



GIG Roei Instructie Handboek

G.W.V. de Vrijbouter

versie 1.01 april 2017

Index

1. Inleiding – doel van het handboek
2. Roei instructie
3. Didactiek
4. Didactische tips
5. Roeicommando's
6. Boot handling & Veiligheid
7. Vaarreglement

Bijlagen

1. Training opbouw (volgt)
2. Kracht oefeningen
3. Voorkom blessures (volgt)



Roei instructie

Inleiding roei instructie

Roeien is plezier met het roeiteam op het water. Met ook een serieus kantje, in de zin dat je als instructeur-stuurman van de GIG, de verantwoordelijkheid draagt over bemanning en schip. Om plezier en veiligheid voor ons allen die roeien ook in de toekomst te kunnen behouden heeft het Instructie- en Trainingsteam (Annemiek, Ron, Erik, Erwin, Harry) zich als doel gesteld om een Vrijbouter GIG roei instructie op papier te zetten, waarmee we alle Vrijbouter roei instructeurs en stuurlieden een handreiking willen geven om vaardig en verantwoord met roeiers, de GIG en mede watergebruikers te kunnen omgaan.

Stuurvaardigheid is geen vrijblijvende exercitie. Wij verwachten van alle stuurlieden en roeiers dat zij de informatie uit deze instructie bestuderen. Aan de stuurlieden wordt na een praktijk instructieles en test op het water het certificaat stuurman/stuurvrouw toegekend.

Wij ontwikkelen met dit instructiehandboek de standaard Vrijbouter GIG roeimethode, die beoogt dat er zoveel mogelijk op eenzelfde manier geroeid wordt, met dezelfde roecommando's. En die aangeeft hoe op eenzelfde manier zorgvuldig en veilig met boot en materialen wordt omgegaan.

Dit instructiehandboek hebben wij opgebouwd uit materiaal afkomstig uit vele bronnen. Met name zijn wij Loes Meerman dankbaar voor de inspirerende basis instructie cursus roeien en het daaruit voortkomende instructiemateriaal. Wij zijn uiteraard niet perfect; dit handboek moet daarom ook een levend document worden. Er zullen onderdelen zijn die voor verbetering vatbaar zijn. Wij staan daarom open voor je opmerkingen en aanbevelingen, die wij graag in nieuwe versies verwerken.

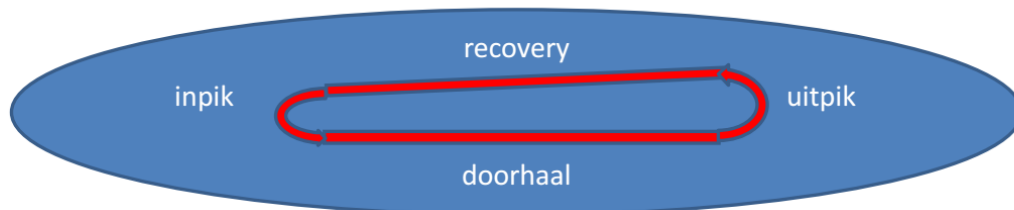
De meest actuele versie van het document is te vinden op de Vrijbouter site in de rubriek roeien.

In de navolgende instructies hebben wij het roeihaalbeeld in de GIG gevisualiseerd in de vorm van een kettingkast, die de horizontale beweging van krachten in de GIG representeert.

teksten en afbeeldingen komen deels uit de basis instructie cursus roeien van Loes Meerman, STK-adviseur roeien, www.loesmeermanmrt.nl

Roei Haalbeeld (1):

Met het haalbeeld visualiseren we de cyclische beweging van de riemen door de boot; alle krachten worden gericht in horizontale richting
> we volgen de contouren van de 'kettingkast'



Tijdens de roei instructie kijken we naar het totale telkens terugkerende haalbeeld: inpik, doorhaal, uitpik en recovery, inpik, etc.

We stellen samen met het roeiteam een leerdoel voor het hele roeiseizoen, we zoeken voor een shift de bijbehorende oefeningen en geven de instructie die past bij het leerdoel. Zorg bij de instructies voor een lijn in de opbouw.

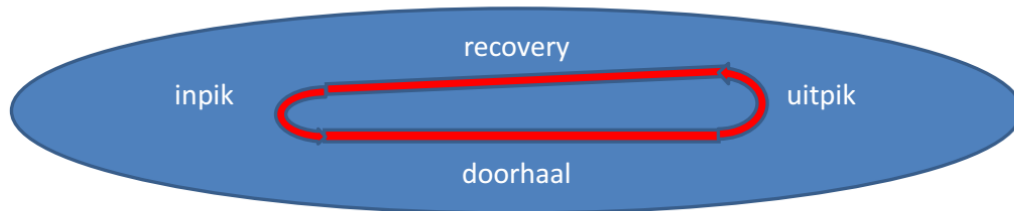
Voor alle roeiers is het van belang dat ze de roeislag op een goede manier uitvoeren om blessures te voorkomen. Daar is oefening voor nodig en de stuur zal regelmatig uitleg moeten geven over wat die goede roeislag is - 'de Vrijbouter roeislag'.

In de volgende beelden pakken we telkens een onderdeel van het haalbeeld en bespreken de bijbehorende instructies en correcties. Afhankelijk van de ambities van het team kun je verschillende oefeningen doen. Van belang is wel dat fout roeien gecorrigeerd moet worden om fout aanleren te voorkomen. Laat de roeiers zelf voelen hoe een correctie uitwerkt op de roeihouding (wat is de lichaamsstand; wat doet de riem, wat doet het blad).

Roei Haalbeeld (2):

Met het haalbeeld visualiseren we de cyclische beweging van de riemen door de boot; alle krachten worden gericht in horizontale richting

> we volgen de contouren van de 'kettingkast'

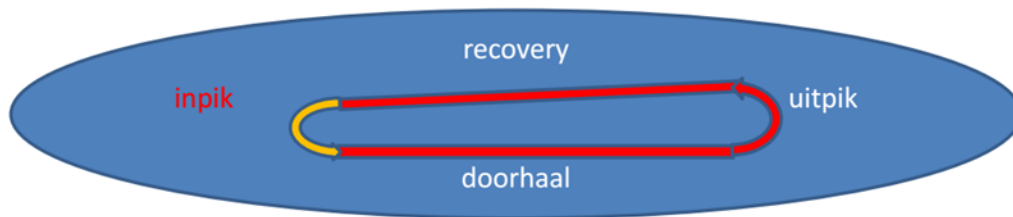


Eerst een paar algemene opmerkingen:

- aanwijzingen hebben tot doel een goede roeihouding te bevorderen
- de goede roeihouding voorkomt blessures
- maak duidelijk dat de kracht van de roeibeweging uit de benen komt
- geef aandacht aan de zithouding (rechte rug, lage schouders en span de brede rugspier aan)
- vraag om een actieve zithouding; je hangt op je staartbeen en duwt tegen de zitbeentjes'
- de plaats op het bankje is zo, dat de heup net rechts of links van het midden is
- afstand tot de spoorstok bepalen ('sterke zit' tussen bankje en spoorstok)
- tijdens de roeibeweging heeft de voet vanuit de voetholte contact met de spoorstok; de hakken mogen los zijn van de vloerdelen.
- zorg ervoor dat de knie niet overstrekt is (geen druk meer op de spoorstok)
- zorg voor constante druk op de voeten tijdens de hele haalbeweging
- zit met je heup net naast de steun onder het bankje
- zit recht in de GIG, gezicht naar de stuurman tijdens de hele roeibeweging

We onderscheiden 'lichaamswerk' (houding in de boot) en 'waterwerk' (de beweging van het blad door het water). Omdat je niet aan alles tegelijk kunt werken, is het handig om te concentreren op 1 of 2 onderdelen van de slag.

