

Een club met visie die leeft naar zijn doelstelling ( zie hieronder ) is het aan zijn leden verplicht om de nodige aandacht te besteden aan het roei technisch aspect. Zie hieronder enkele nuttige technische aanbevelingen.

## DOELSTELLING KRNSO

De ontwikkeling op lichamelijk en conditioneel vlak van de werkende leden en vooral van de jeugd door een regelmatige beoefening van de roeisport in het bijzonder en andere sporten in het algemeen en het realiseren van een logistieke (gebouwen, boten, trainingsmaterieel), structurele (organiseren van trainingdagen, **infodagen techniek** + afstellen boten, maken van trainingsplanning en de opvolging daarvan) en organisatorische ( lopende en uitzonderlijke bestuurszaken) omkadering.

Deze roei technische aanbevelingen zijn het resultaat van eigen ervaringen, een rondvraag bij verschillende trainers en roeiers, grondig opzoekwerk in diverse naslagwerken en op betrouwbare sites .

## DE ROEITECHNIEK

ROEIEN DOE JE MET GEVOEL  
BLIJF OP DE HOOGTE VAN DE ROEITECHNIEK  
VERTAAL MET JE GEVOEL DE ROEITECHNIEK IN EEN VLOEIENDE RENDABELE  
BEWEGING IN DE BOOT

### Slimme roeiers + slimme trainers!

- + blijven op de hoogte van techniek (afstelling , training ...bestudeer andere sporten )
- + luisteren naar andere roeiers – clubs – trainers;
- + lezen boeken ( Redgrave – Pinsent) roeibladen, biografieën van atleten
- + bezoeken sites (KNRB.NL + ROEIEN.NL +FISA+WORLDROWING+ links)

De trainer heeft vertrouwen in de zelfevaluatie van de roeier. De roeier haalt een hoger niveau als hij de techniek begrijpt.

### Plezier – Pijn

Elke roeier – trainer werkt naar een doel. Om dat realistisch doel te bereiken moet men kiezen. Kiezen waar je als trainer -roeier naar toe wil werken.  
Resultaten komen door voldoende tijd te steken in de club + in het roeien. Engagement in verhouding afstemmen met de doelstelling. Ieder maakt deze keuze voor zich.

## Belang van techniek

Conditie + kracht + mentaal = 85-95% Techniek = 5-15 % van de prestatie
--

## Voordeel goede techniek

Verfijning van de roeihaal door beheersing tijdens de haal van de maximale kracht en de ontspanning tijdens recover.

Betere kracht overbrenging tijdens de haal.

Voorkomen van (rug)letsels.

Roeitechniek (Techniek is algemeen) is niet gelijk aan roeistijl (Roeistijl is individueel)

We streven naar een natuurlijke, gevoelsmatige, uitgebalanceerde, logische roeihaal, waarin we duidelijk twee verschillende fasen onderscheiden de eerste fase het ontspannen oprijden, de tweede fase de krachtige rendabele doorhaal. Het spreekt voor zich dat de inpik en uitpik hierbij een zeer belangrijke rol spelen in de overgang van de eerste naar de tweede fase.

Alles gebeurt in harmonie met de snelheid van de boot. (zie bij topzwemmers de beste zwemt het meest harmonisch)

### Aanleren techniek

Regelmatig infosessies naar de roeier toe(lectuur, video's)

Regelmatig oefenen op het water d.m.v specifieke oef.

Doel oefening duidelijk maken naar de roeier (afpraak voor training).

Regelmatig skiff roeien.

Aangeven hoe je moet roeien(niet de fout noemen).

Positief en algemeen praten, we gaan elkaar wijzen op elkaars sterke punten.

Goede voorbeelden aantonen als ploegen naast elkaar roeien

Nadruk op de basisprincipes en geen tijd verliezen met details.

### Wanneer technisch roeien?

ALTIJD

Iedere slag – tijdens de wedstrijd – tijdens het uitroeien(druk houden) - tijdens de training

In de boot en op de ergometer!!!!

### Waarom deze techniek update?

Zelfde simpele termen + beeldspraak gebruiken binnen de club tussen roeiers en trainers = duidelijkheid

### De OER stijl

O - Oostends

- Onderbouwd

- Oefening baart kunst (Miles make champions)

E - Eenvoudig

- Economisch

R - Rendabel

- Ritme – timing - gevoel

### Hoe houden we een riem vast?

Koppelroeien: Handen ontspannen met de duimen op het uiteinde van de handvaten zodat de riem in de dol wordt gedrukt. Andere vingers zijn om de riem GEKROMD. Draaien van de riem gebeurt door druk van de vingers.

Puntroeien: Buitenhand+pols blijft altijd horizontaal – vingers gekromd rond de riem  
Binnenhand draait de riem na het wegzenden en voor de inpik. Met de buitenhand maakt men de in en uitpik. Opgelet de buitenhand is het meest te belasten(hefboomwerking).  
Afstand tussen beide handen is ongeveer 2 handbreedtes.

## Begin slag

### LICHAAM

recht voor je kijken – hoofd rechtop  
spanning spieren tussen vingertoppen en tenen  
duimen drukken riemen in dol (bij koppelroeien)  
romp achterover – kin achter de riemen  
handen raken de romp niet

### BLAD - BOOT

blad zit verticaal gedekt in het water  
bootsnelheid hoogst

### OEFENING

vast blad : Belangrijk druk houden + oefening doortrekken (= voor het draaien van het blad blijven recht uitpikken)

### BEELD

Hangen aan de riem



## Inbuigen + wegzenden

### LICHAAM

recht voor je kijken – hoofd rechtop

Wegzenden handen soepel vloeiend enthousiast

Handen zenden de riemen snel naar beneden (niet te diep) en naar voor

Draaien van de riem met de polsen na de rechte uitpik.

