

Eenvoudige roei-oefeningen

Alle oefeningen hebben een doel. Je kunt met oefeningen delen van bewegingen bewust aanleren of foute bewegingen corrigeren. Je kunt oefeningen door alle roeiers tegelijkertijd uit laten voeren of je kunt het ‘tubbend’ laten doen. Bij tubben roeit maar een deel van de bemanning, bijvoorbeeld de twee slagen roeien terwijl de twee boegen de bladen over het water laten slifferen. Je kunt dit toepassen om de boot in balans te houden terwijl de roeiers een oefening uitvoeren of om extra weerstand te creëren voor de roeiers.

Vaste bank- haal uitlengen via 1/4, 1/2, 3/4, naar hele sliding

Doel:

- goed inbuigen voor het oprijden
- gelijkheid bij uitzetbeweging
- gelijkheid bij wegzetten handen

Uitvoering: met ongekanteld blad, eerst uitleg, dan de commando's: "Vaste banken...nu", "1/4 sliding...nu", enz

Derde stop elke haal kort

Doel:

- een punt van gelijkheid scheppen
- goed inbuigen voor het oprijden
- rust in het oprijden na de stop
- het moment van beginnen met terugclippen vastleggen

Uitvoering: eerst uitleg, dan de commando's: "derde...stop", "ja/go", "elke haal stoppen"

10 halen slifferen, 10 halen gewoon

Doel:

- leren de bladen bij het water te houden

Uitvoering: eerst uitleg, dan de commando's: "slifferen...nu" en "gewone haal...nu"

Elke vijfde haal lange derde stop

Doel:

- de boot in balans leren houden/brengen door met de knieën naar links of rechts te bewegen en aan het voetenbord te trekken

Uitvoering:- steeds even snelheid maken en dan het commando: “derde...stop”
En pas na meer dan vijf seconden “ja”

10 halen clippen, 10 halen ongeclipd

Doel:

- leren de bladen goed verticaal uit te zetten

Uitvoering:- eerst uitleg, dan de commando's: “ongecipt...nu” en “clippen...nu”

Krachtwisselingen

Doel:

- gelijkheid kweken
- voelen dat de benen gebruikt moeten worden (door steeds de boot op snelheid te brengen)
- elkaar leren aanvoelen in kracht

Voorbeelden van krachtwisselingen

- **5 lichte haal, 5 halve kracht, 5 hard of strong**
Uitvoering:- eerst uitleg, dan de commando's: “lichte haal...nu”, “halve kracht...nu”, “hard...nu“ (niet steeds meetellen)
- **5 lichte haal in 5 klimmen naar 5 hard**
Uitvoering:- de vijf halen klimmen in kracht meetellen met goede intonatie