende roeien en instructie kun je met elkaar discussiëren, waarbij meestal de conclusie zal zijn dat iedereen wel een beetje gelijk heeft. Met die wetenschap maken we een aantal afspraken waar iedere instructeur zich aan behoort te houden. Dat voorkomt niet alleen een hoop discussie, maar bevordert ook de eenduidigheid richting de cursist. Bedankt voor jullie medewerking!

1. Anders dan voor het wegvaren en binnenkomen wordt er niet geroeid in de haven.
2. De boot wordt niet op het beton op de helling gelegd, maar gaat rechtstreeks via de rol het water in.
3. Na de les worden de boten op het vlot afgespoeld en gedroogd.
4. Voor vertrek of na terugkomst aan het vlot worden de bladen aan "landzijde" met de bolle zijde naar boven gedraaid.
5. Tenzij anders in het instructieboek beschreven behoren de voetenborden op de Maas te worden afgesteld.
6. Het is bij het aanleggen niet toegestaan met de boot tussen de steigerpalen aan de overzijde van het vlot te manoeuvreren.
7. Volg altijd de reglementen en vaarregels (BPR) op, de instructeur is immers het rolmodel voor onze nieuwe leden.

Instructieprogramma C-brevet

Overzicht

Les 1	<ul style="list-style-type: none">• Roeibeweging op de ergometer• Uit- en binnenbrengen van riemen, losse materialen (bankjes, roertje) en de boot• In- en uitstappen individueel• Handle-voering en blad I• Roeibeweging aan het vlot
Les 2	<ul style="list-style-type: none">• In- en uitstappen als team• Bootbeheersing• Handle-voering en blad II• Roeibeweging I• Veilig boord maken• Ploegroeien I• Houden
Les 3	<ul style="list-style-type: none">• Afstellen• Handle-voering en blad III• Roeibeweging II• Ploegroeien II
Les 4	<ul style="list-style-type: none">• Uit- en binnenbrengen van de boot over de rol• Handle-voering en blad IV• Roeibeweging III• Ploegroeien III• Ronden
Les 5	<ul style="list-style-type: none">• Tussenevaluatie
Les 6	<ul style="list-style-type: none">• Roeibeweging IV• Ploegroeien IV• Strijken met twee riemen
Les 7	<ul style="list-style-type: none">• Roeibeweging V• Ploegroeien V• Vast roeien• Aanleggen aan het vlot
Les 8	<ul style="list-style-type: none">• Roeibeweging VI• Slippen met één riem en aanleggen met één geslipte riem
Les 9	<ul style="list-style-type: none">• Roeibeweging VII• Slippen met twee riemen
Les 10	<ul style="list-style-type: none">• Evaluatie

Les 1

Deze les staat in het teken van:

- een kennismaking van de roeiers met hun instructeur en het roeimateriaal
- het demonstreren en ervaren van de algemene beginselen van de roeitechniek
- een eerste gewenning van de roeiers op het water (aan het vlot)

1.1 Roeibeweging op de ergometer

<u>Doel</u>	De roeiers kunnen de basale roeibeweging uitvoeren op de ergometer (en/of het "Uilskuiken") met vaste bank.
<u>Instructie</u>	Bespreek eerst de roeibeweging met vaste bank (romp en arm fase tijdens de haal en recover) en doe het zelf voor. Zet vervolgens de roeiers om beurten op de ergometer en laat deze, in een rustig tempo en met weinig kracht, vaste bank roeien. Betrek de andere roeiers zoveel mogelijk bij wat ze zien. Geef tevens aan dat de recover "globaal" twee maal zo lang duurt als de haal.
<u>Oefeningen</u>	<ul style="list-style-type: none">• Vaste bank roeien met alleen de armen (romp in uitpikhouding).• Vaste bank roeien met armen en romp.
<u>Observatie</u>	<ul style="list-style-type: none">• Voert de roeier het deel van de haal (romp-armen) en de recover (armen-romp) in de juiste volgorde uit?• Voert de roeier de beweging soepel uit?• Staan de scharnierpunten (vingers-polsen-ellebogen-schouders-hoofdwervelkolom-heupen) tijdens de haal en recover per fase in de juiste positie?• Is aan het geluid van de ergometer verschil te horen tussen de haal (snel en "zoef") en de recover (langzaam en stil)?• Beweegt de ketting van de ergometer in een strakke horizontale lijn, zowel bij de haal als de recover?

1.2 Uit- en binnenbrengen van riemen, losse materialen (bankjes, roertje) en de boot

<u>Doel</u>	De roeiers kunnen als team de riemen, de overige losse materialen en de boot veilig (voor materiaal en roeiers) uit- en binnenbrengen. Vraag om ondersteuning van andere leden, als je niet overtuigd bent dit veilig met je eigen roeiers te kunnen klaren.
<u>Instructie</u>	Bespreek eerst alle handelingen. Daarna aanwijzingen geven bij elke handeling, voor zover deze niet goed worden uitgevoerd. Laat de roeier zoveel mogelijk zelf doen en gebruik de juiste (noodzakelijke) termen zodat de roeier deze meteen leert. Mogelijkheid is ook om met de roeiers naar het uit- en binnenbrengen van een andere C-boot te kijken en daar een toelichting op te geven of de roeiers zelf te vragen de handelswijze te becommentariëren.
<u>Oefeningen</u>	<ul style="list-style-type: none">• Laat iedere roeier een paar riemen uitbrengen (aan het einde van de les geldt uiteraard hetzelfde voor het binnenbrengen van de riemen).• Laat de roeier een bankje in de boot bevestigen.• Laat de roeier het roertje bevestigen.• Breng de boot onder commandovoering van de instructeur uit en breng deze via het vlot in het water.
<u>Observatie</u>	<ul style="list-style-type: none">• Wordt de riem met het blad naar voren gedragen en op de juiste plaats in het riemenrek gehangen?• Wordt de bakboordriem met de bolle kant op het vlot gelegd en met de manchet in de dol?• Wordt de stuurboordriem met de hals in de dol gelegd zodat ze op het vlot steunen?• Wordt het roer op een veilige plaats neergelegd ?• Wordt het bankje op de juiste wijze bevestigd?• Wordt het roertje op de juiste wijze bevestigd?

1.3 In- en uitstappen individueel

<u>Doel</u>	De roeier kan individueel op de juiste wijze op de door de instructeur gegeven commando's in- en uitstappen.
<u>Instructie</u>	Doe het in- en uitstappen een keer voor en gebruik daarvoor de juiste commando's. Laat vervolgens de roeiers één voor één zelf oefenen. Omdat iedere roeier afzonderlijk in- en uit moet stappen is dit een goed moment om de andere roeiers te laten observeren en aan te laten geven wat er goed en niet goed gaat.
<u>Oefeningen</u>	Iedere roeier stapt 3 keer in en uit waarbij de instructeur de commando's geeft.
<u>Observatie</u>	<ul style="list-style-type: none">• Schuift de roeier het bankje naar achter?• Voert de roeier de juiste handeling uit bij ieder commando?• Verplaatst de roeier zijn/haar gewicht met de juiste fasering van het vlot naar de boot en vice versa?• Heeft de roeier de riemen op de juiste wijze vast?• Wordt het overslagje aan waterzijde dichtgemaakt?• Neemt de roeier bij het uitstappen de riem mee?

