

## Roeien op de Vereniging

(versie 6 mei 2015)

Hieronder wordt een korte samenvatting gegeven van de belangrijkste elementen van de roeitechniek. Dit is de zogenaamde "Loosdrecht-haal", d.w.z. de haal zoals we die op de KWVL aan eenieder aanleren. We raden je aan om eerst het onderstaande te bestuderen en om daarna het videofilmpje op internet te bekijken in de link onderaan dit document (waardoor je het geleerde nog eens in "motion" ziet).

### DE COMPLETE LOOSDRECHT-HAAL

**NB: de nummers hieronder verwijzen naar de roei-plaatjes!**

#### 1. De Uitpik



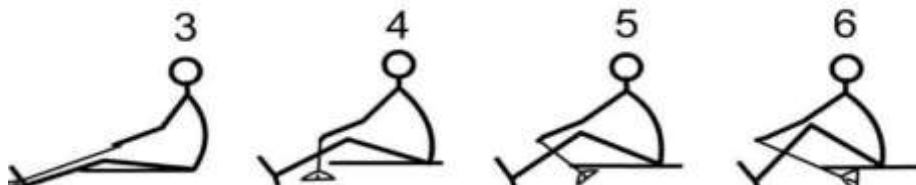
Ad 1: Rug licht achterover, tussen 1 á 2 uur. Ellebogen naar achter, dicht tegen het lichaam. Benen gestrekt. Handen drukken de handvatten (handles) van de riemen recht omlaag om het blad in verticale stand uit het water te lichten.

Ad 2: Bladen draaien: deze worden door snelle polsbewegingen in horizontale stand gedraaid. Polsen zijn nu "hol".

*Veel gemaakte fouten:*

- (i) Ongelijk: bak- en stuurboord bladen komen niet gelijktijdig uit het water
- (ii) Kleven: bladen zijn niet geheel uit het water getild, en worden te vroeg gedraaid. Blad plakt aan het wateroppervlak

#### 2. Recover

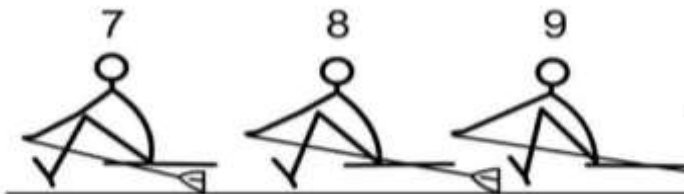


Ad 3: Armen worden eerst geheel - dus recht - gestrekt (weggezet).

Ad 4: Bovenlichaam (rug) wordt ingebogen, tot 10 uur. Schouders ontspannen (laag). Pas daarna begint men met rijden. Houding van bovenlichaam en (rechte) stand van de armen veranderen niet meer. Het blad beweegt zich maximaal 15cm boven het water.

Ad 5: Er wordt langzaam naar voren gereden. Laat de knieën opkomen. De boot glijdt onder je door. De handen gaan zo diep door de boot als nodig is om de bladen watervrij te houden.

Ad 6: Bladen worden gedraaid (geclipt) als de handen bij de enkels zijn. De polsen zijn nu vlak. Vanaf dat moment gaan de armen omhoog en de bladen naderen dus het water voor de inpik.

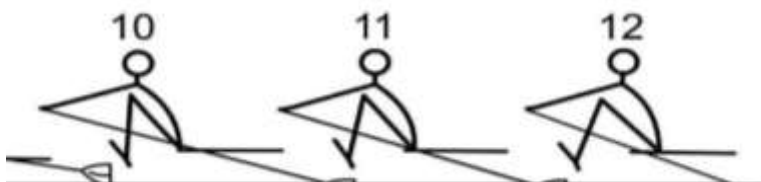


Ad 7-9: Er wordt doorgereden tot de onderbenen vrijwel verticaal staan en het blad zich in verticale stand vlak (enkele centimeters) boven het water bevindt; klaar voor de inpik. De rug is nog steeds tot op 10 uur ingebogen; de buik en rugspieren zijn aangespannen (er wordt "sterkgezeten"), het hoofd blijft omhoog. De armen zijn nu ver gespreid

