



Handleiding voor instructeurs van Het Galjoen

Instructie aan nieuwe leden

Inhoudsopgave

Inleiding.....	1
De instructieperiode	1
Wat te doen als je als instructeur een cursusdag niet aanwezig kunt zijn.....	1
Vragen over de instructie	1
Enkele aandachtspunten.....	1
Laat je roeiers ook eens de andere kant van Het Galjoen zien!	2
Les 1 - door de instructiecommissie	3
Leerdoelen	3
Informatie over de roeicursus	3
Ergometer	3
Les 2 - eerste les voor de instructeur	5
Leerdoelen	5
Roeien	5
Ergometer	6
Nabeschouwing.....	7
Les 3	8
Herhaling voorgaande les	8
Leerdoelen	8
Roeien: "Echt" roeien	8
Nabeschouwing roeien.....	9
Sturen.....	9
Nabeschouwing sturen.....	9
Les 4	10
Herhaling voorgaande les	10
Leerdoelen	10
Roeien.....	10
Nabeschouwing roeien.....	11
Sturen.....	11
Les 5	12
Herhaling voorgaande les	12
Leerdoelen	12
Roeien	12
Sturen.....	12
Les 6	13
Leerdoelen	13
Roeien.....	13
Sturen.....	13
Les 7	14
Leerdoelen	14

Roeien	14
Sturen.....	14
Les 8	15
Leerdoelen	15
Roeien	15
Sturen.....	15
Les 9	16
Leerdoelen	16
Roeien	16
Sturen.....	16
Roeitechniek	17
Oefenvormen ter verbetering van de roeibeweging	18
Stuurinstructie geven	22
Cursus didactiek	23
De commando's, de behandeling van het materiaal en benaming bootonderdelen	25

Inleiding

Beste instructeur,

Leuk dat je in de komende weken instructie voor onze nieuwe leden gaat verzorgen! De handleiding voor instructeurs dient als leidraad voor deze instructieperiode en is opgesteld naar voorbeeld van de handleiding van de Utrechtse roeivereniging Viking.

De instructieperiode

De deelnemers aan de basis cursus leren de eerste beginselen van het roeien en sturen. Omdat beginnersfouten vaak moeilijk af te leren zijn, is gekozen voor een intensieve instructieperiode, waarbij de deelnemers geacht worden op vrijwel elke les aanwezig te zijn.

De instructieperiode wordt afgesloten met het afroeien voor de Gele kaart, scullen en sturen. Als de cursist slaagt kan hij/zij in een C2, C3 of C4 zelfstandig varen. De instructeurs gaan de cursisten opleiden tot het gewenste niveau. Houd dit overkoepelende doel bij alle lessen in je achterhoofd. Bij elke les worden er een aantal oefeningen genoemd. Dit zijn voorbeelden van oefeningen, je hoeft ze niet allemaal uit te voeren. Het belangrijkste is dat je het lesdoel bereikt.

Afroecriteria en zelfcheck: zie <https://www.hetgaljoen.com/instructie>

Wat te doen als je als instructeur een cursusdag niet aanwezig kunt zijn

Het kan altijd voorkomen dat je als instructeur (onverwacht) niet aanwezig kunt zijn. Per ploeg zijn er 2 á 3 instructeurs per ploeg en in principe moet er altijd een instructeur beschikbaar zijn.

Vragen over de instructie

Voor eventuele vragen over de cursus, de omgang met cursisten of bij problemen kun je contact opnemen de instructiecommissie.

Enkele aandachtspunten

- Goede roeihouding
- Zorgvuldig omgaan met het materiaal
- Positie van de bladen
- Goed gelijk roeien

En ook:

- De roeibeweging is een heel complexe beweging. Het beste is om de haal in stukken te verdelen om de beweging goed uit te kunnen leggen. Het nadeel is dat de logica van de beweging kan verdwijnen. Houd er rekening mee dat de losgekoppelde elementen uiteindelijk weer in elkaar overvloeien.
- Leren roeien kan vooral de eerste weken frustrerend zijn voor de instructeur en voor de cursist. Probeer daarom positief te coachen; niet alleen vertellen wat er fout gaat, maar vooral wat er goed gaat en wanneer het beter gaat na een aanwijzing.
- Behandel per boottraining per cursist maximaal 1 specifieke (persoonlijke) fout. Probeer blijvende fouten op te lossen door de cursist op de ergometer persoonlijk te trainen. Reserveer de boottraining zoveel mogelijk voor het 'collectieve' lesdoel van de training.
- Het aanvoelen van een goede haal blijkt moeilijk, lerende roeiers weten vaak niet wat ze moeten voelen. Kijken en luisteren kunnen een goede bijdrage aan het leerproces zijn. Kijken naar andere verder gevorderde ploegen op het water. Laat de roeiers bijvoorbeeld zelf maar eens uitleggen wat ze zien als er een boot voorbij komt. Waar gaat het fout? Wat gaat er goed?
- In het begin moeten de roeiers vrij veel stilzitten, let er daarom op dat de roeiers zich warm genoeg kleden. Daarnaast zijn wijde broeken niet geschikt in verband met de slidings. Let er ook op dat de onderruggen goed bedekt zijn en blijven.

- Laat de cursisten op wisselende posities in de boot zitten. Je kunt het beste telkens een andere roeier op slag zetten. Laat telkens een andere cursist bij de stuurinstructie het wegvaren een aankomen doen.
- Probeer zo min mogelijk ingewikkelde roeitermen te gebruiken en als je wel een term gebruikt, leg deze dan ook uit.

Laat je roeiers ook eens de andere kant van Het Galjoen zien!

- Drink na afloop van de training een drankje in het voorportaal en vertel de roeiers wat er door het jaar heen zoal georganiseerd wordt door en voor de leden van Het Galjoen.
- Denk hierbij bijvoorbeeld aan
 - De diverse commissies
 - Geschiedenis van Het Galjoen (zie les 1)
 - Het inlichtingenbord in het voorportaal en in de botenloods
 - Toerroeien: <https://www.hetgaljoen.com/toerroeien>
 - Marathonroeien en wedstrijdroeien: <https://www.hetgaljoen.com/wedstrijden-overzicht>
 - Calamiteiten: Koud water, onweer, wind • Vaarverbod: vorst, duisternis, storm, onweer

Les 1 - door de instructiecommissie

Leerdoelen:

- Introductie vereniging
- Informatie over roeicursus
- Rondleiding
- Introductie ergometer
- Uitleg fasering van de roeishaal en de houding waarin je moet zitten. (geen clippen)

Informatie over de roeicursus

Aan de hand van het schema geef je nadere uitleg over de gang van zaken. Belangrijk is het aanwezig zijn van cursisten. Als een cursist onverhoopt verhinderd is, is het noodzakelijk om de coördinator te informeren. Instructie gaat in principe altijd door, zo nodig met een alternatief programma. Als de cursist drie of meer keren afwezig is op de les, is de kans aanwezig dat de cursist niet mag deelnemen aan het afroeien.