1.4 Handle-voering en blad I

<u>Doel</u>	De handles correct en ontspannen leren vasthouden, zodat het blad in goede positie in het water staat, en de pols in het verlengde van de onderarm ligt.
<u>Instructie</u>	Bespreek eerst de hele handeling. Doe de beweging ook voor en laat de roeiers daarna zelf oefenen. Laat de andere cursisten meekijken en mondelinge feedback geven.
<u>Oefeningen</u>	<ul style="list-style-type: none">• Laat de roeier voelen hoe het is om te "<i>hangen</i>" aan bijvoorbeeld een paal of deurklink.• Laat de roeier met vaste bank eerst aan bakboord/stuurboord minimaal 10 keer halen en wissel dit later om. Voer de oefening uit in een laag tempo en zonder kracht.
<u>Observatie</u>	<ul style="list-style-type: none">• Houdt de roeier de riemen ontspannen vast? <i>Inpik</i>: ontspannen hand, duim op de kopse kant, gestrekte pols, gestrekte elleboog, schouder gestrekt naar voren, blad verticaal in het water, rode rand van het blad is nog zichtbaar onder het wateroppervlak. <i>Haal</i>: met ontspannen hand en gestrekte pols, langzaam de elleboog buigen langs het lichaam, hand richting het middenrif. De schouder mag niet opgetrokken worden richting het oor. <i>Uitpik</i>: handle iets omlaag drukken, blad verticaal uit het water. <i>Recover</i>: arm wordt naar voren gestrekt, tot in de beginpositie van de inpik.

1.5 Roeibeweging aan het vlot

<u>Doel</u>	De individuele roeier kan de basale roeibeweging (<i>halen en strijken</i> in een rechte lijn met vaste bank) uitvoeren met één riem op het water.
<u>Instructie</u>	Bespreek eerst het <i>halen</i> . Doe de haal met één riem, zonder te knippen voor, waarbij de nadruk gelegd wordt op de gestrekte arm, de houding van de hand (pols recht) en het verticaal plaatsnemen van het blad in het water. Leg vervolgens het <i>strijken</i> uit. Doe de strijk met één riem, zonder te knippen voor, waarbij de arm gebogen is, de pols recht en het blad verticaal in het water staat. Laat de roeiers dit vervolgens een voor een oefenen.
<u>Oefeningen</u>	<ul style="list-style-type: none">• Laat telkens twee roeiers de boot via de stabiele basishouding in balans houden en laat de twee andere roeiers met één riem 3 keer halen met vaste bank. Laat ze daarna met de andere riem 3 keer halen.• Laat telkens twee roeiers de boot via de stabiele basishouding in balans houden en laat de twee andere roeiers met een riem 3 keer strijken met vaste bank. Laat ze daarna met de andere riem 3 keer strijken.
<u>Observatie</u>	<ul style="list-style-type: none">• Voert de roeier het deel van de haal (romp-armen) en de recover (armen-romp) in de juiste volgorde uit?• Voert de roeier de beweging soepel uit (knippen in de riemen)?• Staan de scharnierpunten (vingers-polsen-ellebogen-schouders-hoofdwervelkolom-heupen) tijdens de haal en recover per fase in de juiste positie?• Plaats de roeier het blad verticaal in het water tijdens de inpik?• Gaat het blad in een rechte lijn door het water of is er sprake van "zagen"?• Voert de roeier de juiste richting van de handle (voor-achter, omhoog-omlaag)?• Houdt de roeier <i>doldruk</i> gedurende alle fases van het roeien (inpik-haal-uitpik en recover)?

Aan te leren commando's:

- ↵ Aan de boorden... tillen gelijk... nu!
- ↵ Voor de buiken! Voor de buiken gelijk... nu!
- ↵ Klaarmaken om in te stappen! Instappen... een..., twee..., drie!
- ↵ Klaarmaken om uit te stappen! Uitstappen... een..., twee..., drie!
- ↵ Overslagen dicht!

Les 2

Deze les staat in het teken van:

- het uitbreiden van de (roei)vaardigheden
- een verdere gewenning van de roeiers op het water

2.1 In- en uitstappen als team

<u>Doel:</u>	De roeiers kunnen als team op de juiste wijze op de door de instructeur gegeven commando's in- en uitstappen.
<u>Instructie</u>	Herhaal het individuele in- en uitstappen zoals beschreven in <u>Les 1</u> . Laat de andere roeiers observeren en aangeven wat er goed en niet goed gaat. Ga vervolgens over tot het in- en uitstappen als team.
<u>Oefeningen</u>	<ul style="list-style-type: none">• Iedere roeier stapt een keer in en uit waarbij de instructeur de commando's geeft.• Laat het team drie keer gezamenlijk in- en uitstappen op commando van de instructeur. Mocht het instappen als team in dit stadium een stap te ver zijn dan kan de oefening ook in tweetallen worden uitgevoerd.
<u>Observatie</u>	<ul style="list-style-type: none">• Schuift de roeier het bankje naar achter?• Voert de roeier de juiste handeling uit bij ieder commando?• Verplaatst de roeier zijn/haar gewicht met de juiste fasering van het vlot naar de boot en vice versa?• Heeft de roeier de riemen op de juiste wijze vast?• Doet de roeier de overslag op het juiste moment dicht en open?• Neemt de roeier bij het uitstappen de riem mee?

2.2 Bootbeheersing

<u>Doel</u>	De roeier raakt vertrouwd met de boot op het water en beheerst de stabiele basishouding.
<u>Instructie</u>	Vertel de roeier dat de riemen nooit losgelaten mogen worden, omdat deze voor de stabiliteit van de boot zorgen. Laat de roeier ook ervaren wat de boot doet in een andere dan de stabiele basishouding (zie oefeningen).
<u>Oefeningen</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Duw de boot een stuk van het vlot waarbij de roeier de riemen plat op het water houdt met gestrekte armen en benen. Dit is een veilig, stabiele basishouding waarnaar altijd teruggekeerd kan worden en waarin de roeier zich ook kan ontspannen. Houdt de boot aan de achterstevan vast. Laat de roeier deze stabiele houding zelf ervaren. • Laat de roeiers in de stabiele basishouding zitten en vraag ze met de riemen op het water en met de handen bij elkaar om het lichaamsgewicht te verplaatsen. Zolang de handen dicht bij elkaar blijven en de riemen plat op het water zal de boot in evenwicht blijven. • Laat de boot scheef liggen door de roeier een riem op de knie te laten leggen en de andere riem zo hoog mogelijk. Wissel een paar keer van boord (bakboord hoog, stuurboord hoog). Dit is de eerste kennismaking met veilig boord maken. • Laat de roeiers proberen om de boot in balans te houden met de bladen los van het water (armen gestrekt).
<u>Observatie</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Houdt de roeier in de stabiele basishouding de bladen plat op het water? • Houdt de roeier in de stabiele basishouding de handen bij elkaar? • Is de roeier angstig? Besteed hier voldoende aandacht aan door de roeier te laten ervaren hoe hij/zijzelf verantwoordelijk kan zijn voor de stabiliteit van de boot.

