

## Hemus Roeischool: roeioefeningen

Hier vind je allerlei soorten roei-oefeningen. Het aantal oefeningen dat je met je ploeg kunt doen is echter oneindig. Creatieve coaches en roeiers verzinnen natuurlijk ook eigen oefeningen. Veel oefeningen hieronder zijn geselecteerd op hun bruikbaarheid voor vrij onervaren ploegen en zijn geschikt om nieuwe dingen aan te leren of om grove fouten te verbeteren.

(\*) Maar er zijn ook oefeningen die lastiger zijn en meer bootvaardigheid vereisen. Daar staat een sterretje(\*) bij. Door combinatie met tubben kunnen echter ook moeilijke oefeningen worden toegepast. Voor de skiff zal dit niet werken, maar daar kan een band of touw onder de boot, om hem te vertragen, of een uitstapje naar een C1 een oplossing zijn.

Hoewel elke oefening een doel heeft, is het raadzaam om je veel oefeningen eigen te maken en standaard in elke roeisessie er een paar op te nemen.

- Oefeningen hebben een doel, gebruik ze daar ook voor. Voer een oefening dan ook alleen in om er iets mee te bereiken en niet slechts als tijdverdrijf.
- Vertel je roeiers waar een bepaalde oefening voor dient. Dit bevordert dat de oefening met verstand wordt uitgevoerd, waardoor het rendement groter zal zijn.
- Ga in principe net zolang door tot je resultaat ziet.
- Leg altijd verband tussen een oefening en een normale haal.
- Overvoer je roeiers niet met oefeningen. De beste oefening voor roeien blijft... gewoon roeien!!

## Algemene oefeningen

### **Tubben**

*Doel:* vergemakkelijken van bepaalde bewegingen en andere oefeningen.

Een aantal personen roeit, de rest van de ploeg houdt de boot in evenwicht. Eigenlijk is dit geen echte oefening. Door de balansproblemen uit te schakelen, is het voor de roeiers gemakkelijker aan bepaalde zaken te werken. Hierbij moet echter worden opgemerkt dat een slechte balans op zichzelf geen fout is, het is een gevolg van fouten. De veel gehoorde opmerking "ik kan niet roeien want de boot ligt niet in balans" dient onmiddellijk gerepareerd te worden met de omgekeerde stelling "de boot ligt niet in balans want je kunt niet roeien!"

Omdat je niet alle fouten tegelijk aan kunt pakken, kan het tubben nuttig zijn om de balansversturende gevolgen van fouten die nog niet aan de beurt zijn even uit te schakelen.

### **Piano spelen**

*Doel:* bevorderen van een losse handle-voering

Roeiers moeten tijdens recover en/of tijdens de haal met hun vingers "piano spelen" op hun riem. Hierdoor kunnen ze niet in de handles knijpen.

Knijpen in de riem uit zich vaak in het roeien met kromme polsen, waarbij de rug van de hand niet in het verlengde van de onderarm staat. Indien de boot goed is afgesteld zal het blad altijd recht in het water staan. Knijpen in de riem leidt ertoe dat het blad, tegen zijn natuurlijke stand in, schuin in het water staat. Hierdoor zal het gaan diepen, waardoor er gesnoekt gaat worden, of gaan uitlopen. Daarnaast zal knijpen in de riem leiden tot stijve en pijnlijke onderarmen. Uiteindelijk kan zelfs een peesschedeontsteking het gevolg zijn, vooral bij de roeiers met de eerder genoemde

kromme polsen.

Blijf na beëindiging van de oefening de losse handle-voering benadrukken.

### **Roeien met riem tussen duim en wijsvinger**

*Doel:* bevorderen van een losse handle-voering Ook deze oefening verhindert het knijpen in de riem en laat de roeier de natuurlijke stand van het blad in het water voelen. "Aanhalen op de hoogte van je borstbeen" is een veel gehoorde aanwijzing. Hoewel dit natuurlijk juist is, is het veel nuttiger om de roeier zelf de juiste aanhaalhoogte te laten voelen. Dit maakt het ook eenvoudiger om in een boot te roeien waarvan de hoogte iets anders staat afgesteld. "Laat je blad in het water drijven" is een betere aanwijzing. Blijf na beëindiging van de oefening de losse handle-voering benadrukken.