Aandachtsgebied Inpik (1) – lichaamswerk en waterwerk



We beginnen de basis roei instructie met aandacht voor de inpik. De inpikhouding is makkelijk een iets langere tijd vol te houden en is daarom prima als start houding te instrueren.

Het aanleren van de inpik begint met het lichaamswerk in de boot en het commando 'slagklaar maken'; aandachtspunten zijn:

- handen: de haalhand in ondergreep en de boordhand op twee vuisten afstand
- zithouding en 'sterk zitten'; druk op de 'zitbeentjes', borst vooruit en hoofd op
- armen worden gestrekt en de rug wordt op spanning gezet
- gestrekte/holle rug met de schouders laag; gebruik de grote rugspier
- instructeur: controleer de actieve houding van elk van de roeiers

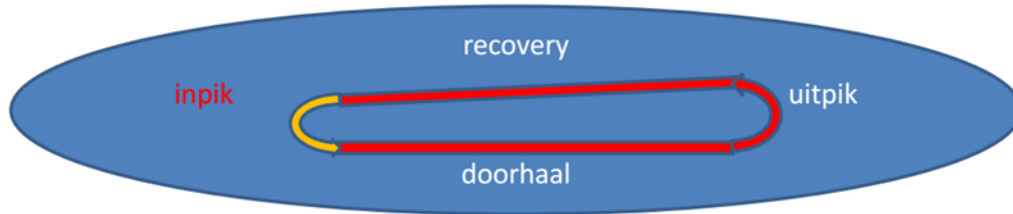
Met de commando's 'klaar om te halen' & 'bladen bedekt' start het waterwerk:

- het blad wordt met gestrekte armen ver achter de roeier geplaatst
- het blad van de riem wordt onder een hoek van 15° in het water gestoken

Op het commando 3-2-1-'go' wordt:

- met druk op de benen, het blad horizontaal door het water gehaald
- met de **rode bies** net tegen het water heb je de optimale bladdiepte te pakken
- de inpik gaat nu over in de doorhaal
- vanaf de eerstvolgende inpik (en verder) wordt het blad in het water gestoken, door de riem te laten 'vallen' : plonsen

Aandachtsgebied Inpik (2) – acties, fouten en correcties



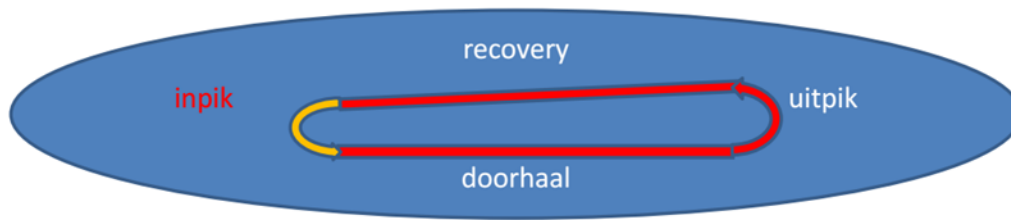
De actieve inpik:

- de inpik komt vanuit schouders en handen; niet uit de rug of de armen
- de ellebogen blijven gestrekt
- de inpik is -losjes- , loslaten van de spierspanning
- het blad 'valt' als het ware in het water

Fouten bij de inpik:

- ongelijkheid; de grootste stoorzender in de GIG is ongelijkheid bij de inpik
- hakken; met kracht inzetten in plaats van de zwaartekracht laten werken
- rug opzwaai; de inpik inzetten met een heftige beweging van de rug
- ongelijke inzet; synchronisatie met de slagroeiers mist → zie recovery
- armen en lichaam onvoldoende gestrekt → blad onvoldoende achter

Aandachtsgebied Inpik (3) – oefeningen



Observatiepunten voor het beoordelen van de inpik

- gestrekte armen, ellebogen, heupen, rug en schouders
- bladstand, bladdiepte, riemen (parallel) ver naar voren gericht

Oefeningen om de inpik te verbeteren:

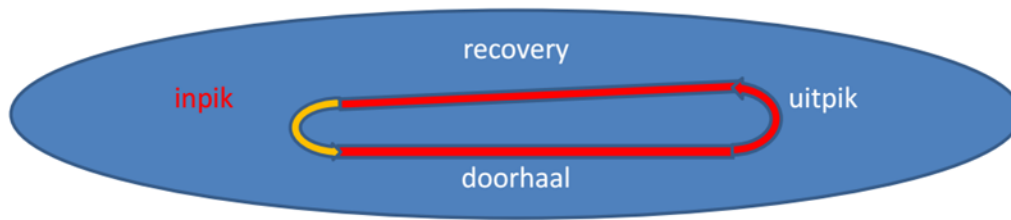
- inpik 'plons' en daarna 'plons en druk op de benen' (Pimenov oefening)

- doel: optimale koppeling van benen, rug en armen
- uitvoering: inpikhouding aannemen, gestrekte armen, blad ver achter je bladen laten plonsen, tot een cadans ontstaat ('plons gelijk') het blad valt door de zwaartekracht in het water het blad met lichte polsdruk weer boven water tillen vervolgens druk op de benen zetten ('plons - trap') de houding blijft hol/gestrekt; de rug komt niet mee de armen blijven gestrekt

-inpik en doorhaal met gestrekte armen (armen niet aanhalen naar de borst)

- doel: de onzekere roeier vertrouwd maken met de inpikbeweging; inpik op de armen voorkomen; riemknijpen voorkomen
- uitvoering: goede uitgangshouding bij de inpik, met rechte polsen duim van de boordhand voor deze gelegenheid op de riem pink van de boordhand omhoog zodat niet wordt geknepen pianospelen met de boordhand tijdens de recovery

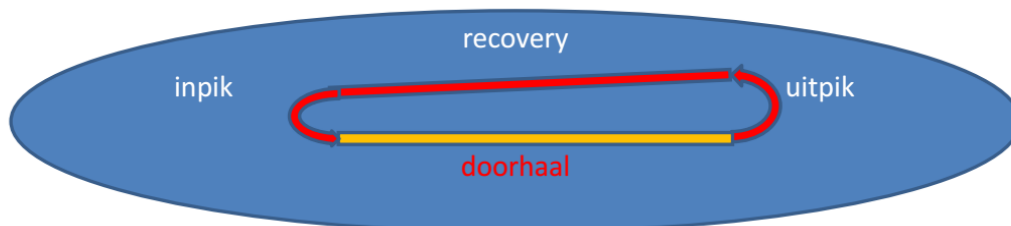
Aandachtsgebied Inpik (3) – oefeningen



-inpik en doorhaal met de riemhandle tussen duim en wijsvinger

doel: bevorderen van een losse handle-voering (zie ook recovery)
uitvoering: de riemhandle wordt bij de boordhand tussen duim en wijsvinger genomen en op deze wijze bij de inpik ingezet en bij de doorhaal vervolgd. Ook deze oefening verhindert het knijpen in de riem en laat de roeier de natuurlijke stand van het blad in het water voelen. 'Laat het blad in het water drijven' is ook een aanwijzing die bij deze oefening past. Blijf na de oefening de losse handle-voering benadrukken.