2.3 Handle-voering en blad II

<u>Doel</u>	De roeiers kunnen ontspannen halen en strijken en hebben daarbij een goede controle over de handle zonder te klippen.
<u>Instructie</u>	Herhaal <u>Les 1</u> en laat vervolgens de roeiers één voor één met twee riemen halen, daarna strijken (de boot ligt nog aan het vlot). Wanneer de boot een stukje wordt doorgetrokken kunnen beide boorden van de slagpositie (plaats nummer 4 bij een C4*) voor deze oefening gebruikt worden.
<u>Oefeningen</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Laat de roeier een aantal keren met vaste bank halen met twee riemen. Wissel na een aantal keren af met strijken. • Laat de roeier de wijsvingers of pinken strekken tijdens de haal en recover (terwijl de overige vingers een "haak" vormen) zodat de leerling de handles ontspannen leert vasthouden (kan niet meer knijpen).
<u>Observatie</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Bevindt de linkerhand zich gedurende alle fases boven de rechterhand? • Houdt de roeier de riemen ontspannen vast? <i>Inpik:</i> ontspannen handen, duimen op de kopse kant, gestrekte polsen, gestrekte ellebogen, schouders gestrekt naar voren, blad verticaal in het water, rode rand van het blad is nog zichtbaar onder het wateroppervlak. <i>Haal:</i> met onspannen handen en gestrekte polsen, langzaam de ellebogen buigen langs het lichaam, handen richting het middenrif. De schouders mogen niet opgetrokken worden richting de oren. <i>Uitpik:</i> handles iets omlaag drukken, bladen verticaal uit het water. <i>Recover:</i> armen worden naar voren gestrekt, tot in de beginpositie van de inpik.

2.4 Roeibeweging I

<u>Doel</u>	De roeiers kunnen de (grove) roeibeweging (halen en strijken) twee aan twee roeiend uitvoeren (" <i>tubber</i> ") op het water: kwart bank en halve bank oprijden.
<u>Instructie</u>	Bespreek voor vertrek wat de bedoeling is. De roeiers mogen nog naar het blad kijken om zodoende feedback te krijgen over het eigen handelen. De slagroeier bepaald het ritme. Zorg ervoor dat het tempo laag blijft met weinig kracht en dat het roeien vooral gelijk verloopt (geef het moment van de in- en uitpik aan). Laat de oefening in tweetallen uitvoeren. Het andere tweetal houdt de bladen plat op het water om de balans van de boot te behouden. Gedurende de haal is de rode zijde ietwat naar boven gedraaid en bij het strijken de blauwe zijde. Dit is om onbalans of een snoek van een van de rustende roeiers te voorkomen. Bouw de instructie op door van vaste, via kwart naar halve bank oprijden te gaan.
<u>Oefeningen</u>	<ul style="list-style-type: none">• Vaste bank roeien met armen en romp: "<i>tubbend</i>" halen en strijken.• Oefening herhalen met kwart en halve bank.
<u>Observatie</u>	<ul style="list-style-type: none">• Voert de roeier het deel van de haal (romp-armen) en de recover (armen-romp) in de juiste volgorde uit?• Voert de roeier de beweging soepel uit?• Staan de scharnierpunten (vingers-polsen-ellebogen-schouders-hoofdwervelkolom-heupen) tijdens de haal en recover per fase in de juiste positie?• Plaatst de roeier het blad vertikaal in het water tijdens de inpik?• Gaat het blad in een rechte lijn door het water of is er sprake van "<i>zagen</i>"?• Voert de roeier de juiste richting van de handle (voor-achter, omhoog-omlaag)?

2.5 Veilig boord maken

<u>Doel</u>	De roeier kan op commando van de instructeur veilig boord maken.
<u>Instructie</u>	Leg de roeier uit waarom het maken van veilig boord noodzakelijk is en bespreek de bijbehorende handelingen en positie (houding van de riemen, gewicht van de roeier, positie ten opzichte van de golven).
<u>Oefeningen</u>	<ul style="list-style-type: none">• Laat de roeiers veilig boord maken over stuurboord, laat ze daarna teruggaan naar de stabiele basishouding en laat de roeiers vervolgens veilig boord maken over bakboord. Herhaal deze oefening een aantal keren. Voor zover de Maas het toelaat deze oefening bij voorkeur zonder golven uitvoeren (vertrouwen!).• Wanneer de handeling gecontroleerd wordt uitgevoerd dezelfde oefening herhalen door veilig boord op de golven te maken.
<u>Observatie</u>	<ul style="list-style-type: none">• Houdt de roeier de juiste arm gestrekt met de hand op de knieën, benen gestrekt, het gewicht naar de juiste kant en het blad plat op het water?• Houdt de roeier de riem aan de hoge zijde (kan twaar de golven vandaan komen) hoog?

2.6 Ploegroeien I

<u>Doel</u>	Het volgen van de slag voor wat betreft gelijkheid op inpik en uitpik (de voorste roeier bij het "tubben").
<u>Instructie</u>	Maak duidelijk dat gelijkheid van belang is om de boot in balans te houden en samen zo optimaal mogelijk voort te bewegen. Geef aan dat dit geldt voor alle fases van het roeien, namelijk de inpik, haal, uitpik en recover. Geef zondig het moment van de in- en uitpik aan.
<u>Oefeningen</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Laat de roeibeweging twee aan twee uitvoeren ("tubben") met de nadruk op in- en uitpik. • Laat de roeibeweging met z'n vieren uitvoeren. Eerst vaste bank, daarna met een kwart en halve bank. • Doe dezelfde oefeningen voor het strijken.
<u>Observatie</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Is er sprake van een gelijke inpik? • Is er sprake van een gelijke krachtoverbrenging tijdens de haal? • Is er sprake van een gelijke uitpik? • Worden de riemen tegelijk weggezet na de uitpik en vervolgens tegelijk ingebogen? • Rijden alle roeiers tegelijk op naar voren? • Is de handle-voering bij alle roeiers gelijk gedurende alle fases?