Zeer belangrijk is het om het handboek De Galjoener te lezen, omdat er vanaf les 3 à 4 gestuurd gaat worden. Hierbij is de kennis van de commando's nodig.

Handboek De Galjoener: <https://www.hetgaljoen.com/instructie>

Voor roeikleding is een T-shirt en een sportbroek aan te raden. Bij lage temperaturen is een trainingspak gewenst. Aan te raden is nauw sluitende kleding i.v.m. de roeibeweging. Als schoeisel zijn "bootschoentjes" het beste, dus schoenen met een smalle hak, geen brede loopschoenen. Voor overige vragen kan men in eerst instantie terecht bij de instructeurs, indien nodig zal die doorverwijzen naar de instructiecommissie.

Ergometer

Pagina roeitechniek met instructiefilm "Eerste training ergometer" (film gemaakt door Roeigoed):

<https://www.hetgaljoen.com/roeitechniek>

Filmpje roeitechniek "Introductie":

<https://www.hetgaljoen.com/filmpjes-roeitechniek>

Technische punten in de bak en op de ergometer:

- Benoem en oefen alle fasen van de roeibeweging.
- Laat de roeiers ontspannen hangen aan de riem.

De eerste les begin je op de ergometer. Hier kun je op je gemak iedereen uitleggen wat de roeibeweging is. Neem hier ruim de tijd voor.

Ga zelf op de ergometer zitten en doe een paar halen voor.

- Benoem en oefen de delen van de haal vanuit de uitpikhouding:
 - Uitpikhouding : Handle naar je toe, armen langs lichaam, aan buikspieren hangen, borst vooruit, schouders laag, knieën niet op slot.
 - Niet de uitpikbeweging maken.
- Wegzetten: snel en blijf aan buikspieren hangen.
- Rug inbuigen: meer kantelen om je bekken dan buigen, rechtop blijven, armen gestrekt houden.
- Oprijden: langzaam, armen gestrekt houden.
- Controleer inpikhouding: rug ingebogen, gestrekte armen, knieën bij elkaar, minstens met de bal van je voeten op het voetenbord. Niet naar beneden kijken. Niet de inpikbeweging maken
- Trappen: rug fixeren, langzaam trappen.
- Rug uitvouwen naar achter: kantelen om je bekken, aan je buikspieren gaan hangen.
- Armen naar je lichaam toe halen. Armen langs lichaam controleren.

Dit kun je goed oefenen door de cursisten na elk stapje even stil te laten zitten. Op deze manier kun je een hele groep tegelijk lesgeven. Laat de roeiers geen kracht zetten tijdens deze oefening want het

stilzitten is zwaar voor je rug. Laat de cursisten weer ontspannen zitten als je tijdens de oefening een heel verhaal gaat vertellen want anders is het erg vermoeiend.

Leg de logica uit van de roeibeweging: de enige punten waar de roeier vast komt te zitten zijn het blad in het water en het voetenbord. Door aan de riem te gaan hangen trek je de boot naar voren. Je kunt alleen kracht omzetten in bootsnelheid als rug, armen en benen als een keten samenwerken. Dus roeien met je benen en niet met je armen.

- Laat zien hoe je goed in de boot hoort te zitten: rug (makkelijk) recht, schouders ontspannen laag en kin omhoog en hoe het niet moet.
- Laat zien dat wegzetten en oprijden (rustig!) gefaseerd zijn. De handen leiden: armen, rug en tenslotte bankje bewegen vloeiend achter de handen aan.
- Let op dat we in de bak alleen de roeihaal oefenen en niet leren boordroeien. Dus recht blijven zitten, niet indraaien en niet clippen.

Als je met een roeier aan de slag gaat laat de anderen dan meekijken en controleer of de roeiers begrijpen wat je bedoelt.

Oefening:

Laat de roeiers voelen in de bak wat hangen aan de riem is, door de riem bij de catch vast te houden en ze te laten aantrappen. Pas als de roeier goed met zijn rug tegen de beentrap in hangt, is hij in staat om te trekken. Dit wordt ook wel het **hefboomprincipe** genoemd: de kracht van de benen wordt overgebracht op de boot.

Les 2 - eerste les voor de instructeur

Leerdoelen

Roeien

- Boot naar buiten brengen
- Instappen en afstellen
- Commando's voor wegvaren en de begrippen vastroeien, houden en stoppen.
- Keren
- Fasering van de roeihaal, niet oprijden, niet clippen en tubben (2 roeien, 2 boot rechthouden).
- Vasthouden van de riem
- Bepalen aanhaal hoogte
- Schoonmaken boot

Ergometer

- Herhaling les 1
- Fasering gehele roeihaal. Goede houding tijdens deze al deze fasen.
- Met nadruk: goede houding van de rug tijdens de gehele haal.

Hieronder staat beschreven hoe je deze les kunt invullen. De genoemde oefeningen zijn voorbeelden en hoeven niet allemaal ook daadwerkelijk uitgevoerd te worden. Het gaat erom dat je aan het eind van de les de lesdoelen hebt bereikt.

Roeien

Technische punten in de boot

- ontspanning en vertrouwen
- korte halen zonder oprijden.

Indien mogelijk, langs de waterkant eerst kijken hoe anderen het doen. Reacties uitlokken en bespreken. Riemen naar buiten brengen. Na aanwijzingen de boot naar buiten brengen

KNRB filmpjes over het uitbrengen van de boot en instappen "Training 1":

<https://www.hetgaljoen.com/filmpjes-roeitechniek>

Op het vlot kennismaking met de boot (C4): riggers, dollen, bankjes, slidings, riemen. Uitleg: stuurboord, bakboord, boegen, slagen, nummering (1,2,3,4). Na aanwijzingen deze les OM DE BEURT instappen. De commando's zijn:

- Klaarmaken om in te stappen (riem in de dol, met één hand de riemen vastpakken);
- Instappen gelijk., bij 'één...' rechtervoet op het opstaplankje plaatsen, bij 'twee..' linkervoet binnenboord en op het voetenbord plaatsen bij 'drie..' op het bankje gaan zitten en rechtervoet tegen voetenbord plaatsen.
- Overslagen vast: de overslagen dichtdraaien.