*Veel gemaakte fouten:*

- (i) Er wordt te vroeg opgereden, vóór de armen gestrekt zijn, en/of het bovenlichaam is ingebogen
- (ii) Er wordt te snel opgereden; sterk remmend effect op de snelheid van de boot.
- (iii) Nareiken: aan het einde van het oprijden wordt "nagereikt". De roeier probeert door het bovenlichaam op het allerlaatste moment nog verder in te buigen, de haal te vergroten. Resulteert vaak in "vlaggen".
- (iv) Vlaggen: vlak voor de inpik gaan de armen omlaag en het blad omhoog. Gevolg: blad maait een eindje door de lucht voor het (niet op het verste punt!) in het water wordt gehakt. Dit verkort de haal aanzienlijk en het blad gaat verkeerd of te ver het water in tijdens de haal (dat heet "diepen") en er is aanzienlijk drukverlies aan het begin van de haal.
- (v) Slifferen: blad glijdt tijdens de recover in horizontale stand vlak over het water.

### 3. De Inpik.



Ad 10: Het blad van de riem wordt nu, zonder in de riem te knijpen voorzichtig in het water geplaatst door de armen omhoog te bewegen vanuit de schouder. De stand van de

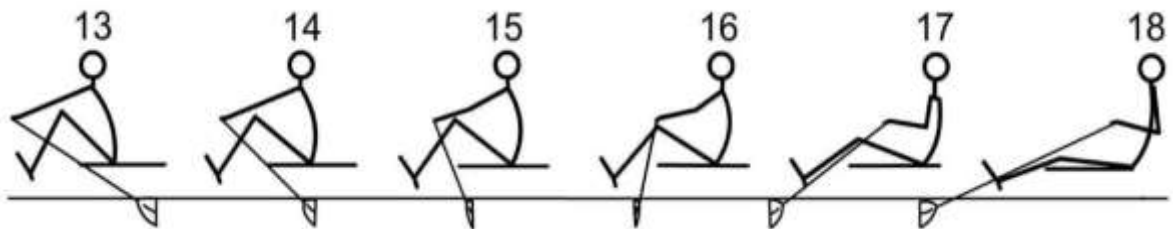
rug wijzigt niet. (op ongeveer 10 uur) Pas als het blad ("vast") in het water is (direct onder het oppervlak), wordt er (alleen) met de benen kracht gezet (uitgetrapt).

Ad 11-12: Het idee is dat men het blad achter een denkbeeldig paaltje in het water haakt en daartegen de boot "afzet". Het eerste deel van de haal bestaat uitsluitend uit de beentrap met druk op het voetenboard.

*Veel gemaakte fouten:*

- (i) Blad niet tijdig draaien: hierdoor zit men niet "klaar" voor de inpik en wordt het blad het water in gefrommeld / te haastig geplaatst en/of komt niet verticaal in het water ("diepen").
- (ii) Diepen: het blad wordt te diep onder water geplaatst of verdwijnt tijdens de haal te ver onder water. Resultaat is veel drukverlies en verstoring van de balans bij het begin van de recover omdat het blad niet gelijk / netjes / schoon (d.w.z. verticaal of recht) uit het water komt.
- (iii) Snoeken: blad wordt achteroverhellend in het water geplaatst, waardoor het tijdens de haal krachtig omlaag wordt getrokken. Kan bij grote snelheid de roeier achterovergooien, en bij kleinere bootjes, zoals een skiff, de boot omtrekken.
- (iv) Door het bankje trappen: roeier geeft harde trap, maar heeft bovenlichaam niet gespannen. Billen bewegen naar achteren maar bovenlichaam beweegt niet mee). Het bankje rijdt (te) snel onder de roeier door zonder dat het veel effect op de haal heeft.

#### 4. De Haal.



Ad 13: De armen zijn nog steeds gestrekt het zijn vooral in deze fase de benen, in combinatie met het "sterk zitten" van de roeier, die via riem/blad de boot voortbewegen. Het bovenlichaam, met aangespannen buik- en rugspieren, blijft bij dat eerste deel van de haal in de zelfde positie op / boven het bankje. De kracht van de benen wordt over een grote deel van de haal verdeeld; dus niet een korte harde felle trap, en daarna niets meer.

Ad 14-16: Pas als de benen vrijwel gestrekt zijn, neemt de rug het over.

