

## Vorbereiding 2<sup>e</sup> Wintersessie januari 2018

### Sterk Zitten

**Wat is sterk zitten ?** : Sterk zitten kan helpen voorkomen dat je 'onderuit trapt' of je 'rug opgooit'. Maar 'sterk zitten' levert méér op als je er op de juiste wijze gebruik van leert maken en de verbindingen tot stand weet te brengen....

- 1- De eerste inleidende video duurt 1min33 en is getiteld : ' The correct posture for rowing and common problems which athletes have'  
<https://www.youtube.com/watch?v=XoMHZfKR0fw>
- 2- Hoe controleer je op de ergometer dat de pupil heeft begrepen wat bedoeld wordt met het begrip 'sterk zitten' en dit niet verward met 'rug opgooien' of 'onderuit trappen'? De tweede video 2min12 : 'Driving through the hips what does it mean?' <https://www.youtube.com/watch?v=pKRz4cyIV58> Observatie vd coach: 'body and handle move with the same speed'.
- 3- Sterk zitten in de 'catch'(inzet) Hoe help je je roeier een goede snelle 'catch' te maken op de ergometer ? De derde video 5min20 : 'How to spot slippage at the catch and how to fix it' <https://www.youtube.com/watch?v=gyFK0L-cfuY>  
De coach observeert en ziet dat de roeier bij de 'catch' het eerste deel van de ketting onbenut laat. Als je een deel van de 'catch' hebt gemist, heeft dit tot gevolg dat je harder moet werken in het volgende deel van de haal. Je gaat jagen, met gebogen rug/schouders oprijden en de kans is groot dat je bij de catch gaat 'pakken op de armen'. De coach laat de roeier een oefening doen om dit te verbeteren. Wanneer de ketting direct pakt levert dit -aan het einde van de roeihaal- ruimte en tijd op voor de 'recover'.
- 4- Optimaal gebruik van 'sterk zitten' door een juist gebruik hefboomwerking rug en schouders. Snelheid van de beentrap = snelheid van de hefboom van de rug. Als je géén snelheid maakt bij de inzet van rug en schouders, is de kans groot dat je houding verliest en inzakt bij de revoer. De 'verloren' tijd ga je goed maken door te jagen bij het het oprijden. De vierde video 3min03 : 'Leg speed and back speed' <https://www.youtube.com/watch?v=To1qBIHfx-0>
- 5- Als de roeihaal-cyclus op de juiste wijze tot stand komt, kan men de roeihaal krachtiger maken door rug en schouders in de 'catch' eerder bij te zetten bij de beentrap. Video met o.a. mooie beelden op het water met duidelijk zichtbaar de voordelen van 'sterk zitten' in de catch. De vijfde video 8min10 : 'When should you open the body after the catch' <https://www.youtube.com/watch?v=K09YjKLe3Jk>