Zie voor de juiste commando's het handboek De Galjoener: <https://www.hetgaljoen.com/instructie>

Afstellen:

- In uitzethouding (hangen aan buikspieren, riemen naar je lichaam toegehaald) Vuist tussen beiden handles. Je moet in deze houding met je handen niet tegen je lichaam komen. De roeier mag niet de riemen langs zijn lichaam kunnen trekken. Let op: soms wordt het verkeerd begrepen. Sommige cursisten denken dat je een vuist tussen de riemen en je lichaam moet hebben. Dit kun je voorkomen door het voor te doen.
- Bij oprijden niet tegen de voorstops en achterstops komen.

Alvorens te gaan roeien benadrukken:

- MET DE BLADEN OP HET WATER LIGT DE BOOT ALTIJD VEILIG!
- Nog eens commando's doornemen.

Hulp van de kant bij het uitzetten!

Leer de roeiers hoe zij hun riem moeten vasthouden:

- Links boven rechts en onderste hand net iets achter de bovenste hand.
- Knokkels midden op de handle.
- Handle ontspannen vasthouden.
- Duimen aan de buitenkant en riem met de duim in de dol drukken.

Oefening 1

Bootgevoel ontwikkelen

Riemen plat op het water, heen en weer wiebelen

Oefening 2

Aanhaalhoogte

Laat de roeiers in de uitpik/uitzet zitten en de aanhaalhoogte registreren

Oefening 3

Tubben en vaste bank/vaste rug daarna met inbuigen

- Om en om in tweetallen roeien met vaste bank. Eerst zonder inbuigen en later met inbuigen. Roeiers 1 en 2 gaan de roeibeweging maken.
- Roeiers 3 en 4 Bladen plat op het water en boot recht houden, daarna wisselen.
- Laat de roeiers na elk stapje stilzitten.
- Benen gestrekt naar achter, handen in de juiste positie, rechte pols,
- Bladen tijdens de haal vlak onder de oppervlakte van het water houden, één rustige haal maken, stop bij de uitzet.
- Nu de riemen met blad vlak boven het water van je afduwen, inbuigen, rechte rug, inpikken.
- Opnieuw rustig halen tot je achter zit. Laat de roeiers nog geen kracht gebruiken.

Oefening 4

Doorgaande beweging (nog zonder oprijden).

Nadruk op gelijkheid

Oefening 5

Als het goed gaat proberen zonder tubben.

Bij instabiliteit dadelijk commando: Bladen plat op het water. Daarna opnieuw proberen.

Oefening 6

Vastroeien, houden, stoppen.

Voor het afremmen van vaart wordt altijd eerst vastroeien gebruikt en als vervolgens de boot vervolgens volledig stil moet liggen dan wordt er op het eind ook nog het commando "houden beide boorden" aan toegevoegd. Zie voor de juiste commando's het handboek De Galjoener:

<https://www.hetgaljoen.com/instructie>

Oefening 7

Keren.

Leer: Halen aan één kant. Leer: Strijken aan één kant

Alles rustig zodat er weinig vaart is in de boot

Daarna aanleggen, om beurt uitstappen (bij elkaar kijken hoe dat gaat), riemen en boot er uit.

Oefening 8

Schoonmaken.

Boot en riemen schoon- en droogmaken en naar binnen dragen.

Een C4 dient buiten omgekeerd op schragen schoongemaakt te worden en vervolgens moet de binnenkant schoongemaakt worden.

Ergometer

Benoem en oefen nog eens de delen van de haal zoals in les 1 beschreven staat.

- Recht zitten! En kantelen vanuit de heupen oefenen.
- Niet onderuit trappen. En niet de rug opgooien!
- Leg uit hoe je je voet op het voetenbord moet plaatsen tijdens het trappen. Leg uit dat ze tijdens het trappen minstens de bal van hun voet nog op het voetenbord moet staan, dus niet alleen met de tenen wegtrappen.

Oefening

Leg uit dat ze op het eind van de haal niet los van hun voetenbord mogen komen. Laat de cursisten zonder bandjes roeien.

Nabeschuwing

Laat ze zelf eens onder woorden brengen

- Wat ze hebben gedaan/geleerd
- Hoe ze het vonden
- Waar ze vooral op moeten letten

Vertel dat de volgende les de stuurinstructie begint en dat de cursisten de stuurcommando's moeten doornemen/ of beter uit hun hoofd leren!

Les 3

Herhaling voorgaande les

- Oprijden
- Peddelend strijken
- Rondmaken.

Leerdoelen

Sturen

- Boot naar buiten en naar binnen brengen (incl. afschrijven en reserveren)
- Peddelend strijken van de kant af komen.
- Wegvaren vanuit stilstand.
- Stuurboord wal houden
- Recht uit sturen
- Boot stil leggen
- Keren • Aanleggen.
- Schoonmaken

Roeien: "Echt" roeien

Technische punten in de boot

- ontspanning en vertrouwen
- RUSTIG oprijden

Algemene punten

- Riemen naar buiten brengen en opruimen. Boot in het water leggen en klaarmaken en weer op zijn plaats terugbrengen
- in- en uitstappen
- de basiscommando's

In grote lijnen is deze les gelijk aan les 2. Daarnaast gaan we een begin maken met het oprijden.

Oefening 1

Peddelend strijken

Accent op veiligboord

Oefening 2

Herhaling

Laat ze eerst nog eens zelf herhalen wat ze in de vorige les hebben geleerd, vooral de punten waar ze op moeten letten (bladen plat op het water, bladen dicht langs de rand van het water, rug recht, gelijke inpik en gelijke uitzet).

Oefening 3

Uitlengen

Na de afvaart in tweetallen zonder clippen het uitlengen oefenen. Dus eerst vaste bank, dan rug er bij, $\frac{1}{4}$ bank, $\frac{3}{4}$ bank en hele bank.

Oefening 4

Rondmaken

Let op commando is "We gaan rondmaken over stuurboord en beginnen met strijken stuurboord vanaf Nu!". Zie voor de juiste commando's het handboek De Galjoener:

<https://www.hetgaljoen.com/instructie>

Oefening 5

Oefening gehele haal zonder clippen in tweetallen. Alle fasen van de roeihaal in stapjes oefenen enna elk stapje stilzitten. Handen in juiste positie rechte pols, langzaam trappen, rug uitvouwen naar achter,

handen naar je toe halen (controleer extra de uitpikhouding), uitpikken, wegzetten, rug inbuigen, oprijden.