2.7 Houden

<u>Doel</u>	De roeier is in staat op commando van de instructeur de boot stil te leggen/af te remmen door het houden met beide riemen.
<u>Instructie</u>	Vraag de ploeg hoe je een boot zou kunnen afremmen? Vat uiteindelijk samen welke handelingen verricht moeten worden en leg daarbij de nadruk op de geleidelijkheid waarmee de bladen verticaal in het water worden gezet. Vraag de ploeg hoe je tijdens het houden een bocht zou kunnen?
<u>Oefeningen</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Laat telkens twee roeiers de stabiele basishouding aannemen en maak met de andere twee roeiers snelheid door het maken van enige halen. Laat ze vervolgens houden met beide boorden tegelijk. • Laat ze het daarna door het zelf uit de laten oefenen ervaren. Ook deze oefening weer in tweetallen uitvoeren.
<u>Observatie</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Zet de roeier de riemen geleidelijk verticaal in het water? • Zet de roeier met beide riemen evenveel kracht zodat de boot in een rechte lijn komt stil te liggen?

Aan te leren commando's:

- ↵ Klaarmaken om in te stappen! Instappen gelijk... een..., twee..., drie!
- ↵ Klaarmaken om uit te stappen! Uitstappen gelijk... een..., twee..., drie!
- ↵ Slagklaar maken! Slagklaar... go!
- ↵ Veilig boord maken aan bakboord/stuurboord!
- ↵ Stuurman stapt in en zet uit!
- ↵ (Slag) geslipt strijken aan bakboord!
- ↵ Laat... lopen... bedankt!
- ↵ Houden beide boorden!

Les 3

Deze les staat in het teken van:

- het leren afstellen van het voetenbord
- het uitbreiden van de (roei)vaardigheden
- een verdere gewenning van de roeiers op het water

3.1 Afstellen

<u>Doel</u>	Het leren afstellen van het voetenbord.
<u>Instructie</u>	Leg de roeier uit waarop moet worden gelet bij het afstellen van het voetenbord, en waarom? Laat ze vervolgens zelf afstellen, en zelf aangeven wanneer het voetenbord correct is afgesteld en waarom. Normaal gesproken zul je afstellen op het water, in het kader van deze les doe je dat echter eenmalig aan het vlot. Let er daarom op dat bijvoorbeeld de bokjes op het vlot niet in de weg staan. Daarna herhaal je het afstellen op het water. Let erop dat de voetenborden daaraan voorafgaand weer in een foutieve positie worden geplaatst. De oefening op het water is verder gericht op bootbeheersing en balans.
<u>Oefeningen</u>	<ul style="list-style-type: none">• Laat de roeiers aan het vlot één voor één afstellen en betrek ook de andere roeiers bij de beoordeling van de afstelling.• Laat de roeiers op het water in tweetallen afstellen waarbij de andere roeiers voor de balans zorgen.• Praktische uitvoering: benen op de boorden leggen en helemaal naar de voorstops rijden. De hendels tegen de buik klemmen, zodat met beide handen het voetenbord afgesteld kan worden zonder het contact met de riemen te verliezen.
<u>Observatie</u>	<ul style="list-style-type: none">• Steunt de roeier niet met zijn/haar voeten in de boot (spantjes of huid)?• Trapt de roeier zijn/haar voetenbord niet uit de geleiders?• Houdt de roeier de handles ingeklemd tussen bovenbenen en bovenlichaam?• Blijft het bankje vrij van de voorstops bij de inpik en de achterstops bij de uitpik?• Wordt het voetenbord zodanig afgesteld, dat de handles bij de uitpik niet langs het lichaam kunnen? <i>In de uitpikhouding raken de duimen bij een goede afstelling net de onderste ribben, en blijft circa een vuist ruimte tussen de beide handles.</i>• Wordt het voetenbord zodanig afgesteld, dat de onderbenen bij de inpik (bijna) verticaal staan ten opzichte van de kielbalk? <i>Bij de ideale inpikhouding bevinden de knieën zich boven de enkels, terwijl de romp licht is ingebogen en tegen de bovenbenen aankomt en de armen actief naar voren gestrekt zijn.</i>

3.2 Handle-voering en blad III

<u>Doel</u>	De roeiers leren klippen.
<u>Instructie</u>	<p>Leg de roeiers de handeling en de timing van het klippen uit en laat ze het vervolgens zelf proberen.</p> <p>Het is de bedoeling dat de roeiers vroeg en secuur leren klippen. Als de roeiers in een later stadium meer vaardigheden ontwikkeld hebben, mag het moment van klippen dicht naar de inpik worden verplaatst.</p> <p>Geef aanvankelijk verbale ondersteuning tijdens de inpik en eventueel ook bij de uitpik. Benoem de geluiden als het "<i>klikken</i>" wanneer de riem in de dol draait, het "<i>zoevende</i>" geluid van het blad in het water tijdens de haal en de "<i>stilte</i>" tijdens de recover als het blad uit het water is.</p>
<u>Oefeningen</u>	<ul style="list-style-type: none">• Laat de roeiers vaste bank roeien met weinig kracht en rustig tempo waarbij de nadruk ligt op het klippen.• Breid de oefening uit met halve bank oprijden en tempo versnellen.• Laat de roeiers met de ogen dicht roeien en ervaren (voelen en luisteren) hoe de boot reageert .
<u>Observatie</u>	<ul style="list-style-type: none">• Wordt het blad verticaal gedraaid zodra de handen zich boven de knieën bevinden?• Wordt het blad voldoende teruggeklipt bij de uitpik?• Wordt het blad bij de inpik en/ of uitpik verticaal in het water gezet (geen "<i>waterscheppen</i>")?• Klippen de roeiers tegelijk?• Houdt de roeier de riemen ontspannen vast?

3.3 Roeibeweging II

<u>Doel</u>	De (groeve) roeibeweging als team uitvoeren met hele bank oprijden, waarbij nog mag worden "gesliffert".
<u>Instructie</u>	Bespreek de handeling, en benadruk dat de "slagroeier" het ritme bepaalt, het tempo laag blijft, en met weinig kracht wordt geroeid ("light padle"). Ondersteun het moment van in- en uitpik verbaal ten behoeve van de gelijkheid. Laat de roeiers vervolgens als team zelf oefenen.
<u>Oefeningen</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Begin de oefening met vaste bank roeien (armen en romp): "tubbend" halen en strijken. • Breid de oefening via kwart en halve bank uit naar hele bank oprijden. • Laat de slagroeier het tempo variëren.
<u>Observatie</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Voert de roeier het deel van de haal (romp-armen) en de recover (armen-romp) in de juiste volgorde uit? • Voert de roeier de beweging soepel uit? • Staan de scharnierpunten (vingers-polsen-ellebogen-schouders-hoofdwervelkolom-heupen) tijdens de haal en recover per fase in de juiste positie? • Plaatst de roeier het blad vertikaal in het water tijdens de inpik? • Gaat het blad in een rechte lijn door het water of is er sprake van "zagen"? • Voert de roeier de juiste richting van de handle (voor-achter, omhoog-omlaag)? • Let in het bijzonder op: <ul style="list-style-type: none"> ○ armen te vroeg bijtrekken ○ rug opgooien ○ onderuit trappen ○ schouders optrekken ○ te ver doorvallen ○ inzakken bij de uitpik ○ te weinig of te ver inbuigen van de romp ○ "vlaggen" van een of beide riem(en) ○ nareiken ○ rug recht (tijdens alle fases van het roeien) ○ houding hoofd (tijdens alle fases van het roeien)