Aandachtsgebied Doorhaal (1) – lichaamswerk en waterwerk

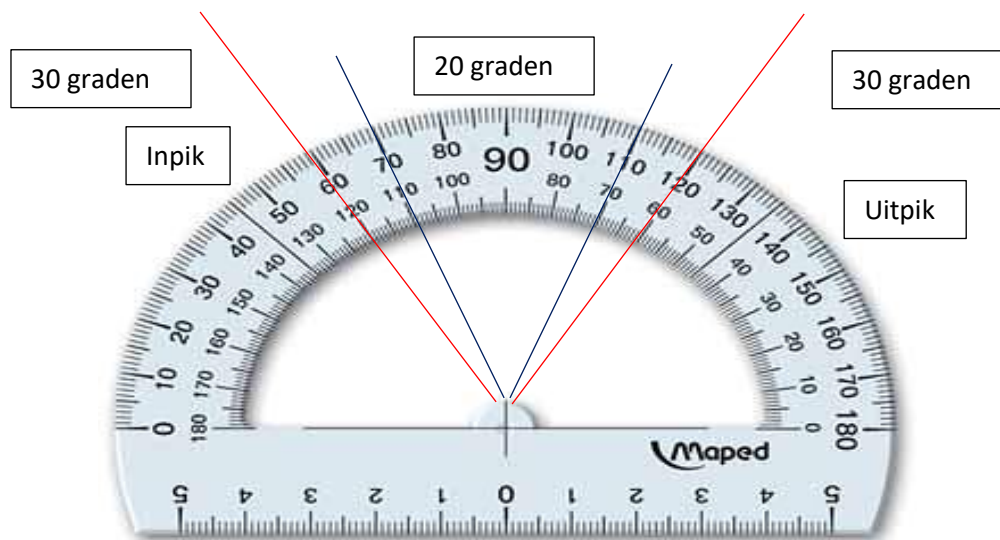


De doorhaal is de fase die direct volgt op de inpik. Ook bij de doorhaal onderscheiden we het 'lichaamswerk' (houding in de boot) en het 'waterwerk' (de beweging van het blad door het water)

Het aanleren van de doorhaal begint met het lichaamswerk in de boot; aandachtspunten zijn:

- 'sterk zitten', voetdruk op de spoorstok, lage schouders en een aangespannen brede rugspier.

- de benen worden gestrekt in een vloeiende beweging, die gedurende de doorhaal met gelijkblijvende kracht wordt doorgezet ('kracht uitsmeren')
- gelijk met de beweging van de benen worden de armen gestrekt in een vloeiende beweging naar het borstbeen getrokken (geen ruk aan de armen!)
- wanneer de handen de knieën zijn gepasseerd wordt de valbeweging van het bovenlichaam ingezet om ruimte te maken voor de uitpik.
- in dezelfde beweging worden de armen naar de borst getrokken
- de valhoek naar voren en naar achteren is 30° (tussen 11 uur en 1 uur).

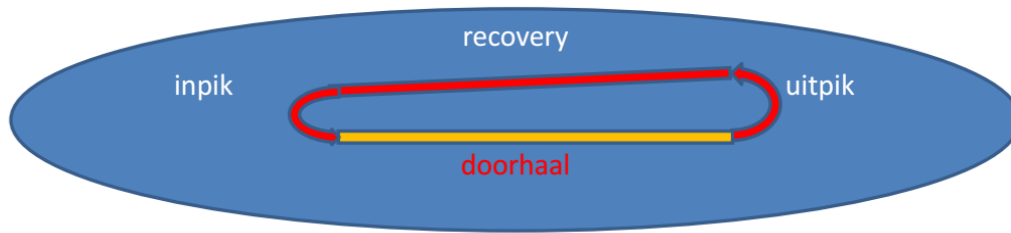


- de valhoek en de beweging van de handen naar het borstbeen zorgen ervoor dat het blad recht door het water wordt getrokken en lang in het water blijft.
- trainer: controleer de actieve doorhaalbeweging van elk van de roeiers

Waterwerk

- het blad blijft tijdens de hele doorhaal in het water
- het blad blijft tijdens de doorhaal op dezelfde diepte in het water

Aandachtsgebied Doorhaal (2) – acties, fouten en correcties



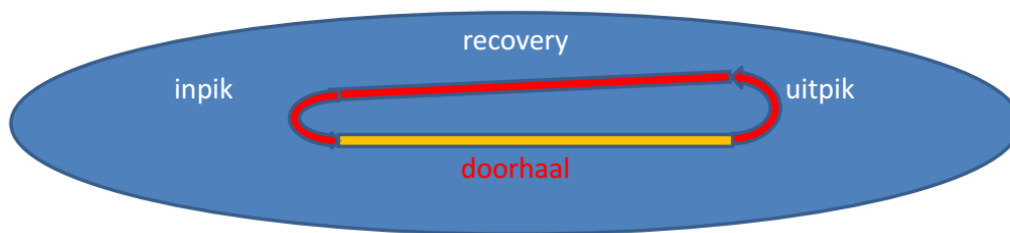
De actieve doorhaal:

- met een fractie vertraging na de inpik wordt druk op de benen gezet
- het blad wordt horizontaal en dus op gelijke diepte door het water bewogen
- kracht wordt uit de benen gehaald en de armen worden pas naar het einde van de doorhaal met kracht ingezet

Fouten bij de doorhaal:

- 'bladpositie' : blad niet onder 15° in het water → GIG instabiliteit
- 'blad diepen' : blad te diep insteken → onnodige arbeid verrichten
- 'bladslip' : blad te hoog insteken → druk verlies op het blad
- 'luchtslag' : eerste deel van de slag is een luchtslag → lagere slageffectiviteit
- 'vlaggen' : blad op ongelijke diepte door het water halen → GIG instabiliteit
- 'uitpikverlies' : vroege uitpik → ongelijkheid van de roeibeweging in de GIG
- 'roeien op de armen' : arm inzet direct na inpik → korte slag en lage Bladdruk
- 'riemen niet parallel' : geen afstemming met de slagroeiers → GIG instabiliteit
- 'opgetrokken schouders' : verkeerde bladstand → geeft lagere slageffectiviteit

Aandachtsgebied Doorhaal (3) – oefeningen



Observatiepunten voor het beoordelen van de doorhaal

- bladstand, bladdiepte, riemen (parallel) ver naar voren gericht
- effectiviteit: slip, vlaggen, luchtslag, schouders, armen, vroege uitpik

Oefeningen om de doorhaal te verbeteren:

- 1^e doorhaal in het water, 2^e doorhaal boven water, enz.

doel: bevorderen van gelijkheid en lengte van de slag; in de slag boven water zien de roeiers de beweging in hun eigen slag

uitvoering: na aankondiging van de oefening door de stuur, eventueel een toelichting en aftellen volgt daarna de eerste doorhaal in het water en de volgende doorhaal bovenwater enz. gedurende een tiental cycli.

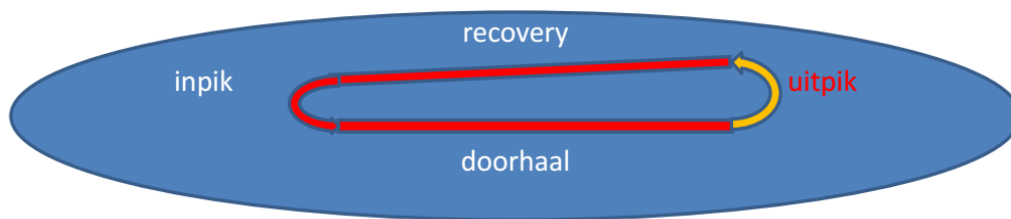
Geef aandacht aan de druk op de benen ook tijdens de slagen boven water. Eventueel de GIG stil leggen voor een terugkoppeling met de roeiers over wat ze hebben gezien en gevoeld.

Opmerkingen bij het maken van een start

De start bestaat uit 2 korte slagen, 5 volledige slagen om te synchroniseren en 10 snelle slagen om tempo in de GIG te brengen.