Oefening 6

Nu indien mogelijk zonder tubben Bij problemen direct de riemen plat!

Nadruk vooral op GELIJKHEID

Nabeschuwing roeien

- Het geleerde laten verwoorden
- De fasering laten beschrijven

Sturen

Vanaf deze les kunnen de roeiers gaan leren sturen. Het hoeft niet, het kan ook in een latere fase, te bepalen door de instructeur.

Vooraf

Probeer op het moment dat de roeiers in de boot zitten eerst om de roeiers gemakkelijk te laten zitten: ontspannen rechtop, schouders los laten hangen en de riemen laten drijven. Laat ze voelen hoe de boot beweegt als ze de riemen verticaal bewegen. Pas als de roeiers op hun gemak zitten, kun je de stuurman/ -vrouw voldoende aandacht geven.

Oefening 1

Boot naar buiten brengen (incl. afschrijven en reserveren) Wijs een stuurman aan en laat die alle commando's geven en de boot afschrijven. Laat de cursisten alles doen, neem niet de vergeten taken zelf over. Vergeet bij het tillen vooral het tillen uit de benen niet.

Oefening 2

Peddelend strijkend wegvaren. Let op de cursisten hebben dit nog niet gedaan je moet dus nog helemaal uitleggen hoe dit moet. Het beste kun je eerst uitleggen wat de bedoeling is van peddelend strijken.

Vervolgens moeten de cursisten de riemen langszij de boot brengen, holle kant van het blad richting het vlot. Blad een klein stukje richting vlot bewegen, blad uit het water halen, blad naar de boot toe en weer in het water, enz...

Oefening 3

Wegvaren vanuit stilstand. Slag klaarmaken, slagklaar en af.

Oefening 4

Stuurboord wal houden en rechtuit sturen.

Oefening 5

Boot stilleggen. Let op! Altijd beginnen met vastroeien en niet houden.

Oefening 6

Keren (rondmaken komt later)

Oefening 7

Aanleggen. Na het aanleggen kun je de cursisten wisselen. Het wisselen in de boot is geen programma-onderdeel.

Oefening 8

Schoonmaken

Boot en riemen schoon- en droogmaken en naar binnen dragen.

Nabeschuwing sturen

- Het geleerde laten verwoorden

Les 4

Herhaling voorgaande les

- Rechte uitpik
- 3e stop
- Clippen

Leerdoelen

Sturen

- Herhaling voorgaande les
- Lage en smalle brug
- Het maken van een noodstop/man overboord.

Roeien

Bij de opzet van de komende lessen gaan we ervan uit dat de roeibeweging het best geleerd kan worden door van achter naar voren te werken. We beginnen dus met de uitzet en de recover. Als deze namelijk goed zijn, is de balans goed waardoor de rest van de haal makkelijker aangeleerd kan worden.

De uitzet kan het best omschreven worden:

- De haal horizontaal (met druk) afmaken.
- De aanhaalhoogte is erg belangrijk. Rechte lijnen!
- Het blad in een vloeiende beweging van je af uitzetten.

De uitzetbeweging is SOEPEL EN SNEL, daarna wegzetten, inbuigen en RUST in het oprijden!

Clippen

In deze cursus zullen we over de knieën terugclippen (dus de handen de knieën gepasseerd zijn), omdat:

- De roeier zich dan maximaal op het oprijden en de inpik kan concentreren.
- Het een duidelijk herkenbaar moment voor de cursist is.

We gaan voor het eerst met 'Stops' varen. Leg uit wat een "1^{ste} , 2^{de} en 3^{de} Stop" is en waar het toe dient.

Oefening 1

Alleen de beweging

Oefen eerst de beweging los dat wil zeggen in de uitzethouding zitten en het blad verticaal van je af bewegend uit het water te drukken (rondje achterin).

Oefening 2

Uitlengen

Vaste rug en vaste bank, rug erbij, ¼ oprijden, ½ oprijden, hele bank.

Oefening 3

3^e Stop

Ingebogen zitten en bij het commando "Go" oprijden

Oefening 4

Clippen

Je kan beginnen met eerst uitpikken en daarna clippen oefenen. Vervolgens kun je wegzetten inbuigen en weer terugclippen eraan toevoegen. Het terugclippen doen we als de handen de knieën gepasseerd zijn dus eigenlijk na de 3^{de} stop. Het clippen kun je nu verder oefenen door elke haal een 3^{de} stop te laten maken. Laat de roeiers tubben zodat ze zich geheel op het roeien kunnen concentreren.

Nabeschuwing roeien

- Laat de roeiers zelf vertellen wat er goed en wat er fout ging. Waarom ging het goed of fout?
- Waarom is gelijkheid belangrijk? Op welk punt van de recover moet je rust gaan nemen?

Sturen

Herhaling les 3

Oefening sturen

Noodstop/man overboord

- Voor de noodstop kun je onverwacht 'balk in het water' o.i.d. roepen waarna de roeiers zo snel mogelijk met het commando "Houden beide boorden Nul!" de boot stil moeten leggen. Zie voor de juiste commando's het handboek De Galjoener:
<https://www.hetgaljoen.com/instructie>
- Voor man overboord kun je een boei gebruiken die binnen een bepaalde tijd over bakboord/stuurboord door de boeg/stuur/instructeur uit het water gepakt moet worden.

Les 5

Herhaling voorgaande les

- Gelijkheid van oprijden.
- Rondmaken
- Let op clippen!

Leerdoelen

Sturen

- Herhaling voorgaande lessen
- Strijkend aanleggen

Roeien

Deze les ligt het accent meer op de gelijkheid in de recover dan op de uitzetbeweging. In deze les kun je veel tijd besteden aan het herhalen van de voorgaande les. Vooral het clippen uit de vorige les heeft extra aandacht nodig.

Door stopjes maken we deze les de roeiers duidelijk dat ze niet moeten trekken aan het voetenbord, maar dat de boot rustig onder hen door moet lopen. Leg uit dat te snel oprijden een tegengestelde beweging is, het zal de boot afremmen.

Oefening 1

Uitlengen

Vaste bank vaste rug, inbuigen, $\frac{1}{4}$ bank $\frac{1}{2}$ bank $\frac{3}{4}$ bank, en hele bank.

