

FOTO: ANITA RIEMERSMA

# ROEIEN, JONG AAN DE SLAG

Gezien het cyclische karakter is roeien een sport die thuishoort in het rijtje lopen, fietsen, schaatsen, zwemmen. Daarmee is roeien ook interessant voor bijvoorbeeld de niet-balvaardige leerling en de individuele sporter. Het is bovendien opvallend dat de laatste jaren het schoolroeien in Nederland enorm in opkomst is.

**Door: Marjolein Rekers en Ernst Hart**

In het nieuwe boek *Roeien, jong aan de slag* wordt een brug geslagen tussen de roeisport en het bewegingsonderwijs. Het biedt roei-instructeurs (in opleiding) en docenten en studenten lichamelijke opvoeding een visie en veel praktijksituaties om roeien bij kinderen te introduceren. Steeds is hierbij het uitgangspunt dat roeien een bron van plezier en ontspanning kan zijn, vaak voor de rest van het leven. Veel keuzes die in het boek worden gemaakt, kunnen vanuit deze achtergrond worden begrepen. Een kennismaking.

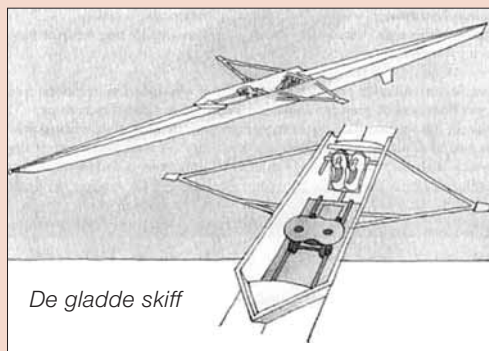
## KINDEREN EN ROEIEN

Kinderen zijn meestal niet bang voor omslaan en ze zijn na een paar lessen al in staat om een stukje te varen. Roeien vergt een combinatie van coördinatie en concentratie: eigenschappen die naast de fysieke ontwikkeling van kinderen van groot belang zijn.

Roeien kan zowel individueel als in teamverband beoefend worden, zodat er voor elk wat wils is. Het plezier in het bewegen moet hierbij voorop staan. Kinderen geven het lekker buiten samen sporten vaak als reden aan om te kiezen voor de roeisport. Op de meeste verenigingen kunnen kinderen al vanaf 10 jaar beginnen. Als de interesse voor roeien op een speelse en positieve manier door de docenten en begeleiders gestimuleerd wordt, kunnen kinderen snel leren roeien.

## BOOTKEUZE

De meest ideale boot om jeugd in te leren roeien, is de gladde skiff. Een skiff is een éénpersoons boot en daarmee ook de smalste van alle boten. De gladde skiff geeft de leerling directe feedback over zijn bewegen, waardoor hij zijn bootgevoel goed kan ontwikkelen. De beweging ervaren en zelf uitproberen, sluit goed aan bij de van nature leergierige jeugd. De leerling leert direct zelf te sturen en manoeuvreren met de riemen. Het gevoel voor balans en vertrouwd raken met de boot wordt in de skiff optimaal ontwikkeld. De skiff leent zich ook



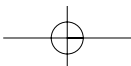
De gladde skiff

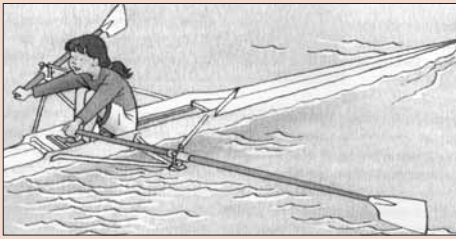
uitstekend voor verschillende behendigheidsvormen.

Het beleid van de KNRB bij de jeugd is het stimuleren van het leren roeien in glad materiaal. Soms is het echter niet haalbaar om voor de gladde skiff te kiezen en is de C-dubbeltwee of de C-dubbeltvier een betere keuze. Een aantal redenen hiervoor kan zijn:

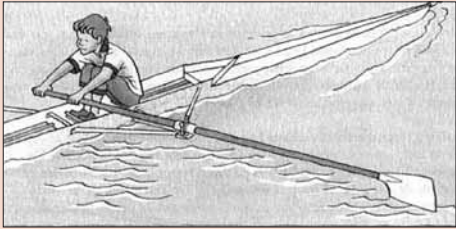
- de vereniging beschikt niet over voldoende jeugdskiffs
- de leerlingen leren roeien in de winter of het vroege voorjaar als de watertemperatuur nog erg laag is
- er is een tekort aan voldoende docenten
- de wat minder behendige kinderen voelen zich prettiger in een bredere boot, dus door dan te kiezen voor C-materiaal in combinatie met glad materiaal wordt er een grotere doelgroep bereikt.