- de twee korte slagen worden met veel armkracht geroeid, zonder veel inbuigen en vallen (vrijwel rechtop zittend – volg het ritme van de slagroeier)
- de vijf volgende slagen zijn volledige slagen die de synchronisatie tussen de roeiers tot stand moeten brengen
- de tien snelle slagen zijn volledige slagen, uitgevoerd in een hoge frequentie zoals die door de slagroeier wordt aangegeven

Aandachtsgebied Uitpik (1) – lichaamswerk en waterwerk



Aan het einde van de doorhaal volgt de uitpik. Ook hier onderscheiden we opnieuw het 'lichaamswerk' (houding in de boot) en het 'waterwerk' (de beweging van het blad door het water)

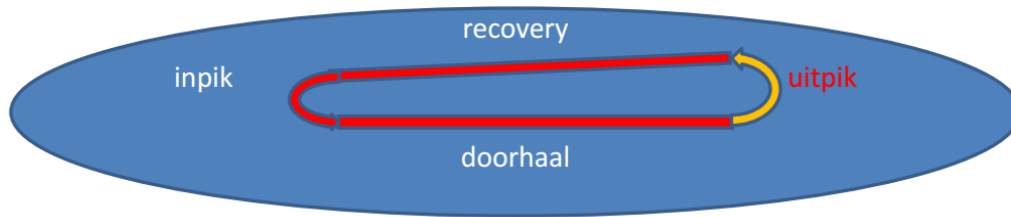
De uitpik volgt op het einde van de (volledige) doorhaal. Het uitpikmoment wordt ingeleid door de valbeweging, waarmee je ruimte maakt voor de uitpik.

Bij de actieve uitpik:

- worden de ellebogen laag gehouden, naast / iets achter de romp
- wordt het blad verticaal uit het water getild door lichte druk op de riem

tel-instructies van de stuurman worden gegeven op het moment van de uitpik.

Aandachtsgebied Uitpik (2) – acties, fouten en correcties



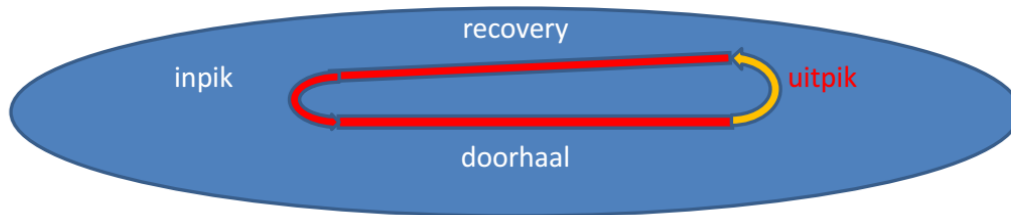
De actieve uitpik:

-komt uit de elleboog, door lichte druk op de riem uit te oefenen

Fouten bij de uitpik:

- te vroege uitpik bij onvolledige doorhaal (uitpikverlies) → actief vallen
- geen voetdruk op de spoorstok (bladdrukverlies) → spoorstok aanpassen
- de haalhand wordt te laag geplaatst en raakt niet het borstbeen → actief vallen

Aandachtsgebied Uitpik (3) – oefeningen



Observatiepunten voor het beoordelen van de uitpik

- bladstand,
- effectiviteit: vroege uitpik (uitpikmoment); voetdruk

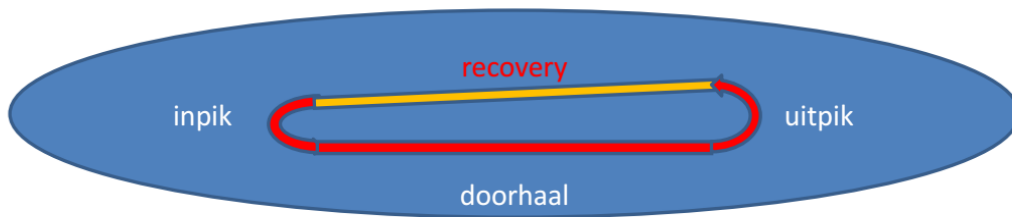
Oefeningen om de uitpik te verbeteren:

- **uitpik later laten plaatsvinden, vanuit een beter doorgezette valbeweging**

doel: een meer volledige doorhaal maken

uitvoering: de roeiers met gestrekte armen in de uitpikhouding laten zitten, voetdruk op de spoorstok benadrukken en deze houding een aantal seconden laten vasthouden. Daarna een doorhaal laten maken en de roeiers opnieuw in de uitpikhouding laten fixeren. Benadruk het aanspannen van het gehele core en met name de buikspieren. De 'easy all' houding wordt in de oefening zo'n 10 maal achtereenvolgens herhaald.

Aandachtsgebied Recovery (1) – lichaamswerk en waterwerk



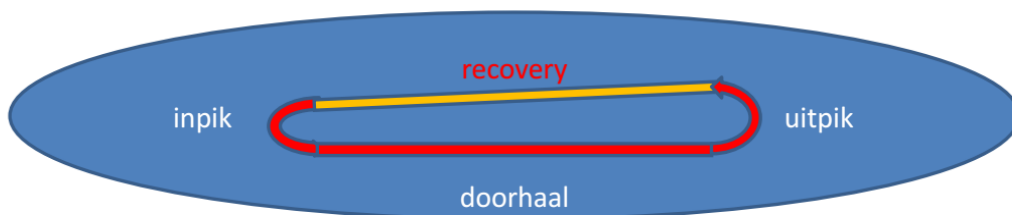
Na de uitpick volgt de recovery. Ook hier onderscheiden we opnieuw het 'lichaamswerk' (houding in de boot) en het 'waterwerk' (de beweging van het blad, ditmaal boven het water)

De recovery volgt op de uitpick, na de afgeronde valbeweging. De recovery is de actieve voorbereiding op de volgende inpick

Bij de actieve recovery:

- breng je met de boordhand (duw hand) de riem in een snelle horizontale beweging met gestrekte armen naar voren.
- het lichaam volgt, nadat de gestrekte armen de knieën zijn gepasseerd.
- het lichaam wordt 30° ingebogen om een maximale inpick (blad ver achter je) te kunnen maken.
- de riemhandle wordt horizontaal door de boot bewogen

Aandachtsgebied Recovery (2) – acties, fouten en correcties



de actieve recovery wordt:

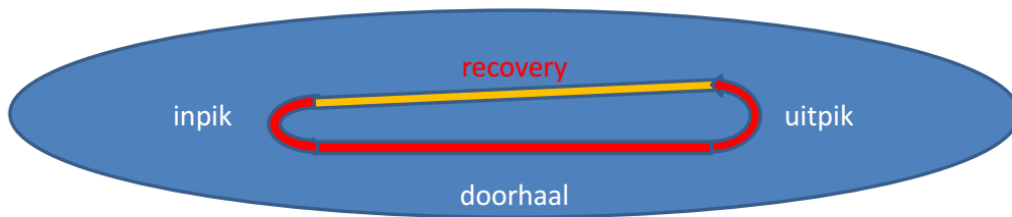
- (zeer) snel uitgevoerd, om de slagfrequentie hoog te kunnen houden
- gebruikt om de roeislag af te stemmen met de slagfrequentie van de slagroeiers (synchroniseren; de gelijkheid zoeken)

Tijdens de recovery blijven de schouders laag en de armen ontspannen

Fouten bij de recovery:

- lichaam inbuigen voordat de armen gestrekt zijn
- te langzame beweging, niet synchroon met de slagroeiers
- de riemhandle wordt naar beneden gedrukt ('molenwieken')

Aandachtsgebied Recovery (3) – oefeningen



Observatiepunten voor het beoordelen van de recovery

- handen, polsen
- effectiviteit: recovery snelheid, recovery hoogte

Oefeningen om de recovery te verbeteren:

-pianospelen

doel: bevorderen van een losse handle-voering

uitvoering: roeiers 'spelen piano' met hun vingers op de riemhandle. Hierdoor kun je niet in de handle knijpen. Knijpen in de riemhandle gaat vaak samen met kromme polsen, waarbij de rug van de hand niet in het verlengde van de onderarm staat. Knijpen in de riemhandle leidt ertoe dat het blad verkeerd in het water staat, tegen zijn natuurlijke stand in,. Hierdoor zal het gaan diepen of snoeken. Ook zorgt knijpen in de riemhandle voor stijve, pijnlijke onderarmen. Blijf na beëindiging van de oefening de losse handle-voering benadrukken.