Oefening 2

3^e stop

Tubbend varen, waarbij de stuur eerst 'der-de-stop' zegt en met 'ja' aangeeft wanneer de roeiers door kunnen.

Nadruk op inbuigen en dan pas rijden (RUST) na de stop. Deze oefening kan direct ook voor het clippen gebruikt worden. Laat direct na de 3^{de} stop de roeiers clippen.

Oefening 3

2^e stop

Tubbend varen, waarbij de stuur eerst 'twee-de-stop' zegt en met 'Go' aangeeft wanneer de roeiers door kunnen.

Laat de roeiers snel wegzetten. Nadruk op RUST na de stop. Tijdens de stop hebben de roeiers hun armen gestrekt en hangen zij aan hun buikspieren.

Sturen

Herhaling voorgaande lessen.

Oefening sturen

Strijkend aanleggen.

Les 6

Leerdoelen

Roeien

- Herhaling voorgaande les
- Blad plaatsen

Sturen

- Herhaling voorgaande lessen
- Rondmaken

Roeien

We gaan de inzet (de inpik) leren. Bij het aanleren van de inzetbeweging moeten de volgende punten benadrukt worden:

- Inzetten door met ontspannen armen de bladen te laten vallen, niet in het water hakken maar met de handen plaatsen,
- De inzet/inpik hoort aan het eind van de recover van je af te gebeuren (vanuit oprijden plaatsen), en niet aan het begin van de haal door de riemen in het water te trappen
- Schouders laag houden, niet naar je oren trekken.
- Zorg dat er op het verste punt het blad in het water wordt geplaatst vanuit een vloeiende glijbeweging. Dus niet stilzitten en dan pas plaatsen.

Oefening 1

"Soppen"

Tubbend de roeiers in de inzet/inpik houding eerst losse inzetjes laten maken (vanuit schouders hendel verticaal omhoog en omlaag bewegen). Hiermee wordt zowel de timing (gelijkheid) als de beweging geoefend. De commando's zijn: in / uit.

Oefening 2

Recover en inpik

Vanuit 1^e stop (Handles bij het lichaam, aan buikspieren hangen) oprijden en alleen plaatsen. Nadruk op volgorde wegstrekken-buigen-rijden; geen haal maken.

Oefening 3

Eerst blad plaatsen dan trappen (druk zoeken).

Het druk zoeken na de inzet kan ook het best tubbend worden geoefend. Hierbij blijft de snelheid van de boot laag, zodat de roeiers eerder en beter de boot voelen.

Oefening 4

3^e stop

Het inzetten vanuit het glijden kun je oefenen door de 3^e stop toe te passen. Na het stopje hoeven de roeiers alleen nog maar naar voren te glijden en met de handen te plaatsen.

Sturen

Herhaling voorgaande lessen.

Les 7

Leerdoelen

Roeien

- Herhaling voorgaande les
- Halen (hangen)
- Gelijkheid bij oprijden
- Resultaat: redelijk watervrije haal (examen eis)

Sturen

- Herhaling voorgaande lessen
- Boeien ronden

Roeien

Probeer eerst rust in de haal te krijgen, eventueel weer met een 3^{de} stop. Geef de inpik en uitpik aan en laat ze beheerst door de boot bewegen.

Let op dat de roeiers de benen goed gebruiken en niet alleen de rug en armen. Blijf positief coachen en aangeven wat de bedoeling is van de roeibeweging.

Technische punten

- Hangen tijdens de haal: Rug fixeren, armen gestrekt en handen aanhalen met je vingers. Je voelt dat je nu ook je buikspieren moet aantrekken.
- Aanhaalhoogte: blad goed bedekt t/m de finish, de steel van de riem niet te diep door het water (alleen het blad moet bedekt zijn)
- 3de stop bij ongelijk oprijden en bankje voorganger volgen.
- Beheerst en vloeiend doorbewegen
- Rustig oprijden

Oefening 1

3^{de} stop om de haal. Roeiers om en om (stuurboord/bakboord) laten kijken naar hun blad tijdens de haal.

Oefening 2

3^{de} stop iedere haal

Oefening 3

3^{de} stop accentueren/vervagen tijdens de haal Oefening 4:
Met de ogen dicht roeien.

Sturen

Herhaling voorgaande lessen.

Oefening sturen 1

Boeien ronden: Gooi twee boeien met een onderlinge afstand van een bootlengte overboord en laat de cursist de boot zo dicht mogelijk langs de boeien ronden, zonder de boeien te raken en zonder dat de riemen over de boeien heen gaan (dus met slippen) Bij het rondn van de boeien kunnen de boeien lastiger worden neergelegd (bijvoorbeeld dichter bij de kant).

Oefening sturen 2

Bij de man overboord manoeuvre kan je er een wedstrijd van maken door de tijd te klokken. Voor het aanleggen kun je moeilijkere walletjes kiezen.

Les 8

Leerdoelen

Roeien

- Herhaling voorgaande lessen
- Beentrap
- Recht uitpikken

Sturen

- Herhaling voorgaande les
- Keren in de haven.

Roeien

Technische punten

- Eerst inpik dan trappen
- Eén aandachtspunt voor iedere roeier op basis van de grootste storende fout.
- Als ploeg goede gelijke halen af laten geven. Niet op tempo coachen, maar op de kwaliteit van de haal

We blijven herhalen. De basis voor een goede stabiliteit ligt in een goede haal. We gaan deze week weer wat meer kracht toepassen zonder dat het wild en ongecoördineerd wordt (voor zover mogelijk). Blijf hameren op de ontspanning en het gemak. Leg de nadruk deze week meer op het genereren van bootsnelheid.

Deze les werken we ook aan de beentrap. Het is zeer belangrijk dat de roeiers eerst inpikken alvorens te gaan trappen. Dus eerst plaats, daarna rustig gaan hangen en het lichaam (zonder verandering van houding!) naar achter toe schuiven.

De aanzwellende halen worden sterker maar laat ze geen maximale halen maken, dat geeft te veel gespetter en te weinig snelheid.

Oefening 1

1e stop en 3^{de} stop in één haal.

Indien weinig balans eventueel tubbend. Begin met een 1^e stop, voeg na tien halen de 3^{de} stop toe, laat na tien halen de 1^e stop vervallen zodat de 3^e stop overblijft (10 halen, dan wissel).