3.4 Ploegroeien II

<u>Doel</u>	Het volgen van de slagroeier voor wat betreft gelijkheid op inpik en uitpik door alle roeiers.
<u>Instructie</u>	Herhaal kort het Ploegroeien I uit Les 2 en ga over op het roeien met de gehele ploeg. Leg ook nu weer het accent op de gelijkheid gedurende de hele roeibeweging. Laat de roeiers expliciet ervaren hoe de boot reageert als er geen gelijkheid in de boot is.
<u>Oefeningen</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Laat de roeibeweging met z'n vieren uitvoeren. Eerst vaste bank, daarna "uitlengen" tot een kwart, halve, driekwart en hele bank. • Laat de oefening uitvoeren met verschillende tempi. • Doe dezelfde oefeningen voor het strijken.
<u>Observatie</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Is er sprake van een gelijke inpik? • Is er sprake van een gelijke krachtoverbrenging tijdens de haal? • Is er sprake van een gelijke uitpik? • Worden de riemen tegelijk weggezet na de uitpik en vervolgens tegelijk ingebogen? • Rijden alle roeiers tegelijk op naar voren? • Is de handle-voering bij alle roeiers gelijk gedurende alle fases?

Les 4

Deze les staat in het teken van:

- het uit- en binnenbrengen van de boot over de rol
- het uitbreiden van de (roei)vaardigheden
- een verfijnen van het ploegroeien

4.1 Uit- en binnenbrengen van de boot over de rol

<u>Doel</u>	De roeiers kunnen de boot als team veilig (voor materiaal en roeiers) over de rol uit- en binnenbrengen. Vraag om ondersteuning van andere leden, als je niet overtuigd bent dit veilig met je eigen roeiers te kunnen klaren.
<u>Instructie</u>	Bespreek eerst alle handelingen. Daarna aanwijzingen geven bij elke handeling, voor zover deze niet goed worden uitgevoerd. Laat de roeier zoveel mogelijk zelf doen en gebruik de juiste (noodzakelijke) termen zodat de roeier deze meteen leert. Mogelijkheid is ook om met de roeiers naar het uit- en binnenbrengen van een andere C-boot te kijken en daar een toelichting op te geven of de roeiers zelf te vragen de handelswijze te becommentariëren.
<u>Oefeningen</u>	Breng de boot onder commandovoering van de instructeur uit, en breng deze via de rol in en uit het water.
<u>Observatie</u>	<ul style="list-style-type: none">• Wordt de boot op de juiste wijze (handeling en plaats) vastgehouden?• Worden de overslagen aan stuurboord tijdig open gemaakt?• Communiceren de teamleden tijdens de handeling?• Wordt de boot boven de rol, en vanaf het vlot begeleid zodat de boot mooi recht langs het vlot komt te liggen?

4.2 Handle-voering en blad IV

<u>Doel</u>	De roeiers kunnen tijdens de haal voldoende " <i>hangen</i> " aan de riemen tijdens de been- en rompfase.
<u>Instructie</u>	Leg de roeiers uit wat bedoeld wordt met " <i>hangen</i> " aan de riemen en laat ze vervolgens oefenen. Leg uit, dat gedurende alle fases van de haal evenveel kracht wordt gezet.
<u>Oefeningen</u>	<ul style="list-style-type: none">• Laat de roeiers halve bank roeien met weinig kracht en snelheid. Laat ze zelf aangeven of ze op de juiste manier aan de riemen "<i>hangen</i>". Richt de oefening vervolgens op de geconstateerde fouten. Bouw vervolgens de kracht op en laat de roeiers met hele bank oprijden..• Laat de roeiers, wanneer ze het "<i>hangen</i>" onvoldoende beheersen aan een paal of deurklink "<i>hangen</i>" met gestrekte armen of laat de roeiers in tweetallen tegenover elkaar op de grond zitten (met de voeten tegen elkaar) waarbij de roeiers elkaar helpen op te staan met gestrekte armen.
<u>Observatie</u>	<ul style="list-style-type: none">• Hangen de roeiers tijdens de been- en armfase van de haal met gestrekte armen aan de riemen?• Wordt tijdens de been- en rompfase van de haal geroeid met rechte polsen en ellebogen?• Wordt het blad in een rechte lijn door het water gehaald? Bij "<i>zagen</i>" houdt de roeier gedurende de de haal onvoldoende druk op het blad.

4.3 Roeibeweging III

<u>Doel</u>	De roeiers kunnen "watervrij" roeien.
<u>Instructie</u>	Bespreek de handeling, en benadruk het belang van souplesse gedurende alle fases van het roeien d.i. een snelle wegzet en rustig oprijden en dat de bladen het water niet mogen raken tijdens de recover.
<u>Oefeningen</u>	<ul style="list-style-type: none">• Begin met "slifferen" en ga vervolgens over op watervrij roeien.• Laat de roeiers de diepte van het wegzetten variëren om te ervaren welke invloed dit heeft op de balans van de boot.
<u>Observatie</u>	<ul style="list-style-type: none">• Wordt gelijk ingepikt?• Kunnen de roeiers "slifferen" voorkomen?• Vindt de ploeg de juiste hoogte van het wegzetten afhankelijk van de omstandigheden?• Bewegen alle riemen tijdens de recover op dezelfde hoogte?• Zetten de roeiers de armen na de uitpik voldoende snel weg?• Wordt er voldoende rustig opgereden (haal is twee keer zo snel als de recover)?• Raken de bladen bij het terugklippen het water (vergelijkbaar met "backsplash" bij snel inpikken)?

4.4 Ploegroeien III

<u>Doel</u>	De roeiers verbeteren de balans en gelijkheid tijdens het roeien.
<u>Instructie</u>	Vraag de roeiers te vertellen welke aspecten van belang zijn voor het ploegroeien en vul zondig aan. Ga deze aspecten vervolgens oefenen.
<u>Oefeningen</u>	<ul style="list-style-type: none">• Begin de oefening "light padle" terwijl je de in- en uitpik aangeeft. Laat de roeiers proberen de gelijkheid vast te houden zonder dat het moment van de in- en uitpik wordt aangegeven.• Laat de roeiers met gesloten ogen roeien en luisteren naar de in- en uitpik (compenseren met gevoel en gehoor). Zie Handle-voering en blad III uit Les 2.
<u>Observatie</u>	<ul style="list-style-type: none">• Is er sprake van een gelijke inpik?• Is er sprake van een gelijke krachtoverbrenging tijdens de haal?• Is er sprake van een gelijke uitpik?• Is het ritme en tempo in de boot gelijk?• Zijn de "luchtfiguren" tussen de riemen symmetrisch?• Is er sprake van voldoende balans en samenspel waardoor vanaf de stuurpositie slechts de romp en het hoofd van de "slagroeier" te zien is?