-1^e doorhaal in het water, 2^e doorhaal boven water, enz.

doel: bevorderen van gelijkheid, lengte en recovery hoogte; in de slag boven water zien de roeiers de beweging in hun eigen slag

uitvoering: na aankondiging van de oefening door de stuur, eventueel een toelichting en aftellen volgt daarna de eerste doorhaal in het water en de volgende doorhaal bovenwater enz. gedurende een tiental cycli.

Geef aandacht aan de druk op de benen ook tijdens de slagen boven water. Eventueel de GIG stil leggen voor een terugkoppeling met de roeiers over wat ze hebben gezien en gevoeld.

Didactiek bij de roeioefeningen

Tips bij het toepassen van technische oefeningen

1. Stem de oefening af op het niveau van de roeier

Dit geldt zowel voor het aanleren, verbeteren als verfijnen van de roeibeweging

aanleren, basisniveau

De roeibeweging is het gemakkelijkst aan te leren vanuit de inpik, omdat dit een houding is die langere tijd aangehouden kan worden. Kies een aantal oefeningen uit deze fase voor het basis niveau. Vanuit de inpik kun je de haal opbouwen tot alle fasen aan bod zijn gekomen.

verbeteren, basis- en gevorderd niveau

Je gaat uit van je fouten analyse, waarbij je tot een hoofdfout bent gekomen. Stel dat de hoofdfout van je roeier is 'geforceerd inpikken', met als gevolg 'een ongecontroleerde doorhaal'. Je kiest een oefening uit de fase 'inpik', bijvoorbeeld oefening Pimenov. Het accent in de oefening ligt op controleren van ontspanning van de schouders en waar nodig corrigeren. Samenvattend: je kiest een passende oefening uit de fase waarin de hoofoorzaak van de fouten zit.

verfijnen, gevorderd niveau

Voor de gevorderde roeier pas je oefeningen voor gevorderd niveau toe. De oefeningen kunnen met meer kracht in de haal uitgevoerd worden zodat techniek- en conditietraining samen kunnen gaan.

2. Gebruik je oefeningen doelgericht

Oefeningen zijn ter verbetering van de roeitechniek, niet om de roeier ' bezig te houden'.

3. Gebruik maximaal drie technische oefeningen tijdens je instructie uur

Zorg ervoor dat de oefeningen op elkaar aansluiten. Je kiest dus één kernthema – bijvoorbeeld de uitpik – en kiest daar oefeningen bij die op verschillende wijze hetzelfde oefenen of je kiest oefeningen die de beweging uitbouwen.

4. Pas de oefeningen toe in het begin van je instructie uur

De concentratie is dan optimaal. Het tweede deel van het instructie uur gebruik je voor het toepassen van het geleerde of voor het aanleren of verfijnen van vaardigheden als afstemming op elkaars slag.

5. Benadruk het doel van de oefening

Dit doe je in je uitleg. Waar leg je het accent?

6. Een oefening heeft soms meer dan één doel

Maak daar gebruik van. Binnen een ploeg kun je zo individuele roeiers een eigen opdracht meegeven.

7. Doe een oefening niet te lang

De concentratie neemt dan af en het effect dus ook. De oefening hoeft niet direct perfect beheerst te worden. Laat de oefening rustig een volgende keer terugkomen.

8. Concentreer je bij je observatie van de oefening op het vooraf gestelde doel

Gaat het je om de uitpik, kijk dan niet naar de inpik. Geef overeenkomstige feedback aan je roeiers (in dit voorbeeld: feedback over de uitpik, niet over de inpik).

9. Corrigeer de uitvoering van de oefening indien nodig

Bij een foutieve uitvoering wordt het doel niet bereikt. Als de ideale uitvoering van de oefening niet bereikt kan worden, kies dan een eenvoudigere vorm. Het kan soms zijn dat je een fase terug moet.

10. Wanneer de oefening goed wordt uitgevoerd, probeer dan een variatie of een verzwaring in te passen

Bij de meeste oefeningen staan deze verzwaringen wel vermeld.

11. Geef je roeier tijdens en na de oefening aan wat goed gaat en wat niet

Dit draagt bij aan de bewustwording van de roeier bij het eigen maken van de juiste roeibeweging.

Didactische Tips

1. Praat niet te veel
2. Praat niet te weinig
3. Formuleer positief
4. Praat met de wind mee
5. Laat de roeier niet tegen de zon inkijken
6. Praatje, plaatje, daadje
7. Pak een ding per keer aan
8. Goed- fout – goed
9. Je bent er voor de roeier
10. Spreek luid en duidelijk, niet te snel
11. Niet te veel/te snel corrigeren; zelfcorrectie laten uitvoeren, zeker bij beginnende roeiers. Beginners kunnen wisselvallig zijn in het maken van fouten.
12. Geef de leerling voldoende tijd om opdrachten uit te voeren en/of een fout te verbeteren. Informatie moet even kunnen indalen. Grijp niet te snel in, tenzij calamiteiten dreigen.
13. Wanneer een roeier onzeker is, grijp terug op bekende oefenstof. Herstel het vertrouwen.
14. Maak een lesvoorbereiding en stel een doel: per les, per seizoen.
15. Zorg voor structuur in je lesopbouw:
 - van makkelijk naar moeilijk/uitdagend
 - van bekende oefenstof naar nieuwe oefenstof
 - van enkelvoudig naar complex
 - van algemeen naar specifiek
16. Doe niet te snel achtereen en/of teveel technische (moeilijke) oefeningen.
17. Demonstreer zichtbaar voor de roeier
18. Denk vooruit (kruisende, tegemoetkomende, oplopende motorboten & zeilboten): hou rekening met de reactietijd van de (beginnende) roeier.
19. Blijf rustig

Sturen, termen en roei commando's

Rol van de stuurman/stuurvrouw:

De stuurman(-vrouw)/instructeur is de verantwoordelijke in en om de GIG
De stuurman (-vrouw) / instructeur bepaalt wie waar gaat zitten in de GIG
Roeiers luisteren te allen tijde naar de commando's van de stuur.

Boottaal:

- Stuurboord = rechts |gezien van uit de vaarrichting van de GIG
- Bakboord = links |gezien vanuit de vaarrichting van de GIG

stuurlieden en roeiers: weet welke kant van de boot de stuurboord zijde en welke de bakboord zijde is ☺.

sturen: de boeg draait de kant op waar aan je de stuurlijn trekt (bakboord stuurlijn stuurt naar bakboord) sturen doe je tijdens de recovery; met korte rukjes aan de stuurlijn

Termen

Spoorstok: voetensteun die je gebruikt om kracht op je benen te zetten. Voordat wordt gevaren laat je de spoorstokken op de goede afstand zetten (voorkom een te korte afstand – je kunt geen kracht zetten met je benen; voorkom een te grote afstand – je been raakt overstrekt bij afzetten).

Pennen: haalpen en breekpen

Breekpen: de pen die het verst van je weg is; de pen is gemaakt van een zachte houtsoort bijvoorbeeld grenenhout en breekt (= veiligheid) wanneer je een verkeerde roeibeweging maakt.

Haalpen: de pen die het dichtst bij je is; de pen is gemaakt van een sterke houtsoort bijvoorbeeld ebbenhout en vangt de kracht op van de roeibeweging.

praktijk: wanneer je een stootkussen ophangt aan de haalpen en je haalt het stootkussen met kracht naar boven dan vliegt de haalpen eruit, valt in het water en zinkt... we hebben zo al een paar haalpen verspeelt. Dus hang het stootkussen aan de breekpen!