Oefening 2

20 - 70 halen

Laat de roeiers voor het gevoel op 20% van hun krachten beginnen met de beentrap en dat gedurende de trap uitbouwen naar 70%. (Als de getallen 20 en 70 niet aanslaan kunt ja ook overdrijven tot zelfs 0 en 100%)

Oefening 3

Regel een wedstrijdje tussen twee boten.

Sturen

Herhaling voorgaande les.

Oefening sturen

Keren in de haven. Laat de cursist de haven invaren en keer aan het eind van de haven.

Les 9

Leerdoelen

- Herhaling voorgaande lessen
- Extra vertrouwen opbouwen voor het examen
- Uitleggen exameneisen.

Roeien

Herhaling

Let op! Vooral de laatste les motiveren, positieve terugkoppeling geen faalangst creëren.

De laatste week is een week van herhaling. Er worden geen nieuwe punten aangesneden alleen storende fouten komen nog aan bod. (Zie hiervoor de bijlage fouten en oplossingen). Roei veel met een gelijkmatige haal met het accent op rust en zelfde tempo. Rust en gelijkheid zijn veel belangrijker dan een hoog tempo; kracht en tempo zijn niet hetzelfde.

Maak deze week voldoende kilometers om de haal in te laten slijten. Probeer zoveel mogelijk stukjes met 4 personen te roeien; zodra het uiteen valt weer even gaan tubben (met stopjes bijv) en daarna weer met 4.

Sturen

Proefexamen of herhaling

Let op! Vooral de laatste les motiveren, positieve terugkoppeling geen faalangst creëren.

Leg de eisen voor het afroeien voor het sturen uit. Vergeet vooral niet de volgende punten te vertellen:

- De cursisten moeten de bootonderdelen, voorrangsregels en de scheepvaartsignalen kennen.
- Kennis van veiligheid op het water: wat te doen bij 'man over boord', onweer, hoge golven. Bij man overboord kun je het beste (indien mogelijk) de persoon direct naar de kant laten zwemmen. Bij hoge golven moet je de boot parallel aan de golven leggen zodat de golven niet naar binnen rollen.
- De stuurman/vrouw moet overwicht in de boot hebben.

Roeitechniek

Voor de beschrijving van de roeitechniek en filmpjes zie <https://www.hetgaljoen.com/roeitechniek>

Oefenvormen ter verbetering van de roeibeweging

Samengesteld door Ad Dubbeldam

De inpik

Fout	Te weinig gereden/te sterk ingebogen
Oorzaak	Onzekerheid De roeier is niet lenig, heeft stijve onderrug/achillespees. Voetenbord afstelling.
Remedie	Vergroting lenigheid -oefeningen in overleg met fysiotherapeut/trainer
Remedie	Verstellen voetenbord (vlakker en/of lager).
Fout	Handen gaan vlak voor de inzet de boot in (richting voetenbord).
Oorzaak	Lange tijd niet watervrij roeien, door het slifferen van de bladen over het water moeten de handen voor de inpik de boot in; wordt vaak gecombineerd met niet volledig/te laat inbuigen.
Remedie	(bij slifferen) de druk van het blad op het water langzaam laten verminderen tot watervrij.
Remedie	stops (watervrij) of 1/4, 1/2 en 3/4 bank.
Remedie	Oefenen van het achter elkaar! strekken, buigen en klaar zitten eventueel m.b.v. stops.
Fout	Roeier reikt na -duikt na tijdens de inpik
Oorzaak	De roeier 'denkt' dat zijn haal niet lang genoeg is
Oorzaak	De roeier strekt en buigt te weinig in na de uitzet.
Remedie	Oefenen van het strekken en inbuigen na de uitzet m.b.v stops.
Remedie	Roeien met ¼ of ½ sliding.
Fout	De roeier zet in met een romp-opzwaai of de roeier heeft een 'vergeten' beentrap, vaak gaat dit gepaard met het over het water heenslaan van de riemen.
Oorzaak	Nareiken- niet voldoende inbuigen vanuit de uitzet. Reactie van het nareiken is vaak romp-opzwaai of onderuittrappen.
Oorzaak	Roeier heeft een fout 'beeld' van de inpikbeweging Zie nareiken.
Remedie	Leg de inpikbeweging uit.
Remedie	Laat de roeier in de inpikhouding zitten, en laat hem het blad in en uit het water halen, hij blijft hierbij in de inpikhouding zitten (soppen van het blad).
Remedie	Pimenov-oefening (voor gevorderden). Alleen het eerste deel van de haal uitvoeren, waarbij zowel de hoek tussen armen en romp gelijk blijft als tussen romp en boord van het schip, dus men blijft in de inpikhouding zitten, men trapt alleen t sliding uit (armen gestrekt).
Fout	De roeier pikt in op de armen
Oorzaak	Roeier heeft fout 'beeld' van de inpikbeweging. Roeier knijpt teveel in de riemen. Roeier is onzeker.
Remedie	Zorg voor een goede uitgangshouding bij de inpik, m.n. de polsen recht. Duimen voor deze gelegenheid boven op de riemen. Laat een aantal halen maken zonder de armen aan te halen (ze blijven gestrekt tijdens de uitzet).
Remedie	Pianospelen met de vingers tijdens de recover op de handle.
Remedie	Met de pink omhoog roeien, zodat men moeilijk kan knijpen.
Remedie	Roeier zit in uitzethouding; riemen verticaal in het water. Op commando maakt hij één strijkhaal en rijdt er achteraan, totdat hij in de inpikhouding aankomt (de bladen blijven in het water!) dan maakt hij direct een RUSTIGE haal. De boot heeft dus eerst achterwaartse snelheid.