Ad 17-18: De boot accelereert sterk in deze fase van de haal. *Let op:* de roeier dient er voor te zorgen dat de druk op het blad gehandhaafd blijft tot het einde van de haal; pas aan het eind van de achterwaartse beweging van de rug, beginnen de armen zich te buigen, en zorgen er voor dat de druk voelbaar op het blad blijft.

*Veel gemaakte fouten:*

- (i) Rug/armen worden te vroeg ingezet (rug komt omhoog voordat men trapt of wordt gebruikt om in te pikken). De totale lengte van de haal wordt daardoor aanmerkelijk

korter. Er zal drukverlies optreden aan het einde van de haal. En vooral bij overdreven roeien met de armen kan de balans van de boot in grote mate verstoord worden en riskeert men blessures.

- (ii) Schouders optrekken of hoofd achteruit / omhoog gooien: dit verstoort het ritme van de haal, en resulteert vrijwel zeker in diepen.
- (iii) Uitlopen / uitspoelen: het blad komt tijdens de haal geleidelijk boven water, zodat aan het eind van de haal alleen de onderkant van het blad zich in het water bevindt.

## 5. Verder van belang

- a) Bij het scullen maken de armen een symmetrische beweging. Vlak voor het eind van de haal ontmoeten de handen elkaar. Dan gaat de linkerhand boven de rechterhand langs. De afstelling van de boot zorgt er voor dat dat geen effect heeft op de stabiliteit of de koers van de boot.
- b) Tijdens de haal wordt er niet geknepen in de riemen. Het zijn voornamelijk de vingers die de handels van de riemen achteruit "harken". De pols is daarbij vlak.
- c) Tijdens de recover wordt de riem uitgezet door met de "kussentjes" onder je vingers de riem van je af te duwen. De pols is enigszins hol.
- d) De duimen drukken tijdens de haal en de recover licht tegen de kopse kant van de riemen (o.m. om ze in de dollen te houden).

## 6. Voetenbord.

Om goed te kunnen roeien is het van grootbelang dat het voetenbord goed staat afgesteld. Hier zijn enkele simpele vuistregels om dat voor elkaar te krijgen:

- a) Het voetenbord dient zo te worden afgesteld dat als een roeier met gestrekte benen op het bankje zit, daarbij licht achterover leunt en de handles van de riemen naar zich toetrekt, er een vuistbreedte ruimte dient te zijn tussen zijn de koppen van de riemen.
- b) Is die ruimte groter, dan dient het voetenbord van je afgeplaatst te worden, tot de juiste positie is bereikt.
- c) Is die ruimte kleiner, dan moet het voetenbord naar je toe verplaatst te worden tot de juiste positie is bereikt.
- d) In sommige boten kan de voetsteun op het voetenbord op en neer worden versteld (verticale stand). Hoe laag of hoe hoog de voetsteun moet worden gesteld hangt in eerste instantie af van de grootte van je voeten. Maar, niet onbelangrijk, ook van de souplesse van je enkels. Stijve enkels: laag. Soepele enkels: hoger.

## 7. Terminologie.

De volgende termen komen veel voor en dient men te kennen:

- a) We spreken over riemen (dus niet roeipanen of paddels).
- b) Rigger: Metalen constructie op de boot waar dollen op bevestigd worden en de riemen op steunen.
- c) Dol / overslag (ook wel dolklep): Draaipunt van de riemen; zorgen er tijdens het roeien voor dat de riemen niet uit de dollen kunnen springen. Onmiddellijk dichtmaken bij/na het instappen.
- d) Slidings: Rails in de boot waarover het bankje heen en weer glijdt.
- e) Voetenbord en spoorstok. Voetenbord is het plankje waartegen een roeier zich met zijn voeten afzet. Het voetenbord is op de spoorstok gemonteerd.

- f) Manchet en kraag. Plastic houder gemonteerd op de riem. Zorgen er samen voor dat de riem op de juiste lengte ten opzichte van de boot in de dol zit, en dat bij het kantelen van de bladen, deze onder de juiste hoek het water in gaan.

Tenslotte de link naar de “bewegende” beelden:

<http://www.youtube.com/watch?v=VZCApvLBezE>

**Veel roeiplezier!**

**Vastgesteld door de KWVL Coach-Commissie glad roeien op 6 mei 2015**