Binnen het roeien zijn er twee belangrijke variaties te onderscheiden: het boordroeien en het scullen. Bij het boordroeien hebben de roeiers één riem per persoon en bij het scullen twee riemen per persoon. De scullriemen zijn dunner en korter en hebben kleinere bladen dan de boordriemen. Omdat de riemen om de dolpennen heen draaien, beschrijft het hendel een halfcirkelvormige beweging. Hierdoor is het boordroeien asymmetrisch en het scullen vrijwel symmetrisch. Het boord-





Scullen



Boordroeien

roeien is minder geschikt voor jonge leerlingen (tot en met 14 jaar) vanwege de asymmetrische belasting. Tevens is het voor de balans en het aanleren van een goede houding beter om met scullen te beginnen.

### BEWEGINGSUITDAGING

Het roeien in een gladde skiff biedt verschillende bewegingsuitdagingen die aantrekkelijk zijn voor kinderen.

#### Balanceren

Het roeien in de gladde skiff is een grote balanceeruitdaging. De boot is instabiel en smal en de leerling moet proberen met de riemen de boot recht te houden. De leerling krijgt zeer directe feedback op zijn bewegen van de boot zelf en wordt gestimuleerd het te blijven proberen totdat het lukt. Als de boot een paar halen recht ligt, is de succesbeleving groot omdat de leerling het zelf voor elkaar heeft gekregen.

#### Snelheid opbouwen en behouden

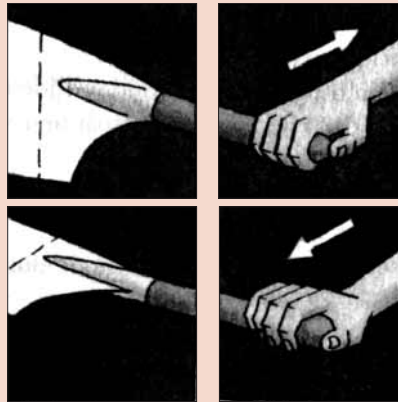
Het hard roeien en met name het harder roeien dan iemand anders is een heel andere, maar niet minder aantrekkelijke bewegingsuitdaging. De meeste kinderen vinden het leuk om wedstrijdjes te doen, hetzij op een speelse manier hetzij heel serieus. Door het verbeteren van techniek en conditie zal de boot harder gaan en blijven de leerlingen gemotiveerd om te oefenen. Zich samen voorbereiden op een wedstrijd kan een enorme stimulans zijn om regelmatig te blijven roeien.

#### Ritmisch bewegen en samenwerken

Het ploegroeien biedt nog een heel andere bewegingsuitdaging: het precies gelijk roeien in het juiste ritme. Hoe gelijkjer en ritmischer het roeien, hoe sneller de boot vaart en hoe beter de balans is.

### ROEITECHNIEK

Eén van de complicerende factoren van roeien is dat roeiers met hun rug in de vaarrichting zitten. Roeien is daardoor één van de weinige sporten waarbij de atleten proberen zo snel mogelijk achteruit te gaan. Roeien vergt daarnaast veel van het coördinatievermogen, omdat er een groot aantal spieren



&lt; Haal

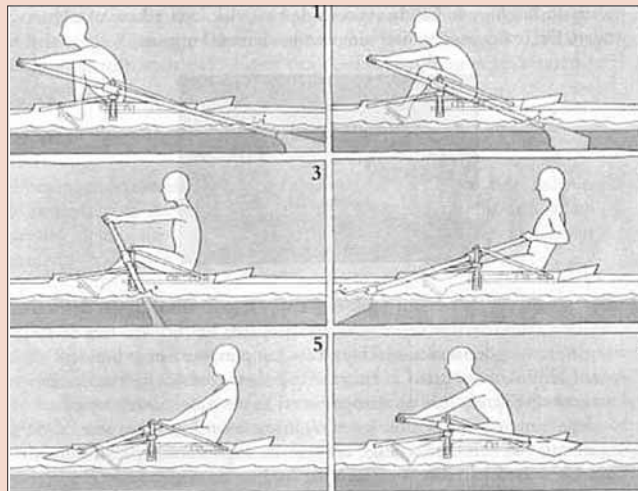
&lt; Recover

De grip tijdens de haal en de recover

van het lichaam tegelijk gebruikt moet worden. De grootste kracht voor het voortstuwende van de boot komt uit de benen en niet uit de armen, zoals vaak wordt gedacht. De kracht van de beentrap moet overgebracht worden via de romp en de armen op de riemen. De coördinatie en timing van de beweging zijn hierbij heel belangrijk.

#### De grip

Bij beginnende roeiers is het aanleren van een goede grip heel belangrijk. Als de riemen op de juiste manier worden vastgehouden, is de kans op blessures kleiner, ligt de boot beter in balans en blijven de onderarmen ontspannen. De polsen zijn daarom recht tijdens de haal, de handen worden dichtbij elkaar gehouden tijdens de recover en de riemen worden tijdens de recover ontspannen vastgehouden.



