

Hier let de Stuur op:(zwemvest+toeter+duidelijk spreken+slagman volgen met tellen)

- Commando's stuur zie Bartle folder!
- Zorgt voor juiste kracht verdeling en evenwicht boot
- Warming-up na inroeien
- Zorg ervoor dat mensen niet met hun armen trekken, maar met hun bovenlijf en benen werken.
- Let op dat je tegen de wind en de stroming in niet te lange slagen maakt. Houdt de slagen feller en korter dan met de wind mee.
- Let op de stand van het blad: draai het blad aan het begin van de slag schuin naar voren.
- Dit zorgt ervoor dat de sloep vooruit gaat, in plaats van naar beneden.
- Allen te gelijk roeiblad direct in diepte en bij maximale roeihoek riem(laatste stukje witte blad zichtbaar qua diepte blad)

ROEITECHNIEK uitleg: aspiranten en leden Roeien is teamwork!

POSITIES IN DE SLOEP

- Op stuurboord 1 (bank dichtst bij de stuur) zit de slagroeier. Deze roeier bepaalt de slag is dus de slagman voor de hele bemanning
- De roeier op bakboord 1 volgt de slagroeier nauwlettend
- De roeiers op 2 en 3(deze laatste zijn de boegroeiers) doen exact na wat degene op slag doet. Tellende stuur volgt de slagman moment van inpik

KRACHT = 60% benen, 30% romp, 10% armen

AFSTELLEN zitpositie en voetenbankje

- Je zit iets naar voren( richting stuur geeft ruimere hoek riem) op de bank(doft). Twee maten qua dikte zitkussens voor korte en lange roeiers is belangrijk juiste zithoogte tov. dol.
- Benen licht gebogen –als de roeier naar achteren hangt benen ligt gebogen(dus niet overstekt) -bij het naar voren gaan (inpik) zullen de benen buigen
- Voetenbreedte en knieën gelijk aan de schouders
- Recht achter je voeten zitten
- Binnenste(middensloep) hand (trekhand) met de rug naar beneden
- Buitenste hand (duw hand) met de rug naar boven
- Handen 'haken' en niet knijpen, dus losjes/ontspannen de riemen vasthouden



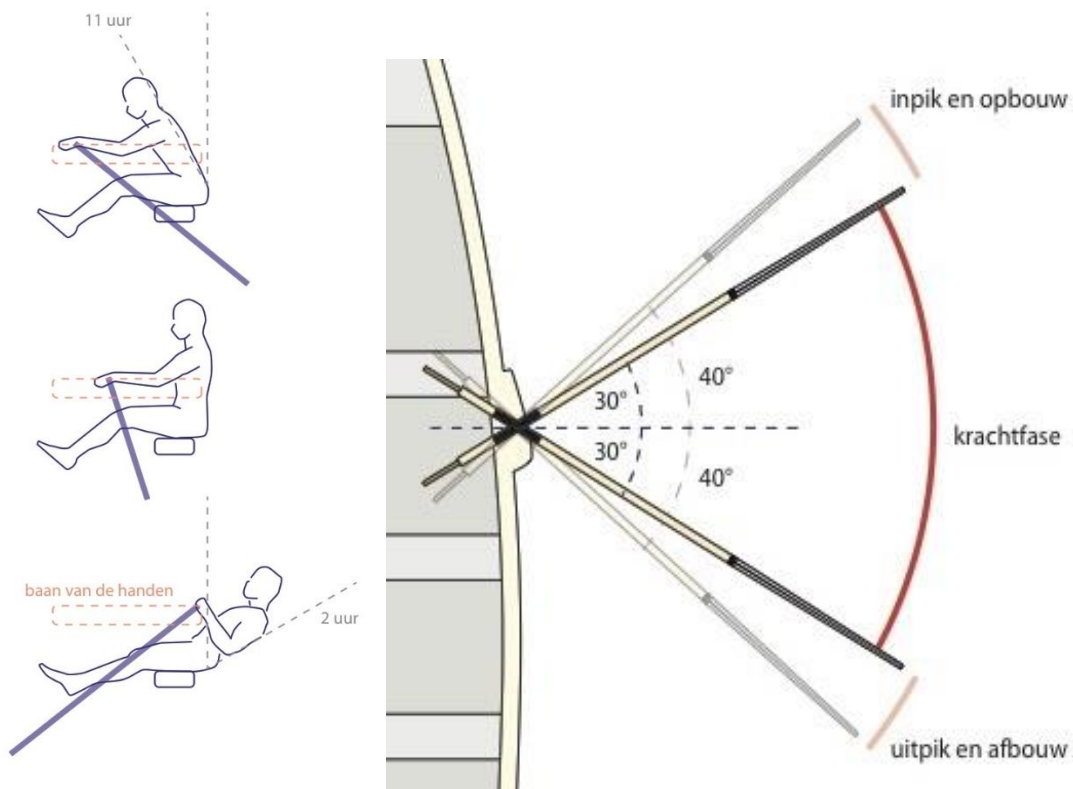
## BLAD EN RIEM

- witte deel blad in geheel in het water (allemaal tegelijk)
- het hoogste witte randje moet nog net zichtbaar blijven boven water
- laag over het water terug (allemaal tegelijk)
- blad verticaal; bij inpik liefst iets voorover 7 graden halverwege haal 90 graden in water
- let op de stuurboordslagroeier
- veter aan de bovenzijde dol riemlengte halverwege leer
- let op de dolstand: die moet iets naar buiten hellen (*outward pitch*)