### **Stil-zet oefening (bak of ergometer)**

*Doel:* roeier bewust maken van zijn eigen houding

Spreek met de roeier af dat hij acuut stil blijft zitten op het moment dat jij "stop!!" roept. Op deze manier kun je iemand die bijvoorbeeld met opgetrokken schouders of met te veel rugzwaai in het begin van de haal roeit bewust maken van zijn eigen houding. Het voelen van het verkeerde is het begin van de weg naar het goede.

### **Roeien met de ogen dicht**

*Doel:* het ritme van de boot leren voelen.

Door de ogen te sluiten wordt de roeier zich meer bewust van de bewegingen van de boot en de ploeg en het ritme van zijn/haar eigen bewegingen daarin.

## Uitzetoefeningen

### **Losse uitzetjes maken**

*Doel:* bevorderen van een ontspannen uitzetbeweging vanuit de ellebogen, verticale uitzet-component (\*)

Iedereen in de uitzethouding zetten. Letten op gelijkheid en juiste uitzethouding (opge strekte onderrug, schouderbladen naar elkaar toe, schouders laag, ellebogen losjes naar buiten etc.) Op het commando "let op....nu!" moet iedereen het blad losjes uit het water tillen. Let op dat hierbij alleen de onderarmen bewegen en dat het blad niet overdreven hoog boven het water komt (ca. één bladbreedte). Vaak herhalen. Gelijke uitzet van de hele ploeg geeft balans. Laat deze oefening onmiddellijk volgen door de volgende.

### **Losse uitzetjes + wegzetten van de handen**

*Doel:* bevorderen van een ronde, vloeiende uitzetbeweging; juiste recover-volgorde.

Begin de oefening als de oefening die hierboven staat beschreven. Nu het uitzetten laten volgen door het wegzetten van de handen gevolgd door het inbuigen van de rug. Niet inpikken, na het wegzetten van de handen en het inbuigen moeten de bladen nog enige seconden los van het water blijven. Als dit niet lukt betekent dit dat de oefening niet goed is uitgevoerd. (Bladen onder water gedraaid, ongelijkheid.) Laat deze oefening volgen door een stuk light-paddle varen. Tijdens deze halen moeten de roeiers de zojuist geoefende uitzetbeweging heel bewust blijven maken. Ook als daarna weer in normale haalkracht wordt gevaren, moet steeds weer aan deze oefening gerefereerd worden.

### **Roeien zonder de bladen te clippen**

*Doel:* bevorderen van de verticale component in de uitzet (\*)

Doordat het blad niet gedraaid mag worden is het onmogelijk om het blad te draaien

voordat het boven water is. Vaak zal door deze oefening de balans aanmerkelijk verbeteren. In het begin zal de oefening, zeker wanneer de balans nog slecht is, een hoop gespetter opleveren. In dat geval kan een klein stukje tubben de oplossing brengen.

*Doel:* het blad tot het einde van de haal bedekt houden (\*)

Bij dit tweede aspect van de oefening wordt er vooral op gelet dat het blad tot het einde van de haal bedekt blijft. Als de bewegingen sneller worden en met meer kracht wordt geroeid zal een blad sneller uitlopen. De druk op het blad en versnelling van de haal moet vooral dan met volledig bedekt blad worden uitgevoerd. De oefening kan in eerste instantie soms beter worden uitgeprobeerd met half geclipte bladen en losjes vastgehouden handle.

### **Roeien met vaste rug**

*Doel:* oefenen van de recover-volgorde.

Roeiers zitten met rug en benen gefixeerd in de uitzethouding, schouders dus achter het bekken. Er wordt alleen met de armen geroeid. Op deze manier worden de roeiers gedwongen het eerste deel van de recover alleen met de armen uit te voeren. Het is belangrijk om hierbij te benadrukken dat deze beweging ook in een hele haal voorkomt, dat de roeiers als ze gewoon roeien de hier geoefende deelbeweging in hun haal her kennen. De oefening wordt vaak uitgevoerd met ongeclipd blad. Dit bevordert de controle op de aanhaalhoogte: het blad moet tot het einde bedekt blijven.