De haal

Fout	Blad diept tijdens de inpik en de haal.
Oorzaak	Afstelling: bladhoek (teveel achterover)
Oorzaak	Knijpen in {riem/te laat terugdraaien
Oorzaak	Romp-opzwaai (bij inpik)
Remedie	Controleer afstelling zie fout: knijpen in de riem zie fout: romp-opzwaai.
Fout	De roeier zaagt met het blad tijdens de haal in het water.
Oorzaak	Afstelling
Oorzaak	Knijpen/angst.
Oorzaak	Te harde inpik (eerste gedeelte van de haal)
Oorzaak	Geen goede coördinatie trap/hang/aanhaal
Remedie	Controleer de bladhoek. zie fout: knijpen in de riem. Roeien met aanzwellende haal (kracht in de haal rustig opbouwen!), haallengte opbouwen vanuit vaste bank, 1/4 bank, 1/2 bank, 3/4 bank, hele haal. Zie Pimenov oefening plus variatie 3 halen Pimenov, 1 hele haal.
Fout	Het blad loop uit tijdens de haal
Oorzaak	1. afstelling- de bladhoek staat teveel voorover 2. de handen worden niet naar het middenrif maar naar beneden gebracht (narukken). 3. knijpen in de riem
Remedie	1. vaste bank (alleen met armen roeien), dan met armen plus romp, dan met ¼ sliding etc. 2. roeien met accent -alleen in het eerste gedeelte van de haal kracht leveren (vanuit de benen!). Als de armen kracht gaan leveren, wordt de haal light-paddle afgemaakt. 3. roeien met vast blad (ongeklipt). 4. zie fout: kromme polsen/knijpen in de riem
Fout	Onderuittrappen: de spieren in bekken en rug zijn niet klaar om de druk die de benen uitoefenen over te brengen op de riem; de rug is niet aangespannen. Vaak wordt nagereikt.
Oorzaak	Slechte motoriek/fout 'roeibeeld'. Nareiken.
Remedie	Zet de roeier in de juiste houding in de inpik. Laat soppen in de inpik. Laat de rug iets opgooien in/na de inpik (voortreffelijke fout). Werk de roeier in de bak tegen na de inpik door de riem in de tegengestelde richting te trekken. 3x soppen in de inpikhouding, bij de 4e maal rustig een haal maken. Eén strijkhaal, direct gevolgd door rustige haal.
Fout	Te vroeg inpikken met de rug, vaak samen met de boot induiken van de handen (zie boven)
Oorzaak	Roeier heeft verkeerd 'beeld' van de roeibeweging (zie inpik). Vaak ook nareiken/naduiken.
Remedie	Inpik moet worden gemaakt vanuit de schouders; alleen met de armen. Eerst oefenen met gestrekte benen (maar wel ingebogen), dan in de inpikhouding. Alleen de inpikbeweging op zich oefenen is in het begin voldoende, pas als het goed uitgevoerd wordt komt er een lichte trap bij. Laat de roeier proberen iets door zijn bank te trappen. Eén strijkhaal, direct gevolgd door rustige haal.
Fout	Armen worden te vroeg bijgehaald, beentrap wordt niet doorgezet; er wordt niet gehangen.
Oorzaak	Foute timing; fout 'beeld' van de beweging.
Remedie	Zorg voor een goede uitgangshouding bij de inpik m.n. de polsen recht en de duimen voor deze gelegenheid op de riemen i.v.m. knijpen. Laat een aantal halen maken zonder dat de armen worden gebogen en met steeds meer kracht (zie inpik - Pimenov oefening). In de bak roeien -weerstand geven (riem in tegenovergestelde richting trekken) hierdoor verbetert de trap-hang coördinatie.

De uitzet

Fout	Roeier 'hangt' over de riem en/of valt over de riem. (de romp komt al op, voordat de riem uitgezet en weggezet is)
Oorzaak	Meestal: de roeier houdt te vroeg op met de 'hang' aan de riem of hij trekt zich op aan de riem. (gaat vaak gepaard met narukken)
Remedie	Roeier in de uitzetpositie laten roeien met vaste bank en vaste rug (alleen met de armen dus), vervolgens met inbuigen erbij en dan uitlengen naar hele bank.
Remedie	In de bak roeien -in de juiste positie plaats.
Fout	uit het boord vallen: dit komt alleen voor bij boordroeien.
Oorzaak	De buitenarm wordt onvoldoende doorgetrokken en/of er wordt teveel/ alleen met de binnenarm geroeid en/of de uitzet m.n. met de buitenschouder gemaakt. Zie de oefening direct hierboven
Remedie	Zet de roeier op het andere boord
Remedie	Laat roeien met alleen de buitenarm
Remedie	Laat roeien met de binnenhand dicht naar de dol toe
Remedie	Laat de roeier een tijdje scullen
Fout	De roeier zakt in tijdens de uitzet
Oorzaak1	De roeier rolt het bekken oftewel de roeier maakt de uitzet met de romp in plaats vanuit de onderarmen
Oorzaak2	De roeier haalt te hard en/of naar beneden aan (narukken)
Remedie	Uitzetstand (vaste bank); oefenen van de uitzetbeweging (soppen). Eerst alleen de verticale beweging vanuit de ellebogen, dan uitzetten en strekken en vervolgens steeds verder laten oprijden.
Remedie	Roeier hoog laten (blijven) zitten in de uitzet. De roeier moet als het ware hangen aan zijn buikspieren, en over de stuurman heen kijken. Roeien met 1 ^e stop, gevolgd door 2 ^e , 3 ^e en 4 ^e stop.
Fout	De roeier draait de bladen uit het water (eigenlijk half in het water) = de roeier klipt de riemen te vroeg. Te laag afgesteld/voetenbord.
Oorzaak1	Onkunde of te harde (na)haal met de armen.
Remedie	Ongedraaid roeien (vast blad)
Remedie	1 ^e stop oefening
Remedie	Roeien zonder kracht, dan langzaam de kracht in de haal opvoeren; <u>alleen</u> met de benen, wanneer de armen aangehaald gaan worden is dat weer zonder kracht. (accent op het 1 ^e deel van de haal)
Fout	De roeier valt te ver door (lichaam verder dan 40° door loodrecht)
Oorzaak1	Te harde nahaal
Oorzaak2	Fout beeld van de roeibeweging/bekken verkeerd
Remedie	Uitleggen van de juiste uitzethouding/beweging- roeier in de bak laten roeien, knie in de rug plaatsen/op zitknobbels zitten. 1 ^e
Remedie	en 2 ^e stop oefening.