VOLGORDE VAN DE SLAG = 1 sec kracht, 2 sec terug. Voorkeur is 1:1

## CATCH (inpik)

- vanuit de heupen naar voren, rug recht in een hoek van 11 uur
- rechte armen naar voren
- benen licht geboden
- span je middel
- blad in het water liefst iets (7 graden) naar voren gekanteld
- riemhoek  $-40^\circ$  met de bootas



REACH (haal): aan het begin en het einde van de slag wordt de kracht op- en afgebouwd

- krachtfase (De kracht komt eerst uit de benen, dan uit de romp, en pas daarna uit de armen)
- trekken met gestrekte armen met rechte rug vanuit de heupen en zet af met benen door ook de benen te strekken
- hou je schouders achter de heupen schouders laag en hangen aan de gestrekte armen

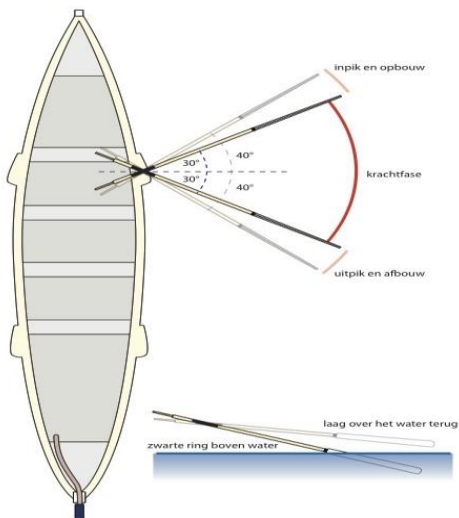
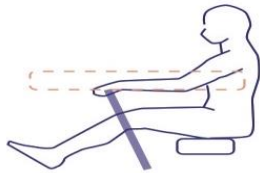
- druk op de riem opbouwen tussen  $-40^\circ$  en  $-30^\circ$
- naar hoek 2 uur
- armen, laatste stukje haal, intrekken dus elle boog langs het lichaam (druk neemt af tussen  $40^\circ$  en  $30^\circ$ ) en blad uit het water (uitpik)
- er ontstaat een draaikolkje in het Water achter het blad

#### RELEASE (uitpik) en RECOVER

- armen vlot naar voren (geen rukje), de riemen duwen met de muis van de buitenste hand
- lichaam naar voren (gebruik van buik- en beenspieren)
- tijdens lichaam naar voren

#### HERSTELLEN

- blad vlak boven het water terug naar inpik
- rug recht



#### ADEMTECHNIEK

- Inademen zittend rechtop door je neus
- Naar voren uitademen door je mond
- Naar achteren inademen door je neus

## SLAG

- Blad in het water brengen vóór dat de slag begint (inpik)
- Tussen  $-40^\circ$  en  $+40^\circ$  (slag)
- Tussen  $-30^\circ$  en  $+30^\circ$  (kracht)
- Effectieve slag is van voor naar achteren, niet van boven naar beneden (beweging armen in een vlak parallel bodem boot)
- Merk je dat je riem naar buiten of naar binnen glijdt, check dan of je recht achter je knieën zit en probeer wat minder hard in je riem te knijpen.

.....Zorg dat je zowel.....,aan stuurboord en bakboord leert roeien. Dit is van belang voor goede kracht en gewicht verdeling in de boot....

### Samengevat:

- De stuurboordslagroeier is degene die de slag bepaalt. De bakboordslagroeier moet de slag van de stuurboordslagroeier volgen. Alle andere roeiers moeten de slag van de slagroeier aan hun kant volgen. Dus niet de slag van hun directe voorbuurman/vrouw, tenzij dat de slagroeier is.
- De riemen allemaal tegelijk in het water diep begin van de haal.
- De riemen allemaal tegelijk uit het water.
- De bladen van iedere riem moeten even diep onder water zitten.
- De slaglengte van iedereen moet hetzelfde zijn.
- Zo ver mogelijk naar voren en zo ver mogelijk naar achteren ('hele slagen maken').
- De bladen van de riemen moeten verticaal in het water staan midden slag
- De kracht van de armen op de riem moet in het horizontale vlak liggen en geen verticale component hebben. De kracht op de riem tijdens de haal moet zo constant mogelijk zijn.
- De totale kracht aan stuurboord en bakboord moet gelijk zijn, anders gaat de boot draaien.
- Zelfs als deze totale kracht gelijk is, kan de sloep nog gaan draaien omdat de krachtverdeling per doft uit balans is. (Als bijvoorbeeld aan stuurboord de sterkste roeiers voorin zitten en aan bakboord de minder sterke roeiers).

Alle leden van Bartle heten u welkom als spirant lid en veel roeiplezier toegewenst