Vooraf voor weinig getrainde mensen is dit een erg vermoeiende oefening (arm- en buikspieren), doe hem dus niet te lang.

### **Roeien met vaste bank**

*Doel:* oefenen van de recover-volgorde.

Het spreekt vanzelf dat deze oefening een vervolg is op de vorige.

Vertel je roeiers als ze nog met de vorige oefening bezig zijn dat ze nu in plaats van in te pikken gaan inbuigen en daarna pas in te pikken. Dus: eerst armen wegtrekken, daarna inbuigen en dan pas inpikken.

Als vervolg op deze oefening weer gewoon roeien, maar nu benadrukken dat het oprijden in plaats van het inpikken komt. Dus: eerst armen wegtrekken, daarna inbuigen, pas oprijden als je ingebogen zit. Tijdens het rijden niet verder inbuigen.

### **Stop direct na de uitpik (= 1e stop)**

*Doel:* bewustwording van de juiste wegzethouding en gelijkheid in de ploeg (\*)

De beweging van de uitpik wordt direct gestopt direct nadat de bladen los zijn van het water. In zijn pure vorm wordt deze oefening uitgevoerd met ongeclipte bladen. Bij de oefening ligt de nadruk op de bladhoogte na de uitpik en de rughouding. De oefening op de balans is een bijkomende extra. Kleine balanscorrecties worden hier met verticale druk op de handle gemaakt. Net als de oefening met ongeclipte bladen kan de oefening in eerste instantie worden uitgeprobeerd met half geclipte bladen.

### **Stop na wegzetten van de handen (= 2e stop)**

*Doel:* controle van de fasering van de wegzet.

Bij deze oefening ligt de nadruk op de snelle wegzet van de handle, waarbij de benen nog gestrekt blijven en de rug nog 'hangt'. Het blad is dan gedraaid. Controle op de bladhoogte ligt voor de hand. Verder is deze oefening ook een goede test op de balans: watervrij.

### **Roeien met de voeten los of uit de schoenen**

*Doel:* oefenen van een vloeiende overgang bij de catch en finish (\*).

Als de voeten los zitten moet het lichaam in een vloeiende beweging naar voren

komen als de voeten op hun plaats moeten blijven. Dit gaat alleen goed als het lichaam niet wild naar voren wordt gegooid en eerder het lichaam niet te ver achterover viel. Om dit te bereiken kunnen de schouders als tegenbalans worden gebruikt en aan het einde van de haal al weer anticiperen op de teruggaande beweging. Laat de uitvoering van deze oefening regelmatig door iemand van de zijkant controleren, gezien het gevaar van over de riem vallen.

## Recoveroefeningen

### **Slifferhalen maken**

*Doel:* het aanleren van de juiste recoverhoogte en het aanleren van een strakke handle-voering in de recover.

Tijdens de recover laten de roeiers de bladen heel lichtjes over het water slifferen. Het is belangrijk dat hierbij geen steun aan het water wordt gezocht. Na deze oefening geef je de roeiers de opdracht om de bladen tijdens de recover twee centimeter boven het water te houden. Even het water aantikken is minder erg dan het blad te hoog van het water tillen.

Het gevaar van deze oefening is dat uit- en inpik er onder kunnen leiden: het kan het onder water draaien van het blad bevorderen en doordat het blad om het te clippen los van het water moet komen, kan de inpik indirect worden.

Gebruik deze oefening alleen als de handle-voering erg onregelmatig is.

### **Stop boven de schenen, (= stop na het inbuigen, = 3e stop)**

*Doel:* controleren of iedereen goed "klaar zit" voordat er gereden wordt; controleren of iedereen gelijk in die houding aankomt; gelijktijdig en beheerst weggrijden; tijdig terugdraaien van het blad.

Zoals uit de opsomming hierboven blijkt is dit een erg veelzijdige oefening die dan ook vaak gebruikt wordt omdat ie er nou eenmaal bijhoort. Als je hem laat uitvoeren, maak dan je roeiers duidelijk welk doel je ermee voor ogen hebt.