4.5 Ronden

<u>Doel</u>	De roeiers kunnen ronden over bakboord en stuurboord met volledig oprijden.
<u>Instructie</u>	Laat de roeiers zelf manieren bedenken om de boot te kunnen manoeuvreren, vul zonodig aan en besteed in ieder geval aandacht aan ronden, bakboord/stuurboord best en de mogelijkheden en beperkingen van het roertje. Leg vervolgens de volledige manoeuvre van het ronden uit en laat ze als team oefenen. Zonodig kan de oefening per tweetal worden uitgevoerd waarbij de andere twee roeiers zorgen voor de stabiliteit. Gebruik ruim vaarwater zodat rustig geoefend kan worden.
<u>Oefeningen</u>	<ul style="list-style-type: none">• Laat de roeiers ronden door uitsluitend met één boord te halen.• Laat de roeiers ronden door uitsluitend met één boord te strijken.• Laat de roeiers ronden door drie slagen te strijken gevolgd door drie slagen halen waarbij de andere riem voor de balans zorgt.• Laat de roeiers ronden door om en om te halen en te strijken.
<u>Observatie</u>	<ul style="list-style-type: none">• Wordt de slag gevolgd?• Wordt het blad verticaal in het water gezet?• Is het blad tijdens de recover uit het water, op het water mag?• Wordt er gelijk opgereden?

Aan te leren commando's:

- ↵ Ronden over bakboord (bakboord strijkt, stuurboord haalt)... strijken gelijk... nu!
- ↵ Ronden over stuurboord (stuurboord strijkt, bakboord haalt)... strijken gelijk... nu!
- ↵ Strijken bakboord/stuurboord... strijken gelijk... nu!
- ↵ Bakboord/stuurboord best!

Les 5

Deze les is een tussenevaluatie. Het geleerde in [Les 1](#), [Les 2](#), [Les 3](#) en [Les 4](#) wordt aan de hand van het les-evaluatieformulier doorlopen. Benadrukt worden de aandachtspunten van de individuele roeiers en van het team.

5.1 Tussenevaluatie

<u>Doel</u>	Herhalen van de voorgaande lessen, en waarbij de nadruk komt te liggen op het oefenen van die onderdelen waar de roeier en/of het team moeite mee heeft.
<u>Instructie</u>	Bespreek aan de hand van het les-evaluatieformulier met de roeiers aan welke punten zij aandacht willen besteden tijdens deze les, en laat hen zelf aangeven waar ze daarbij op moeten letten.
<u>Oefeningen</u>	Zie Les 1 , Les 2 , Les 3 en Les 4
<u>Observatie</u>	Zie Les 1 , Les 2 , Les 3 en Les 4

Les 6

Deze les staat in het teken van:

- het verfijnen van de roeivaardigheden.

6.1 Roeibeweging IV

<u>Doel</u>	De roeier is in staat om na iedere haal een correcte uitpik uit te voeren.
<u>Instructie</u>	Geef het belang van een correcte uitpik aan en benoem de belangrijkste aandachtspunten. Laat de roeiers niet alleen ervaren wat een correcte uitpik is, maar ook ondervinden wat er gebeurt bij een foutieve uitpik. Leg vervolgens alle stops uit en laat de roeiers oefenen.
<u>Oefeningen</u>	<ul style="list-style-type: none">• Laat de roeiers stop 1 uitvoeren (uitpikpositie) bladen ongeklipt.• Laat de roeiers stop 2 uitvoeren (wegzetten van de armen) bladen ongeklipt.• Laat de roeiers stop 3 uitvoeren (inbuigen romp) bladen ongeklipt.• Wijs een roeier aan die bewust te laat moet uitpikken en laat de roeiers onder woorden brengen wat er nu met de boot gebeurt.• Laat de roeiers roeien met de voeten los op het voetenbord (uit de riempjes).
<u>Observatie</u>	<ul style="list-style-type: none">• Zet de roeier de handen direct weg na de uitpik?• Wordt tot het einde van de haal voldoende druk op het blad gehouden?• Is de haallengte van alle roeiers gelijk (lengte haal alle roeiers; lengte haal bakboord/stuurboord)?• Vallen de roeiers niet te ver naar achteren tijdens de uitpik?

6.2 Ploegroeien IV

<u>Doel</u>	De roeiers verbeteren de balans, gelijkheid, en de snelheid van het oprijden.
<u>Instructie</u>	Vraag de roeiers te vertellen welke aspecten van belang zijn voor het ploegroeien en vul zondig aan. Ga deze aspecten vervolgens oefenen.
<u>Oefeningen</u>	<ul style="list-style-type: none">• Begin de oefening "<i>light padle</i>" terwijl je de in- en uitpik aangeeft. Laat de roeiers proberen de gelijkheid vast te houden zonder dat het moment van de in- en uitpik wordt aangegeven. Breid de oefening uit door "<i>uit te lengen</i>" (van kwart, via halve naar hele bank oprijden) en meer kracht.• Laat de roeiers met gesloten ogen roeien en luisteren naar de in- en uitpik (compenseren met gevoel en gehoor).• Wijs een roeier aan die bewust te snel moet oprijden en laat de roeiers onder woorden brengen wat er nu met de boot gebeurt.
<u>Observatie</u>	<ul style="list-style-type: none">• Wordt er in het juiste tempo en gelijk opgereden?• Is er sprake van een gelijke inpik?• Is er sprake van een gelijke krachtoverbrenging tijdens de haal?• Is er sprake van een gelijke uitpik?• Is het ritme en tempo in de boot gelijk?• Zijn de "<i>luchtfiguren</i>" tussen de riemen symmetrisch?• Is er sprake van voldoende balans en samenspel waardoor vanaf de stuurpositie slechts de romp en het hoofd van de "<i>slagroeier</i>" te zien is?

6.3 Strijken met twee riemen

<u>Doel</u>	De roeier kan strijken met beide riemen tegelijk en volgt daarbij het ritme van de slag.
<u>Instructie</u>	Leg eerst de handeling uit en laat ze daarna zelf oefenen.
<u>Oefeningen</u>	<ul style="list-style-type: none">• Laat de roeier eerst met één riem strijken waarbij de andere riem voor de stabiliteit zorgt en wissel na een aantal slagen van boord.• Laat de roeier als team met beide boorden strijken. Verdeel zonnodig de boot in tweetallen waarbij één tweetal de oefening uitvoert en het andere tweetal voor de stabiliteit zorgt.
<u>Observatie</u>	<ul style="list-style-type: none">• Wordt de slag gevolgd?• Wordt het blad verticaal in het water geplaatst?• Wordt met beide riemen tegelijkertijd gestreken?• Is het blad tijdens de recover uit het water, op het water mag?• Strijkt de roeier met gestrekte benen en rechte pols?