De recover

Fout	te haastige recover/slechte timing inpik
Remedie	Ritme moet verbeterd worden
Remedie	½ kracht en/of verhouding recover:haal = 2:1
Remedie	3e stop oefening
Remedie	Tellen
Fout	Jachtig beeld van de totale roeibeweging (gespannen in de recover)
Oorzaak	Te snel rijden -de roeier wil te snel roeien.
Remedie	1e, 2e, 3e stop.
Remedie	Stop direct achter elkaar door

Remedie	Laat (hardop) tellen tijdens de recover.	
Remedie	Ervaren roeier op slag die het ritme opdringt.	
Fout	De armen worden niet op tijd weggestrekt na de uitzet.	
Oorzaak	Het bewegingsverloop van de recover is de roeier niet helemaal	duidelijk.
Remedie	Haal de hang-strek-buigbeweging helemaal uit elkaar. 1e - de uitzethouding/beweging (1e stop) 2e - de wegstrekbeweging van de armen na de uitzet (2e stop) 3e - de inbuigbeweging van de romp (3e en 4e stop) Eerst in de bak, daarna in een stabiel boottype.	
Fout	De roeier stuitert met het blad over het water	
Oorzaak1	Foute afstelling/Turbo dijen	
Oorzaak2	Onkunde	
Oorzaak3	Angst	
Remedie	Hogere afstelling. Makkelijker boottype kiezen (1 training).	
Remedie	Oefeningen Ongedraaid roeien. Vaste bank Stop-oefeningen	
Remedie	Roeien in breder boottype of dubbeltwee met ervaren roeier op slag.	

Algemeen

Fout	Ploeg roeit ongelijk.	
Oorzaak	Concentratie/onregelmatige slag.	
Remedie	Concentratie: Tellen Vaste bank roeien Stop oefeningen	
Fout	De balans is niet goed	
Oorzaak	Ploeg ongelijk Individuele fouten	
Remedie	2e en 3e stop. Individuele fouten aanpakken. in C4: 2 personen houden riemen stil (blad iets op het water), 2 personen roeien.	

Stuurinstructie geven

Zorg ervoor dat de cursisten de commando's en bootbewegingen enigszins kennen voordat je stuurinstructie gaat geven.

In- en uitbrengen van de boot

Geef bij het in- en uitbrengen van de boot één van de cursisten de leiding, vertel wat de bedoeling is en kijk of alles goed gaat. Zo nodig ingrijpen.

Instappen en afstellen

Vraag, zodra de boot in het water ligt, wie er het eerst wil sturen en geef deze persoon de leiding bij het instappen en bij het afstellen van de voetenborden.

Tijdsindeling

Let op gelijke instructietijd voor iedereen. Dit komt bij drie leerlingen op een tijdsduur van ongeveer 20 minuten per persoon.

Cursus didactiek

Doel van deze module

Het bijbrengen van didactische vaardigheden aan (roei) instructeurs ofwel hoe ga je met cursisten om?

Opbouw van deze module

- doel van de beginnelingencursus
- lesopbouw
- lesvormen
- gedrag en houding van de cursist en de instructeur
- speciale verrichtingen

Overall lesdoel en de stijl om dit te brengen

Het overall lesdoel van de beginnelingen cursus is basis roei- en stuurvaardigheden bijbrengen. Dat wil zeggen dat de cursisten een redelijke roeihaal moeten kunnen maken, commando's moeten kennen (zowel als stuur als roeier), moeten kunnen aanleggen en moeten kunnen manoeuvreren in een beperkte ruimte.

Natuurlijk is het ook van groot belang dat de cursisten roeien en alles daar omheen leuk gaan vinden! Het is niet de bedoeling dat de cursisten 'apentrucjes' worden geleerd. Je kunt de 'trucjes' wel gebruiken om ze te laten zien hoe een manoeuvre kan worden uitgevoerd, maar laat ze vooral ook variëren. De nieuwe '8-oefening' is eigenlijk niet via een trucje te doen: de afstand tussen de boeien en de kracht waarmee gehaald wordt kan variëren waardoor de stuur altijd ter plekke moet inschatten wat op dat moment handig is. Hetzelfde geldt voor roeioefeningen, die vergroten één aspect uit en geven dus geen gewone roeihaal. Het aanleggen onder een hoek van 45° is een voorbeeld van zo'n trucje. Realiseer je dat het een hulpmiddel is en dat de aanleghoek varieert al naar gelang de stroming en de wind (en dus niet altijd 45° hoeft te zijn). Het is dus geen verplichting om onder een hoek van 45° aan te leggen!

Lesopbouw

Iedere les moet logisch worden opgebouwd met kop, romp en staart.

- Kop: vooraf bespreken met de roeiers wat het doel is van de les. Dit staat per les in de instructeurshandleiding vermeld, lees die dus voor de les even door.
- Romp: oefeningen doen, toelichten waarvoor de oefeningen zijn. Waarom stopjes, etc.
- Staart: evaluatie van de les (hoe ging het) en ook van jezelf (hoe vonden jullie dat ik het deed).

Voor iedere oefening geldt de kop-romp-staart-structuur. Waarom doen we de oefening, vervolgens de oefening doen en dan de oefening evalueren.

Lesvormen

Er zijn verschillende lesvormen mogelijk. Welke vorm het beste geschikt is hangt van de cursist af. We onderscheiden 5 lesvormen (maar er zijn er vast nog meer denkbaar):

1. Vertellen en laten doen (alleen eerste paar keer dat de oefening moet worden uitgevoerd).
2. Voordoen en laten nadoen
3. Laten doen door de cursist erdoorheen te praten
4. Cursist vooraf vragen wat hij wil gaan doen, eventueel helpen/corrigeren en dan laten doen
5. Laten doen en evalueren (door de instructeur, door de cursist, door de medecursisten)

Het brengen van de stof

Feedback geven versus complimenten geven.

Persoonsgebonden opmerkingen versus groepsgebonden opmerkingen. De eerste lessen de roeiers telkens één aandachtspunt meegeven, latere lessen één persoonlijk aandachtspunt en één aandachtspunt voor de hele groep. Niet één roeier overladen met aandachtspunten.

Gedrag en houding van de instructeur en de cursist

Ingrijpen of niet

Wanneer grijp je als instructeur wel in en wanneer niet?

Hoeveel ruimte geef je en waarvan is dit afhankelijk? (beschikbare ruimte, snelheid van de boot, kans op schade)

Op welke wijze grijp je in? (helpen van de cursist, overnemen van de commando's, voor hoe lang neem je het commando over) Hoe kun je positief ingrijpen en wat is het effect van een negatieve ingreep?

Hoe ga je om met:

- Eigenwijze roeiers
- Geen gezag van de stuur
- Cursist die niet kan roeien c.q. die het nooit zal leren
- Een ploeg of cursist met achterstand

Let op: fouten maken mag!

Evaluatie

Wat hebben we vandaag gedaan/besproken?

Wat heb je eraan gehad? Wat neem je mee naar de eerstvolgende les Tips of suggesties voor ons voor de volgende training didactiek?

De commando's, de behandeling van het materiaal en benaming bootonderdelen

Zie het handboek De Galjoener: <https://www.hetgaljoen.com/instructie>