Na het wegstrekken van de handen en het inbuigen van de rug wordt gedurende een groot aantal halen een stopje gemaakt. Let erop dat iedereen tijdens de stop in de goede houding zit. (ingebogen vanuit de onderrug, brede en lage schouders, armen goed gestrekt, benen uitgetrapt etc.)

Als de boot tijdens het stopje niet in balans ligt is het niet zinvol dit alsnog te herstellen, het kwaad is immers bij de uitpik en/of wegzet al geschied door fouten van individuele roeiers of door ongelijkheid. Dit zal dan in de volgende haal beter moeten. Het stopje dient niet om de balans te herstellen, maar om te controleren of de uitpik en wegzet zodanig waren dat er geen balansverstoringen optreden.

De oefening is ook te gebruiken om de roeiers het moment van weggrijden bij zichzelf te laten signaleren. Dit moet heel rustig gebeuren.

Tenslotte is ook aan te leren om het blad terug te draaien op het moment dat met oprijden wordt begonnen.

Zeker als de stuurman/-vrouw na iedere stop het commando "go" geeft, zal de verleiding om snel weg te rijden groot zijn. Indien de ploeg dit aankan verdient het aanbeveling het moment van weggrijden door de slag te laten bepalen, uiteraard in een constant ritme. Als overgang naar een normale haal kan men het beste de stop laten "uitslijten": op initiatief van de slag wordt het stopje steeds korter, "stop wordt aarzeling" en verdwijnt daarna helemaal.

Benadruk dat de roeiers de "stop-boven-de schenen-houding" tijdens hun normale halen bij zichzelf blijven herkennen.

### **Stop op halve sliding (= 4e stop)**

*Doel:* controleren, verbeteren van de houding tijdens de recover (\*)

Deze oefening is goed uit te voeren als vervolg op de voorgaande oefening. Let weer goed op de houdingsaspecten. In het stukje rijden na de het stopje moet de aandacht gericht zijn op het zover mogelijk richting boeg plaatsen van het blad, zonder dat de rug verder inbuigt.

Onervaren roeiers zullen tijdens deze oefening moeite hebben met de balans, tubben kan een uitkomst zijn.

Zeker als de stuurman/-vrouw na iedere stop het commando "go" geeft, zal de verleiding om snel uit de stop weg te rijden groot zijn. Indien de ploeg dit aan kan verdient het aanbeveling het moment van wegrijden door de slag te laten bepalen, uiteraard in een constant ritme. Als overgang naar een normale haal kan men het beste de stop laten "uitslijten": op initiatief van de slag wordt het stopje steeds korter, "stop wordt aarze ling" en verdwijnt daarna helemaal.

Benadruk dat de roeiers de "stop-op-halve-sliding-houding" tijdens hun normale halen bij zichzelf blijven herkennen.

## Inpik/plaatsingoefeningen

### **Roeien met drie keer inpikken (bak, evt. ergometer)**

*Doel:* oefenen van een losse inpikbeweging vanuit het schoudergewricht.

Voor iedere haal moet drie keer ingepikt worden alvorens de haal te beginnen. Let erop dat er geen rugbeweging te zien is tijdens de inpikbeweging. Het schanierpunt tijdens het inpikken bevindt zich in de schouders (niet in de onderrug!!)

### **Tegenhouden van de riem (bak, ergometer)**

*Doel:* aanspannen van rug- en buikspieren terwijl de benen de haal beginnen.

Ga zelf voor de bak of ergometer staan en houdt de riem vast terwijl de roeier in de inzethouding zit. Laat de roeier wegtrappen. Het bankje mag niet naar achteren bewegen als de riem niet mee beweegt. In dat geval wordt er door het bankje getrapt.

Schat je eigen kracht ten opzichte van de kracht van de roeier goed in. Te sterke roeiers lanceren de coach. Een zelfde effect is enigszins te verkrijgen door het roeien met extreem zware afstelling. (Binnenband om de boot binden, emmertje achter de boot.)