De roebeweging in fasen

#### De roebeweging

De roebeweging bestaat grofweg gezien uit twee fasen. Het is een vloeiende, cyclische beweging waarbij de haal (de voortstuwingsfase) gevolgd wordt door de recover (de rustfase). In feite bestaat de roebeweging uit elkaar overlappende acties. Dit wil zeggen dat de benen de voortstuwing beginnen, dat daarna de romp wordt ingezet terwijl de benen nog kracht le-

*Henk-Jan Zwolle: 'Niets is mooier dan 's morgens vroeg bij zonsopgang over spiegelglad water te glijden, de mist van je eigen warmte achter je te zien en na afloop te beginnen aan een nieuwe dag.'*

veren en dat als laatste de armen beginnen te trekken. In het tweede deel van de haal is het hele lichaam dus actief. Nader beschouwd bestaat de roeibeweging uit de volgende fasen:

- de inpik (of catch)
- de haal (1e en 2e helft)
- de uitpik (of uitzet)
- de recover.

In het boek worden deze fasen uitgebreid besproken. Tevens wordt een groot aantal oefeningen gegeven om de roeibeweging op kernpunten te verbeteren.

### SCHOOLROEIEN

Het schoolroeien richt zich met name op de introductie van leerlingen uit het voortgezet onderwijs en hun docenten in de roeisport. Het roeien wordt meestal aangeboden in een vaste periode met een vast aantal lessen. De leerlingen kunnen dan kennismaken met de sport en daarna besluiten of ze ermee door willen gaan.

### Schoolroeikampioenschappen

Sinds het ontstaan van de schoolroeikampioenschappen hebben de leerlingen naast kennismaking met de sport tevens een doel om naartoe te werken als afsluiting van de kennismakingsperiode: het nationaal schoolroeikampioenschap (NSRK). Scholen die meedoen aan het NSRK kiezen in samenwerking met de plaatselijke roeivereniging vaak voor een intensieve voorbereidingsperiode, waarin de leerlingen meerdere keren per week in de boot zitten. Soms wordt er voor dit doel een vakantieweek uitgekozen, zodat er vaak geoefend kan worden. Door meerdere keren per week in de boot te zitten, leren de leerlingen snel en is de vooruitgang groot. Een les of tien is dan voldoende om goed voorbereid deel te nemen aan het NSRK.

### De C-vier

In het algemeen heeft de gladde skiff de voorkeur bij het leren roeien door junioren. Bij het schoolroeien is de C-dubbelvier echter de beste keuze, doordat de specifieke voordelen opwegen tegen de nadelen.

Voordelen:

- er kunnen minimaal vijf leerlingen tegelijk worden begeleid door één docent. Vier roeiers en een stuurman, en het dubbele aantal als één docent twee boten tegelijk onder zijn hoede heeft
- de kans op omslaan is niet erg groot, wat vooral van belang is in de winter of het vroege voorjaar als de watertemperatuur nog erg laag is

- de boot is uitdagend instabiel, maar niet dusdanig moeilijk dat de balans een te groot probleem vormt
- de succesbeleving is in grote mate aanwezig. Leerlingen kunnen na een zeer klein aantal lessen al redelijk vooruit komen
- in een groep leren roeien werkt motiverend en het is minder eng dan helemaal alleen een onbekende vereniging binnenkomen
- het scullen belast de leerlingen symmetrisch
- de boot is qua gewicht door de leerlingen zelf met enige hulp te hanteren en in en uit het water te krijgen
- de schoolroeikampioenschappen voor beginners worden tot nog toe gehouden in C-vieren
- de C-vier is minder kwetsbaar dan een gladde vier.

Nadelen:

- het bootgevoel en de feedback die de roeier van de boot krijgt, zijn een stuk minder dan in een skiff
- de leerlingen zijn meer afhankelijk van de aanwijzingen van de docent en minder in staat zichzelf te corrigeren
- de roeiers hebben minder invloed op hetgeen er in de boot gebeurt.

### TOT BESLUIT

Voor meer informatie over het nationaal schoolroeikampioenschap (NSRK) kunt u terecht bij de KNRB ([www.knrb.nl](http://www.knrb.nl)). Wij hopen dat *Roeien, jong aan de slag* bijdraagt aan de verdere ontwikkeling van roeien en aan het plezier van jonge beginnende roeiers, bij een roeivereniging of op school!

*Illustraties:*

*Hendrik J. Vos*

[hjvos@xs4all.nl](mailto:hjvos@xs4all.nl)

*Correspondentie:*

[marjolein.rekers@tiscali.nl](mailto:marjolein.rekers@tiscali.nl)

### ROEIEN, JONG AAN DE SLAG

**Marjolein Rekers**

ISBN 90 72335 42 2

€ 14,90

Jan Luiting Fonds

Postbus 398

3700 AJ Zeist

Fax: 030 691 2810

E-mail: [jlf@kvlo.nl](mailto:jlf@kvlo.nl)

Internet: [www.janluitingfonds.nl](http://www.janluitingfonds.nl)

of via de boekhandel