Roeicommando's

De stuurvrouw/stuurman heeft als instrument voor het manoeuvreren slechts een roer met beperkte werking. De stuurvrouw/stuurman is daarmee voor het veilig manoeuvreren met de GIG, afhankelijk van het direct opvolgen van de roeicommando's. De commando's worden daarom luid uitgesproken (ook de boegroeier moet de commando's meekrijgen) en commando's worden direct opgevolgd.

Commando's bestaan uit een aankondiging, het commando en de uitvoering daarvan. De aankondiging geeft aan dat een commando volgt. Met het commando wordt aangegeven wie wat gaat doen; het tweede gedeelte van het commando geeft het moment aan waarop de uitvoering moet gebeuren. Bijvoorbeeld: opgelet 'stuurboord klaarmaken om te halen' 'halen nu'.

'Bedankt' geeft het einde van het uitvoeren van een commando aan.

Let op: er kan direct een opvolgend commando volgen!

De roeiers kunnen pas na het commando 'laten lopen' of 'riemen overhalen' ontspannen gaan zitten ☺.

Meest gebruikte commando's :

Halen: de roeibeweging maken in het water

Strijken: de omgekeerde roeibeweging maken; riem van je af drukken

Houden: de riemen **star** in het water houden , zo kan je een noodstop maken

Laten lopen: gelijk stoppen met roeien en de boot uit laten drijven.

Riemen in: riemen voor je langs trekken over beide boorden. (boot smal maken)

Riemen op: riemen rechtstandig omhoog en op de vlonders van de GIG laten rusten

Riemen uitzetten: riemen naar buiten brengen met het blad vlak op het water; daarna de riem laten zakken tussen de pennen (voorkomt schade aan lak en leer)

Riemen overhalen: riemen naar binnen brengen, waarmee je de doorvaarbreedte verkleint

Riemnummers en posities in de GIG

1-2 boeg / 3-4 engine (midden) / 5-6 slag

De slagroeiers geven het tempo aan en communiceren met de stuurman/vrouw.

Commando's bij wegvaren:

Bij het voorbereiden op wegvaren het commando **riemen op** vanaf plek 6, 5, 4, 3, 2, 1. Je hebt dan de minste kans om elkaars riem te raken en

schade te veroorzaken. Daarna commando **riemen uitzetten**, eventueel boord voor boord.

Opmerking: Riemen uitzetten door het blad te laten drijven en daarna in de pennen te plaatsen; voorkom schuiven (= beschadigen) over de lak en het leer.

Wegroeien

- Slagklaar maken - De inpikhouding aannemen
- bladen bedekt - Bladen onder 15° inzetten
- go - Inpik en doorhaal maken

Stoppen met roeien

- Attentie beide boorden - Commando bij de inpik
- Laat.....lopen - Dit commando geven bij de doorhaal; de haal wordt afgemaakt en de riem wordt naar beneden gedrukt; de roeiers strekken de armen; het blad blijft vrij van het water.

Stop/Noodstop

- Attentie..... - Commando bij reguliere stop en nood stop
- Beide boorden klaarmaken om te houden - Roeiers nemen de houden positie aan
- Houden Nu - Riemen in het water, eerst ondiep, daarna dieper; de GIG wordt afgestopt

Gig om zijn as draaien - voorbeeld

- Attentie..... - halen en strijken.
- Strijken Nu - stuurboord klaarmaken om te halen, bakboord klaarmaken om te strijken
- korte slagen, armen gestrekt en in rechte zit.

Riemen op en weg

- riemen op - in volgorde 1,2,3,4,5,6, (boeg, engine, slag) en daarna bergen op de wijze zoals aangegeven bij boot handling

Boot handling & Veiligheid

GIG klaarmaken voor een roeishift

De stuurman/stuurvrouw controleert of er voldoende zwemvesten aan boord zijn en zorgt ervoor dat bij elk van de roeiers een zwemvest binnen handbereik ligt. n.b. Roeiers moeten kunnen zwemmen!

In de winterperiode (november t/m maart) en bij duisternis draagt de stuurvrouw/stuurman een zwemvest; voor de roeiers is er een zwemvest advies. In de GIG zijn te allen tijde voldoende zwemvesten binnen handbereik van de roeiers. Aan boord is een tonnetje met een isolatiedeken en een EHBO doos; de stuurvrouw/stuurman heeft een zaklantaarn binnen handbereik. De stuurvrouw/stuurman controleert de aanwezigheid van alle veiligheidsattributen.

Check de werking van boeg- en hekverlichting. Het voeren van verlichting is verplicht bij duisternis.

Is er een waterdicht verpakte GSM aan boord?

Er wordt gevaren t/m windkracht 4 (eind 4 beaufort - 28 km/h).

Bij twijfel over windkracht, duisternis, regen, mist of onweer overlegt het team en beslist de stuurman/stuurvrouw over wel/niet uitvaren.

Er wordt nog nagedacht over 'aanmelden en afmelden' bij het uitvaren bij duisternis. Bij wie aan de wal beleg je het contactpunt; wie kan ook daadwerkelijk ingrijpen/handelen?

Vorst

Er wordt niet gevaren bij ijsgang in de haven. Ook bij aanhoudende (sterke) nachtvorst wordt niet gevaren. Immers, de gig is gebouwd van 8 mm iepenhout en het hout neemt water op met risico op kapot vriezen. De technisch commissaris beslist over wel/niet varen onder deze omstandigheden.

Riemen bergen in de GIG & op de wal

-start van de shift bij de GIG berging

Riemen wordt telkens door twee roeiers aangereikt en door twee roeiers in de GIG gelegd

De plaatsing in de GIG is:

6 & 5 stuurboord achter

4 & 3 stuurboord, bladen voorbij bank 1

2 & 1 bakboord, bladen voorbij bank 1

-aanmeren aan de lange steiger bij shiftwissel

De GIG wordt aangemeerd aan bij voorkeur ☺ stuurboordzijde

De riemen worden met de bladen naar de boeg gericht, als volgt in de GIG gelegd:

6 & 5 bakboord, achter (n.b. 6 & 5 altijd plaatsen aan de zijde waar niet wordt uitgestapt)

4 & 3 stuurboord, voor

2 & 1 bakboord, voor

-aanmeren bij de GIG berging, voorafgaand aan takelen

De GIG wordt aangemeerd aan de bakboordzijde

De riemen worden als volgt in de GIG gelegd:

6 & 5 stuurboord, achter

4 & 3 stuurboord, voor

2 & 1 bakboord, voor

-berging van de riemen in de wandhouders

De riemen worden door twee roeiers aangereikt en door twee roeiers in de wandhouders geplaatst

-droogmaken

Na het takelen de GIG inspecteren op aanwezigheid van water: de vlonder voor bank 6 wegnemen en de bodem eventueel droogmaken. Let op het goed terugplaatsen van de vlonder!