### **Losse halen maken**

*Doel:* aanspannen van rug- en buikspieren terwijl de benen de haal beginnen.

Roeiers slag-klaar laten zitten. Ze moeten één haal maken en uitkomen in een stop-boven-de-schouwen-houding.

Goed laten voelen dat ze boot met hun benen moeten wegduwen op het voetenbord. De rug mag tijdens het begin van de haal niet veel omhoog komen, maar moet wel goed schrap staan. (Anders wordt er door het bankje getrapt.)

Het verkrijgen van het drukgevoel op het voetenbord wordt vergemakkelijkt als vóór de haal de buikspieren bewust worden aangespannen. "Poepen op je bankje" is hierbij een waardevolle aanwijzing.

Hierna laten roeien met langzaam oprijden. Iedere haal moet heel bewust vanaf het voetenbord worden aangezet.

### **Dynamisch plaatsen zonder kracht**

*Doel:* snelheid van plaatsen aanvoelen.

In een normaal roeiende ploeg plaatst één van de roeiers zijn riem door die eenvoudig los te laten en te laten vallen in het water. Door de beweging van de boot wordt het blad meegenomen en pas bij het einde van de haal wordt de handle weer

opgepakt voor de uitzet. De roeier moet ervaren hoe met weinig beweging het blad snel kan worden geplaatst.

### **Roeien met halve sliding**

*Doel:* oefenen van het rijdend plaatsen van het blad.

Op halve sliding roeiend is het aanleren van het rijdend plaatsen gemakkelijker dan op hele sliding. Het belangrijkste is eerst dat het plaatsen tijdens het rijden plaats vindt (en een beetje back-splash kan geven). Of dat op halve of driekwart sliding gebeurd is dan minder belangrijk. Dat wordt wel belangrijk bij de volgende oefening.

### **Afwisselend roeien op halve en hele sliding**

*Doel:* oefenen van het rijdend plaatsen van het blad (de directe inpik).

Een haal halve sliding, een haal hele sliding, een haal halve sliding, een haal hele sliding, etc., etc. Als goed inzetten op halve sliding lukt, dan deze oefening invoeren. Bij de haal op hele sliding moet de inpikbeweging hetzelfde aanvoelen als bij de haal op halve sliding. Het kan voor een ploeg soms lastig zijn om dit soort overgangen van de ene naar de andere haal te maken. Uitlengen in 3 halen kan dan een oplossing zijn. Ook kan het 'gevoel'dan soms beter worden overgenomen.

### **Roeien met drie driekwart sliding**

*Doel:* oefenen van het rijdend plaatsen van het blad (de directe inpik).

De haal wordt beduidend langer dan bij de halve bank. Vaak gaan roeiers automatisch toch een beetje oplengen in de richting van de hele haal. Als de gedachte en gevoel maar aanwezig blijft dat bij het laatste stukje van de recover de handen al omhoog gaan. En het blad dus in het water. De overgang naar hele haal kan dan plotseling weer de hakbeweging oproepen. Gelukkig kan de stuurman dit goed zien en heldere terugkoppeling geven.

### **Losse recovers + inpik**

*Doel:* oefenen van het rijdend plaatsen van het blad (de directe inpik)

Als 'Losse uitzetjes + wegzetten van de handen'. Nu echter wel oprijden en blad plaatsen. Geen haal! De roeiers moeten het gevoel hebben dat het blad vanuit het rijden, zo ver mogelijk richting boeg geplaatst wordt. De inpik is eigenlijk een onderdeel van de recover. Vanaf de kant is goed waar te nemen of het blad tijdens het plaatsen nog richting boeg beweegt. Als de roeiers na het plaatsen van het blad in die houding blijven zitten is ook goed waar te nemen, zowel voor coach en roeiers, of er tijdens de inpikbeweging gebruik is gemaakt van de rug.

Laat deze oefening volgen door een stuk light-paddle varen. Tijdens deze halen moeten de roeiers de zojuist geoefende inpikbeweging heel bewust blijven maken. Ook als daarna weer in normale haalkracht wordt gevaren, moet steeds weer aan deze oefening gerefereerd worden.