Gewicht handen en armen houden de riem op hoogte (niet te diep, niet te hoog).

Alleen de vingers leiden de riem, riem ligt los onder de vingers

Armen passief (zonder spanning) strekken over de knieën

Heup buigen + actie buikspieren

Gewicht roeier verplaatst van achterbank naar voorbank

In de praktijk is na inbuigen = minimum recht zitten

Lichaam volgt de armen op het moment dat de handen voorbij de knieën zijn, de roeier evolueert naar de inpik

Moment van volledige ontspanning roeier

Verder gebeurt het oprijden naar de inpik toe op een ontspannende wijze

Langzaam buigen benen = gevoel in harmonie met de ploeg en snelheid boot

Evenwichtstoornissen vangen we op door een beweging in de heupen.

### BLAD – BOOT

Blad zuiver en volledig uit het water halen

Blad draaien na uitpik

blad mag het water niet raken

hoe beter de roeier de slag beheerst hoe later hij zijn blad verticaal zet door het strekken van de polsen

boot is labiel -> samenwerking tussen de ploegleden zorgen voor een optimaal evenwicht zodat elke atleet zich kan concentreren op een verzorgde inpik

### OEFENING

Vast blad roeien

Stop na wegzenden en inbuigen

Vaste bank en vaste bank met lichaam (inbuigen en doorbuigen).

Recht zitten met bovenlichaam oefenen op een bal in de fitness-zaal of thuis

### BEELD

mijn lichaam drukt bij de uitpik de boot naar beneden ik moet uit deze

houding weg (bootsnelheid niet afremmen) actie ik volg met mijn bovenlichaam vloeiend mijn handen

Snelheid wegzenden : “elastiek beeld” snelheid daalt regelmatig , bij de uitpik trekt een denkbeeldige elastiek vastgemaakt aan het voetenboord harder dan in een later stadium van het oprollen.

boot gaat zonder veel inspanning onder je door

Fietsketting = evolueren naar de inpik

Op een bal zitten – evenwicht zoeken

Riemen zijn de stok van een koorddanser een zelfde hoogte bij iedere slag en bij elke roeier zorgt voor een stabiel evenwicht



## Inpik

### LICHAAM

recht voor je kijken – hoofd rechtop

roeier gebruikt zijn lengte

met het bovenlichaam hoog zitten

Armen en schouders soepel strekken

Zitvlak zo dicht mogelijk tegen de hielen

Scheenbeen bijna verticaal

Vuistbreedte tussen de knieën

Riemen soepel in de vingers, polsen gestrekt

Handen in een snelle beweging omhoogheffen net voor gewicht roeier op voetenboord komt.

Instelling roeier: focus op vlot duwen op de benen na de inpik

### BLAD – BOOT

belangrijkste fase bootsnelheid het laagst

blad is verticaal en dicht tegen het water

### OEFENING

Pimenoffen

Rietje aan de boord bevestigen om op de juiste hoogte in te pikken

### BEELD

Weegschaal

Draaiend fietswiel – inpik snel

Bewegende betonplaat met gaten

Winst inpik=5cm – 2000m=12,5m

Geluid inpik = lijkt op het bijten in een appel



## De haal

### LICHAAM

recht voor je kijken – hoofd rechtop

Enthousiaste + beheerste krachtopbouw uit de benen, geleidelijk aan werkt de rug mee.

Kracht Benen via Rug+Armen op de riem.

Rug is schakel tussen benen en armen.

Rug en schouders gefixeerd – niet bewegen + schouders laag

Na de beentrap werkt de rug geleidelijk aan actief mee

Armen bijhalen als via de rug minder druk op de voetplank komt.

Armen dicht bij lichaam houden, meer kracht, voorarm loodrecht op de riemen.

De riem met gekromde vingers trekken. Trekken in een rechte horizontale lijn – fietsketting.

Kracht omzetten in snelheid maximum naar einde slag toe

Bij puntroeien heeft de buitenschouder de meeste spanning en zit de binnenschouder lager,

De schouders zijn evenwijdig aan de riem.

Bovenlichaam blijft recht en slingert niet naar bak- of stuurboord (in een ploeg controle door roeier achter). Bij het puntroeien bewegen de schouders ongeveer evenwijdig mee met de riem.

### BLAD – BOOT

blad gedekt

### OEFENING

Roeien met gestrekte armen

Oefening voeten los

Uitroeien

Roeien met gesloten ogen.

### BEELD

Boot meenemen en op elk moment voelen dat tijdens de haal de boot een versnelling krijgt.

We HANGEN aan de riem.



Trainers algemeen spreken  
Roeiers algemeen luisteren

->Probeer als roeier ook aandacht te besteden aan roeitechnische aanbevelingen die bedoeld zijn voor een andere atleet. Het helpt je mederoeier en jezelf = **ALTIJD** technisch roeien.

Besluit: een roeier die technisch roeit, kan zijn prestatie met 10 % verhogen dit is altijd een voordeel ten opzichte van iemand met een mindere techniek = vermoeiend  
Techniek heeft niets te maken met vermoeidheid

Henri Lambregt