-dekzeil

In het voorjaar en de zomer wordt het dekzeil van de GIG aan beide punten opengelaten om te ademen; in het najaar en de winter wordt de GIG geheel toegedekt

GIG Manoeuvres

Commando's bij het uitstappen van de GIG

klaarmaken om uit te stappen

uitstappen bij de engine positie (bank 3 en 4)

engine roeiers (4&3)

boeg roeiers (1&2)

slag roeiers (6&5)

Commando's bij het instappen van de GIG

Klaarmaken om in te stappen; instappen bij de engine positie (bank 3 en 4) slag roeiers (6&5) boeg roeiers (1&2) engine roeiers (4&3)

Commando's bij het wegvaren van de wal

Riemen op

Volgorde → 6-5-4-3-2-1

Riemen uitzetten

evt. afzetten tegen de steiger met de achterzijde van de riem

sturen

De GIG heeft een specifiek eigen vaarkarakter en de stuurvrouw/stuurman heeft voor het manoeuvreren slechts een roer met beperkte werking. Een paar van die eigenschappen:

- de GIG draait niet kort maar 'dweilt uit': stuur dus ruime bochten
- de GIG blijft niet met de kop op de wind liggen, maar draait dwars weg
- de GIG wil blijven varen in de golf richting; er zijn roei commando's nodig om te kunnen draaien
- de GIG verleiert bij dwarswind (zakt weg naar de lage wal); let goed op je positie
- stuur de GIG tijdens de recovery; sturen tijdens de doorhaal remt de GIG alleen maar af

tips & tricks voor de stuurvrouw/stuurman

Wanneer je wilt aanmeren bij dwarswind en de boeg van de GIG ligt al vast aan de steiger, vraag dan aan één van de slagroeiers om een paar korte strijkslagen te maken. De achterzijde van de GIG wordt zo naar de steiger gedwongen.

plaats van de roeiers in de GIG

De stuurvrouw/stuurman laat de roeiers plaatsnemen zoveel mogelijk aan de boordzijden van de GIG. Uit oogpunt van evenwicht in de GIG kan de stuurvrouw/stuurman kleine aanpassingen maken.

roeien doe je met elkaar

Spreek elkaar aan op gedrag in en rond de GIG. Onhandig of ruw omgaan met het materiaal leidt tot irritaties, die kunnen worden vermeden door tijdig het onderwerp aan te snijden.

😊 tips voor allen:

zonnige dagen: gebruik tijdens voldoende zonnebrand crème en hoofbescherming; we hebben al zonnesteekslachtoffers gezien. En vergeet ook het drinken niet!

toerroei: opnemen in de planning van een toertocht 😊 een koude fles witte wijn en oude kaas vormen een uitstekende combinatie als voorbereiding op de lunch.

Vaarreglement

Begrippen

- hoge wal de wal waar de wind vandaan komt
- lage wal de wal waar de wind naar toe gaat
- loefzijde de zijde van de boot waar de wind vandaan komt
- lijzijde de zijde van de boot waar de wind naar toe gaat

Algemene bepalingen

Een kleine boot is een boot die korter is dan 20 meter; in de praktijk betekent dat een plezier vaartuig. De beroepsvaart, rondvaartboten, veerponten en vissersvaartuigen zijn dan ook geen kleine boten.

Een ieder moet de nodige voorzorgsmaatregelen nemen om de goede orde en veiligheid op het water te waarborgen. Bijvoorbeeld een boot die door zijn hoge snelheid golven maakt, moet zijn snelheid verminderen, ook als de geldende regels een hogere snelheid toestaan.

Een ieder moet afwijken van dit reglement, als bijzondere omstandigheden de goede orde en veiligheid niet waarborgen.

Een roeiboot heeft voorrang op een motorboot. Dit gebeurt niet altijd, houdt daar rekening mee.

NEEM NOOIT VOORRANG !

VAAR ALLEEN DOOR WANNEER DE ANDERE BOOT VOORRANG VERLEENT.

Een roeiboot mag volgens het vaarreglement door iedereen worden gevaren en bestuurd. Wel blijven de bij de vereniging geldende regels van toepassing. **Voor de Vrijbouter GIG(s) betekent dit dat de stuurman /stuurvrouw het certificaat sturen heeft behaald.**

Vaarregels

Algemeen

Een kleine boot moet aan een grote boot voorrang verlenen. In de praktijk betekent dit: pleziervaart wijkt voor beroepsvaart.

Onderstaande drie vaarregels hebben betrekking op alle boten en schepen. Kleine boten en grote schepen zijn alleen dan gelijkwaardig.

- Boten en schepen mogen elkaar alleen passeren en inhalen indien het vaarwater voldoende ruimte biedt.
- Bij het passeren en inhalen mag een boot of schip zijn koers en zijn snelheid niet zodanig wijzigen dat daaruit gevaar voor een aanvaring ontstaat.

- Een boot of schip, waarvoor een andere boot of schip is uitgeweken, moet zijn koers en zijn snelheid behouden tenzij hierdoor gevaar voor aanvaring ontstaat.

Kruisende koersen

Bij kruisende koersen van twee boten of schepen gelden de volgende voorrangsregels:

- Een roeiboot wijkt voor een groot schip, m.a.w. pleziervaart wijkt voor beroepsvaart.
- Een roeiboot wijkt uit voor een andere roeiboot of kano die van stuurboord komt.
- Een kleine motorboot wijkt uit voor een kleine zeilboot, een roeiboot of een kano.
- Een roeiboot wijkt voor een kleine zeilboot.
- Een roeiboot moet doorvaren als zij zich aan de stuurboordzijde van het vaarwater bevindt; kruisende kleine zeilboten moeten dan wijken.
- Boten die aankomen bij of vertrekken van ankerplaatsen, ligplaatsen of havens hebben geen voorrang.

Naderen op tegengestelde koersen

Bij het naderen van twee boten of schepen op tegengestelde koersen gelden de navolgende voorrangsregels:

- Een roeiboot wijkt voor een groot schip, m.a.w. pleziervaart wijkt voor beroepsvaart.
- Roeiboten en kano's wijken onderling naar stuurboord uit.
- Een kleine motorboot wijkt voor een kleine zeilboot, een roeiboot of een kano.
- Een roeiboot of kano wijkt uit voor een kleine zeilboot.

Bij een zodanige versmalling van het vaarwater die het niet mogelijk maakt dat twee boten of schepen op tegengestelde koersen elkaar zonder hinder kunnen passeren gelden de volgende voorrangregels:

- Een roeiboot wijkt voor een groot schip, m.a.w. pleziervaart wijkt voor beroepsvaart.
- Een motorboot, roeiboot of kano moet zijn weg vervolgen, indien het aan stuurboord geen hindernis tegenkomt of aan stuurboord de buitenbocht van het vaarwater is. De andere motorboot, roeiboot of kano moet wijken.
- Een kleine zeilboot heeft voorrang op een kleine motorboot, roeiboot of kano tijdens het doorvaren van de versmalling, als de zeilboot de versmalling zonder op te kruisen kan passeren
- Een kleine motorboot, roeiboot of kano heeft voorrang op een kleine zeilboot tijdens het doorvaren van de versmalling als de zeilboot de versmalling alleen door opkruisen kan passeren.

Wanneer bij een versmalling het verkeer wordt geregeld door middel van tekens, moeten deze tekens worden opgevolgd en zijn bovenstaande regels niet van toepassing.

Oplopen

Bij het oplopen van een boot of schip gelden de volgende vaarregels:

- Een roeiboot mag alleen oplopen als daar ruimte voor is en er geen gevaar voor het andere verkeer ontstaat.
- Het inhalen moet snel plaatsvinden; de ingehaalde boot moet zo nodig zijn snelheid verminderen.
- Een roeiboot mag een groot schip (beroepsvaart) aan stuurboord zijde inhalen; dit heeft ook de voorkeur.
- Een roeiboot moet een motorboot, roeiboot of kano zo mogelijk aan bakboordzijde inhalen. Aan stuurboordzijde mag ook worden ingehaald als daar ruimte voor is en er geen gevaar voor het andere verkeer door ontstaat.
- Een roeiboot moet een roeiboot zo mogelijk aan lijzijde inhalen.
- Een zeilboot moet zo mogelijk de gelegenheid worden gegeven de roeiboot aan loefzijde in te halen.

Andere vaaregels

- Het keren of oversteken van een vaarwater, het in- en uitvaren van een haven of een nevenwater mag alleen als het andere verkeer niet gehinderd wordt. Deze regel geldt niet voor grote schepen (beroepsvaart).
- Een veerpont heeft altijd voorrang op een roeiboot.

bijlage 2

Basistechnieken/ krachtoefeningen (op de kant en thuis)

De oefeningen kan je in gelijk tempo doen, met een bounce, vasthouden op het aangespannen punt tijdens herhalingen, alleen vasthouden op een aangespannen punt of een combinatie van deze.