### **Hoogspoelen**

*Doel:* oefenen van het rijdend plaatsen van het blad (de directe inpik) (\*)

Oefening voor wat meer ervaren ploegen.

Eerst laten uitzakken naar light-paddle. Dan langzaam de recoversnelheid opvoeren, terwijl de halen zonder enige kracht worden uitgevoerd. Er ontstaat dus eigenlijk een omgekeerd ritme: zeer snelle recovers, haal zonder enige kracht.

De roeiers moeten het gevoel hebben dat ze hun riem van zich af het water ingooien. Het hoogspoelen kan in bijvoorbeeld 10 halen worden omgezet in een haal met maximale kracht en met extreem langzaam rijden. Het enige dat niet verandert is de vanzelfsprekendheid van het plaatsen.

### **Catch-halen maken (= accent op de inpik)**

*Doel:* verkrijgen van een vroeg druk-moment (\*)

Eerst roeien op light-paddle. Aandacht voor een mooie directe inzet. Als deze niet aanwezig is niet met deze oefening verdergaan, maar bijvoorbeeld eerst de oefening met de 'Losse recovers + inpik' doen.

Dan overgaan tot catch-halen. Dit zijn halen waarbij het accent ligt op onmiddellijk na de inpik hard druk opbouwen op het voetenbord. Zodra men volledige druk op het voetenbord voelt, dooft de haal uit naar light-paddle bij de uitpik. Let erop dat tijdens het uitvoeren van de catch-halen de inpik direct blijft. Als dit niet meer het geval is: terug naar light-paddle.

Na de catch-halen volgt een aantal halen waarbij de maximale druk uit het begin van de haal wel wordt doorgestuwd naar het eind van de haal.

Voorbeeld: twintig halen light-paddle, twintig catchhalen, twintig stuwende halen op maximale kracht.

### **Trapoefening (catch-haal) driekwart bank**

*Doel:* oefenen van de trapbeweging bij juist rughouding.

Er wordt geroeid met plaatsing van de bladen bij volledig opgereden bank normaal ingebogen. De haal wordt echter naar de uitzet voortijdig afgebroken door met betrekkelijk weinig kracht en zonder de armen bij te buigen de bladen uit te zetten. Door het eerste deel van de haal te isoleren kan de rughouding worden geoefend, tesamen met het hangen aan de riemen aan het begin van de haal.

### **Trapoefening (catch-haal) halve en kwart bank (= Pimonoven)**

*Doel:* oefenen van de snelle trapbeweging en juiste krachtopbouw bij inpik (\*).

Gelijk aan de voorgaande oefening, maar nu wordt de haal nog eerder onderbroken, tot het punt dat alleen de inzetbeweging wordt gemaakt en even kort kracht op de bladen wordt gezet. Wordt altijd gecombineerd met tubben en in een skiff vereist dit een zeer goede balans.

### **Boordroeien met de binnenhand op de rug**

*Doel:* aanvoelen van het hangen aan de buitenarm

De binnenarm wordt op de rug gehouden en zonder het blad te draaien wordt met volledige halen geroeid. Het roeien gaat zwaarder en automatisch zal de roeier - met bijgedraaide schouder - met zijn gewicht gaan hangen om de haal te maken.

### **Boordroeien met de binnenhand ver weg van de buitenhand**

*Doel:* betere controle op de zijwaartse bewegingen tijdens de haal.

Door de beide handen ver uiteen te houden zal de roer meer gedwongen worden om met zijn schouders met de riem mee te draaien. Bovendien zal de zijwaartse beweging tijdens de roeiebeweeging meer worden beperkt en zullen alle roeiers, bij een gelijke beweging van de riemen, een meer gelijke beweging door de boot maken.

### **Boordroeien met de buitenhand op de rug**

*Doel:* Benadrukken van de draaifunctie van de binnenhand

Er wordt geroeid met de buitenhand op de rug en verder een volledige haal, inclusief clippen van de bladen. Het blijkt nu moeilijk om de ruimte te vinden om te hangen aan de bladen. Draai daarom met het lichaam mee met de riem zodat ook de binnenarm gestrekt kan blijven.