Aan te leren commando's :

- ↵ Strijken beide boorden... strijken gelijk... nu!
- ↵ stop 1... go!
- ↵ stop 2... go!
- ↵ stop 3... go!
- ↵ easy (bij inzet)... all (bij uitzet)... go (start van het glijden)!

Les 7

Deze les staat in het teken van:

- het verfijnen van de roeivaardigheden.

7.1 Roeibeweging V

<u>Doel</u>	De roeibeweging uitvoeren in juiste volgorde en met het juiste ritme: een vloeiende, doorlopende beweging met versnellingen en vertragingen in harmonie met de voortbewegingsrichting van de boot.
<u>Instructie</u>	Laat de roeiers de juiste volgorde van de benen, romp en armen tijdens de haal en de recover uitleggen. Laat de roeiers nadenken, door welke factoren het vloeiend doorlopen van de boot wordt beïnvloed (tempo van oprijden, moment van in- en uitpik enz. enz.), en laat ze het vervolgens ervaren en hun eigen handelen evalueren.
<u>Oefeningen</u>	<ul style="list-style-type: none">• Laat de roeiers stop 1 uitvoeren (uitpikpositie) bladen ongeklipt.• Laat de roeiers stop 2 uitvoeren (wegzetten van de armen) bladen ongeklipt.• Laat de roeiers stop 3 uitvoeren (inbuigen romp) bladen ongeklipt.• Wanneer de afzonderlijke stops goed worden uitgevoerd overgaan tot het achter elkaar uit laten voeren van stop 1, 2 en 3.• Laat de roeiers roeien met de ogen dicht om versnellingen en (ongewenste) vertragingen van de boot te ervaren.
<u>Observatie</u>	<ul style="list-style-type: none">• Hebben de roeiers voldoende controle over de balans van de boot, en weten ze een eventuele onbalans te herstellen?• Is er voldoende souplesse bij het uitvoeren van de roeibeweging?• "Domp!" de boot (roeiers blijven te lang in uitpikpositie zitten)?

7.2 Ploegroeien V

<u>Doel</u>	Verbeteren van de balans, de gelijkheid en de snelheid van het oprijden.
<u>Instructie</u>	Vraag de roeiers te vertellen welke aspecten van belang zijn voor het ploegroeien en vul zonodig aan. Ga deze aspecten vervolgens oefenen.
<u>Oefeningen</u>	<ul style="list-style-type: none">• Laat de ploeg proberen gelijk te blijven met de slag wanneer deze:<ul style="list-style-type: none">○ de lengte van het oprijden varieert○ de snelheid van het oprijden varieert○ de snelheid van het wegzetten varieert○ de kracht in de haal op eigen initiatief op- en afbouwt○ het tempo varieert Laat het team zelf analyseren wat er goed en fout gaat
<u>Observatie</u>	Wordt de slag gevolgd voor wat betreft de specifieke punten zoals beschreven bij de oefeningen?

7.3 Vast roeien

<u>Doel</u>	De roeiers zijn in staat op commando van de instructeur de boot geleidelijk af te remmen door vast te roeien met beide riemen.
<u>Instructie</u>	Leg het verschil uit tussen houden en vastroeien. Leg de handeling van het vastroeien uit, en ga vervolgens oefenen. De nadruk ligt op de geleidelijkheid waarmee de bladen verticaal in het water worden gedraaid.
<u>Oefeningen</u>	<ul style="list-style-type: none">• Laat de roeiers snelheid maken door het maken van enkele halen. Laat ze vervolgens overgaan tot vastroeien met beide boorden tegelijk.
<u>Observatie</u>	<ul style="list-style-type: none">• Zet de roeier de riemen geleidelijk verticaal in het water?• Zet de roeier met beide riemen evenveel kracht zodat de boot in een rechte lijn komt stil te liggen?

7.4 Aanleggen aan het vlot

<u>Doel</u>	De roeier kan op commando van de instructeur veilig halend aanleggen aan het vlot.
<u>Instructie</u>	Leg eerst de volledige manoeuvre uit en ga vervolgens op open water de situatie in de haven simuleren. Wanneer de roeiers de manoeuvre beheersen kan het vaarwater worden verplaatst naar het vlot in de haven. Zorg er voor dat de oefening op een tijdstip wordt uitgevoerd waarop het niet druk is bij het vlot en de oefening dus niet onderbroken moet worden of overhaast moet plaatsvinden in verband met andere boten.
<u>Oefeningen</u>	<ul style="list-style-type: none">• Zoek een denkbeeldige steiger op het water of ga naar rustig vaarwater waar een echt opstakel in alle rust kan worden bereikt en verlaten en laat de roeiers de manoeuvre een aantal keren uitvoeren.• Laat iedere roeier een eigen manier bedenken om op de juiste wijze bij het denkbeeldige vlot aan te komen, laat de oefening uitvoeren en nabespreken door de roeiers.
<u>Observatie</u>	<ul style="list-style-type: none">• Worden de commando's correct opgevolgd?• Wordt het gewicht van de roeiers naar het juiste boord verplaatst?• Wordt de riem aan de niet-vlotzijde plat op het water gehouden?• Wordt de riem aan de vlotzijde tijdig omhoog gebracht met de bolle kant van het blad boven?

Aan te leren commando's:

- ↵ Vastroeien beide boorden/bakboord/stuurboord!
- ↵ Bakboord hoog... houden stuurboord!

Les 8

Deze les staat in het teken van:

- het verfijnen van de geleerde (roei)vaardigheden tot nu toe.

8.1 Roeibeweging VI

<u>Doel</u>	De roeibeweging uitvoeren met de juiste opbouw van kracht tijdens de haal vanaf de inpik tot en met de uitpik.
<u>Instructie</u>	Laat de roeiers uitleggen, hoe ze gedurende de hele haal druk op het blad kunnen houden. Besteed in ieder geval aandacht aan de fasering van kracht, en de snelheid van het blad ten opzichte van de snelheid van de boot.
<u>Oefeningen</u>	<ul style="list-style-type: none">• Laat vanuit stilstand in inpikpositie per tweetal een zogenaamde "zweelhaal" (een vanaf de inpik nadrukkelijk in kracht op te bouwen haal) maken.• Laat de roeiers afwisselend krachtig en "light paddle" roeien (1 zacht, 1 hard; 2 zacht, 2 hard enz. enz.).
<u>Observatie</u>	<ul style="list-style-type: none">• Wordt vanaf de inpik tot aan de uitpik een "bal water" voor het blad uit gestuwd?• Is er een felle en strakke uitpik, en wordt er gelijk uitgepikt aan bakboord en stuurboord?