Setjes van 3x 10 of 3x15 etc. werken het beste. Doe een serie van een oefening en dan van de volgende tot je het aantal soorten oefeningen gedaan hebt die je wil doen. Dan begin je aan de tweede serie.

Benen

1. Squat:

rug zo recht mogelijk houden.
Benen heup breed uit elkaar.
Tenen niet voorbij je knieën.
Billen naar achter alsof je boven een wc hangt.



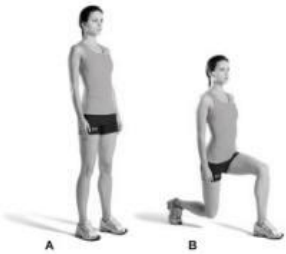

Lichtere vorm van squat is er ook.
Voor deze variant is een gladde wand nodig.



Squat plië


Voeten naar buiten gedraaid ver uit elkaar.
Core blijft in dezelfde houding tijdens de oefening.
Om dit voor elkaar te krijgen trek je tijdens de oefening je navel naar binnen(onderste buikspieren aanspannen)
Knieën liefst niet voorbij je tenen.

2. Uitval pas:


<p>Benen heup breed uit elkaar (voor stabiliteit. Dus niet op een lijn!!!)</p> <p>Voorste knie boven de enkel</p> <p>Heupen recht houden (dus niet gaan hangen in een heup)</p>	
<p>Variatie op de uitval pas: Voeten een vaste positie</p> <p>Zie uitval pas</p> <p>(gewichtjes zijn optioneel)</p>	

Rug


3. Gluteus bridge :

<p>Plaats je voeten dicht bij je billen, iets uit elkaar.</p> <p>Ontspan je nek schouders en bovenrug.</p> <p>Kantel je bekken iets bij het laatste stukje van de beweging.</p>	
---	---


4. 'Good morning':

	<p>Voeten heup breed</p> <p>Core echt goed aangespannen houden. Dus rug goed recht.</p> <p>Doe de oefening met de handen/vingens net onder je oren niet met de handen in je nek.</p> <p>LET OP!!! Deze oefening is heel zwaar voor je onderrug. Doe deze niet op de dag dat je gaat roeien. En max 3x15!! Niet meer!</p>
---	--

5. Onderrug:


	<p>Deze oefening kan ook alleen met het optillen van de borst of juist het optillen van de benen worden gedaan. Let er op dat je je rug recht optilt en niet teveel kromtrekt.</p>
---	--

6. Plank:

	<p>Je kan de oefening statisch doen (zoveel seconden vasthouden per sessie. Bijvoorbeeld een sessie duurt 20 seconden)</p> <p>Je kan ook tijdens de plank met de benen wijd wijd smal doen.</p>
---	--

Deze oefening is te vergemakkelijken door hem niet op de tenen maar op de knieën uit te voeren. Of juist moeilijker te maken door hem in voorligsteun (op je handen) uit te voeren.
Zorg dat het hele lichaam één plank is. Niet de billen om hoog of je rug laten doorhangen.

7. Schuine plank:

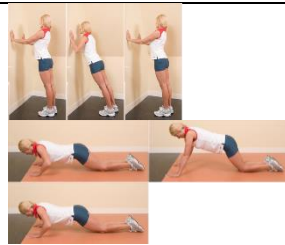
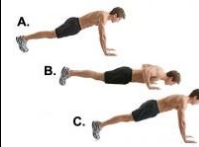
	<p>Ook hier een rechte plank blijven.</p> <p>Deze is ook op een hand uit te voeren</p> <p>Om hem nog zwaarder te maken kan je je bovenste been optillen en weer terug leggen.(tenen goed naar voren gericht houden!)</p>
---	---

Armen

8. Opdrukken:

Houd de benen, billen, rug en nek in een lijn. Dus de core recht!

Maak liever minder herhalingen maar de oefeningen wel helemaal af, dan halve oefeningen.(dit geldt trouwens voor elke oefening!)



Dit kan op verschillende manieren. Zie hierboven. Tegen de muur, op de knieën of op de tenen.

Ook handen kunnen verschillend geplaatst. Naast de schouders, naast de borst (triceps), wijder(meer borst), op de knokkels.

9. Basic crunch:



Hakken liefst in de grond en duw je onderrug in de grond.

Kijk schuin omhoog als je opkomt.

Schouders hoeven maar max 2 cm van de grond te komen.(volledig opkomen kan blessures geven aan de onderrug) goed aanspannen is voldoende.

10. Schuine crunch:



Je kan alleen je bovenlijf doen of knieën meenemen in de beweging(zie plaatje)

Bovenlijf hoeft net als bij de basic niet ver op te komen. Het gaat om het aanspannen.

Ook alleen de benen laten afwisselen is een optie. Dit noemen we dan fietsen.

Specifieke technieken/ krachtoefeningen (op de kant en thuis)

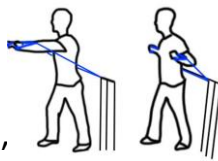


1. Roei arm techniek:

- Houd de rug goed recht (let op dat je niet gaat krommen in je onderrug)
- Trek je armen naast je lichaam zonder de borst naar voren te duwen.

Variant:

- Deze kan ook op een stoel zittend en de elastiek bijvoorbeeld om het scharnier van een deur. Dan zittend op de stoel de roeibeweging maken.



2. 'staand bankdrukken'

- Stevig staan. Voeten iets uit elkaar en een iets voor de ander, zodat je niet gaat hangen.
- Core goed recht houden. Niet gaan kantelen in de bekken.
- Let op dat je bij het uitstrekken de ellebogen niet overstrekt!

Variatie:

- Zittend op een stoel.

Oefeningen in de GIG:

Warming-up:

Cool-down:

Het laatste stuk de haven in. De roei beweging volledig maken, rustig en 'zonder' kracht.

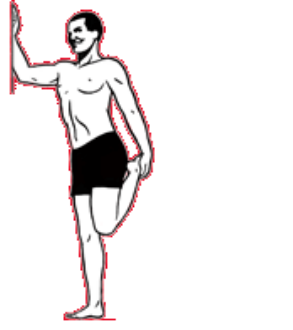
Rek oefeningen

Na de training rekken zorgt er voor dat de spieren zich makkelijker kunnen ontspannen omdat ze in de uiterste lengte zijn geweest. Draagt bij aan de doorbloeding en

Rekken mag geen pijn doen, herhaal de beweging tot de pijngrens.




Been rekken, hiermee heb je kracht gezet bij het halen

	<p>Hamstring Leun op je standbeen, zet het andere been naar voren. Kantel langzaam je bekken voorover, maak een holle rug. Dit voel je in de knieholte en boven in de kuit.</p>
---	--

	<p>Bovenbeen Hand bij de enkel en knieën naast elkaar houden. De bekken achterover kantelen, maak een bolle rug. Dit voel in de hele bovenbeen.</p>
--	--

	<p>Bil spier Leg een been met de enkel op de knie van de andere been. Maak je rug hol. Dit voel je aan de achterkant van je bovenbeen net onder je bil.</p>
---	--

Armen en schouders rekken

	<p>Biceps</p> <p>Arm recht naar voor met binnenkant hand omhoog. Vingers naar beneden en licht naar het lichaam toe trekken</p> <p>Dit voel je aan de binnen kant van je onderarm.</p>
	<p>Schouders</p>
	<p>Triceps</p>
	<p>Borstspier</p> <p>Schouders naar achter, handen achter je in elkaar 'vlechten', buiten kant van je hand omlaag en licht de handen omhoog bewegen.</p>