8.2 Slippen met één riem en aanleggen met één geslipte riem

<u>Doel</u>	De roeier kan aanleggen met één geslipte riem.
<u>Instructie</u>	Herhaal de aanlegmanoeuvre die in Les 7 is geoefend en leg vervolgens de aanlegmanoeuvre uit met een geslipte riem en de situaties waarin aanleggen met een geslipte riem noodzakelijk is. Oefen eerst op open water en maak gebruik van een denkbeeldig opstakel of een opstakel dat veilig te gebruiken is zonder dat daarmee al te gemakkelijk een ongewenste confrontatie wordt aangegaan. Wanneer de roeiers de manoeuvre beheersen kan het vaarwater worden verplaatst naar het vlot in de haven. Zorg er voor dat de oefening op een tijdstip wordt uitgevoerd waarop het niet druk is bij het vlot en de oefening dus niet onderbroken moet worden of overhaast moet plaatsvinden in verband met andere boten.
<u>Oefeningen</u>	<ul style="list-style-type: none">• Laat de roeiers een aantal slagen maken en laat ze vervolgens afwisselend slippen met bakboord en stuurboord.• Laat de roeiers de manoeuvre een aantal keren uitvoeren bij een fictieve steiger, vergeet niet ook eens van de andere kant aan te komen (andere riem is dan geslipt). Maak het vaarwater steeds kleiner om de realiteit meer te benaderen.
<u>Observatie</u>	<ul style="list-style-type: none">• Worden de commando's correct opgevolgd?• Wordt de niet geslipte riem plat op het water gehouden?• Wordt het gewicht van de roeiers naar het juiste boord verplaatst?

Aan te leren commando's :

↶ Slippen beide boorden/bakboord/stuurboord slippen gelijk... nu!

Les 9

Deze les staat in het teken van:

- de laatste verfijning van de geleerde (roei)vaardigheden.

9.1 Roeibeweging VII

<u>Doel</u>	Optimaliseren van haallengte.
<u>Instructie</u>	Laat de roeiers de aandachtspunten voor wat betreft de haallengte benoemen, en ga vervolgens oefenen. Besteed in ieder geval aandacht aan de juiste afstelling van de voetenborden, de inpik en de uitpik.
<u>Oefeningen</u>	<ul style="list-style-type: none">• Laat de roeiers in stilstand de juiste inpik- en uitpikpositie vaststellen voor de individuele roeiers als ook voor het team. Markeer de op het team afgestemde optimale inpik en uitpik positie (bijvoorbeeld met schilderstape - let wel op het materiaal!).• Laat de roeiers light paddle een aantal halen maken, daarbij gestuurd door de aangebrachte markeringen. Voer langzaam tempo en kracht op zonder verlies aan haallengte.
<u>Observatie</u>	<ul style="list-style-type: none">• Reikt de roeier na?• Begrijpen de roeiers waarom de haallengte op het team moet worden afgestemd en niet op de individuele roeier?• Wordt tot het einde van de haal voldoende druk op het blad gehouden?• Is de haallengte van alle roeiers gelijk (lengte haal alle roeiers; lengte haal bakboord/stuurboord)?• Vallen de roeiers niet te ver naar achteren tijdens de uitpik?

9.2 Slippen met twee riemen

<u>Doel</u>	Met beide riemen tegelijkertijd slippen zonder de balans in de boot te verstoren.
<u>Instructie</u>	Leg de handeling uit en benadruk de consequenties voor de balans van de boot. Wanneer de oefening door een of meerdere roeiers als "eng" wordt ervaren, herhaal dan de balansoefeningen van <u>Les 1</u> . Voer de oefening uit op smal vaarwater om de oefening realistischer te maken (bijvoorbeeld Gouvernement).
<u>Oefeningen</u>	<ul style="list-style-type: none">• Laat één tweetal beide riemen slippen terwijl het andere tweetal voor de stabiliteit zorgt.• Laat het gehele team tegelijkertijd beide riemen slippen.
<u>Observatie</u>	<ul style="list-style-type: none">• Worden de riemen geslipt in de uitpik houding?• Blijft de roeier met beide riemen geslipt precies boven de slidings zitten?• Worden de commando's correct opgevolgd?• Is er een vloeiende overgang naar de volgende haal?

Les 10

Deze les is een evaluatie. Het geleerde in de voorgaande lessen wordt aan de hand van het les-evaluatieformulier doorlopen, met specifieke aandacht voor de examen-eisen voor het C-brevet.

10.1 Evaluatie

<u>Doel</u>	Herhalen van het gehele lesprogramma, waarbij de nadruk komt te liggen op het oefenen van die onderdelen waar de roeier en/of het team nog moeite mee heeft.
<u>Instructie</u>	Besprek aan de hand van het les-evaluatieformulier met de roeiers aan welke punten zij aandacht willen besteden tijdens deze les, en laat hen zelf aangeven waar ze daarbij op moeten letten. Behandel in ieder geval alle examenonderdelen!
<u>Oefeningen</u>	Zie voorgaande lessen!
<u>Observatie</u>	Zie voorgaande lessen!

Examenspecificaties

C-brevet

De eisen voor het behalen van het C-brevet bij MWC zijn samengesteld uit de eisen voor het behalen van KNRB proeven. Bij het afroeien wordt geroeid in een C4x+, de C3x+ of een C2x+.

De volgende vaardigheden moeten worden beheerst:

- Als team veilig (voor materiaal en roeiers) uit- en binnenbrengen van de riemen, de overige losse materialen en de boot . De roeiers moeten de boot zowel voor de buik, alsook over de rol kunnen uit- en binnenbrengen.
- Als team in- en uitstappen op de juiste wijze, op de door de stuurman of -vrouw gegeven commando's.
- Zelfstandig afstellen van het voetenbord, en aangeven wanneer dit correct is afgesteld en waarom.
- Veilig boord maken op commando van de stuurman of -vrouw.
- Stilleggen of afremmen van de boot door het houden met beide riemen op commando van de stuurman of -vrouw.
- Veilig halend aanleggen aan het vlot en met één geslipte riem aan een hoge oever op commando van de stuurman of -vrouw.
- Beide riemen tegelijkertijd slippen zonder daarbij de balans in de boot te verstoren.
- Ronden over bakboord en stuurboord met volledig oprijden.
- Veilig roeien voor zichzelf, materiaal en omgeving
- Als team uitvoeren van de roeibeweging met hele bank oprijden, met de bladen "*watervrij*" tijdens de recover. De roeibeweging moet worden uitgevoerd in de juiste volgorde, met het juiste ritme en met de juiste opbouw van kracht tijdens de haal vanaf de inpik tot en met de uitpik.
- Alle roeiers volgen de slagroeier voor wat betreft gelijkheid op inpik en uitpik en er is een goede balans, gelijkheid en snelheid van het oprijden.
- Passieve kennis van de commando's zoals beschreven in dit instructeursboek.

Versie

Datum	Commentaar
7 April 2004	• 1e editie April 2004, Ingrid de Jong, Corine en Davy Politsch
22 Maart 2009	• 2 ^o editie Maart 2009, Corine en Davy Politsch
26 Maart 2009	• Plaatsing website Davy Politsch