

1 DE ROEIBEWEGING

In de totale roeibeweging kan men in vier fasen onderscheiden:

1. uitzet / uitpik
2. recover
3. inzet / inpik
4. doorhaal

1.1 uitzet

Het waterwerk van de uitzet:

Het blad wordt loodrecht uit het watergedrukt en vervolgens gedraaid. Hierdoor blijft de riem niet hangen en “gooit”men niet met water.

Het lichaamswerk bij de uitzet:

De riemen wegzetten met de armen tot over de knie. De romp volgt de armen waarna het oprijden volgt (Armen-rug-benen). De bladen worden gekanteld door een licht zetje van de handen (bij scullen) of van de hand die het dichtst bij de dol zit (bij boordroeien). Door de vlakke zijde van de riem valt deze vanzelf goed in de dol.

1.2. recover

Het waterwerk van de recover:

Bladen boven het water terug brengen (ca 10 cm). Bij vrij veel wind tegen, de bladen vrij laat terugdraaien naar verticaal (tot vlak voor de inzet).

Het lichaamswerk bij de recover:

Ontspannen (ook de handen zijn ontspannen) inrijden. Het inrijden duurt ongeveer 2 maal zo lang als de doorhaal. Rijdt men te snel in dan ondervindt de boot extra weerstand (weerstand neemt toe met het kwadraat van de snelheid). Wordt er sneller geroeid, dan ook iets sneller inrijden, maar het blijft ontspannen.

1.3. inzet/inpik

Het waterwerk bij de inpik:

Vanuit een doorgaande beweging moet het blad, voordat het het water pakt verticaal worden gedraaid. Een ronde inzet en niet hoekig.

De lichaamshouding bij de inpik:

Armen zijn gestrekt en worden iets omhoog bewogen waardoor het blad het water “pakt”. Na de inpik, zodra druk op het blad gevoeld wordt, volgt onmiddellijk de beentrap. Heup en rug zijn gefixeerd en de spieren aangespannen. Door de kracht van de benen en het fixeren van heup, rug en armen worden de handles meegenomen. De voeten hebben in het geheel contact met het voetenbord.

De romp is recht, tussen de knieën een vuistbrede ruimte en het hoofd mooi rechtop.

Bij boordroeien (met één riem) is het been aan de kant van de dol tussen de armen en het andere been er buiten, maar niet verder dan strikt noodzakelijk is. De neus blijft boven de binnenkiel.

Handhouding:

Scullen: duimen tegen uiteinde van de handle – doldruk

Boordroeien: pink op uiteinde van de handle voor doldruk, handen een handbreedte uit elkaar.

Onderarmen en middenhand in één rechte lijn. Alleen de voorste 2 kootjes van de ontspannen handen zijn gebogen rond de handle. Niet knijpen, geen hoge knokkels. De polsen recht.

1.4 Doorhaal:

Het waterwerk bij de doorhaal:

De weg van het blad door het water is kort. Het blad staat namelijk als het ware vast en de boot beweegt; alleen het blad is in het water (het water z.g. afromen). Bij een krachtige haal ontstaat een “gordijntje” achter het blad en een zwelling van water ervoor.

Het blad blijft tot het einde van de evenwijdig aan de boot bewegende doorhaal in het water.

Lichaamswerk bij de doorhaal:

De romp blijft bij de beenuittrap nog licht naar voren gebogen door de fixatie van de heup.

Vlak vóór het eind van de beentrap beweegt de romp door naar achteren (tot ongeveer 105 graden). Je hangt aan je buikspieren. Vlak vóór het einde van de rompbeweging halen de armen de riemen bij. De beweging van benen, romp, armen moet geleidelijk in elkaar overvloeien.

(Benen-rug-armen).

Scullen:

De slag wordt afgemaakt tot de handles voor de buik komen. Halverwege de doorhaal kruisen de handen elkaar met links boven rechts. De ellebogen bewegen zich naar achter, de schouderbladen worden naar elkaar toetrokken.

Boordroeien:

De riem doortrekken tot aan de onderste ribben. Er wordt vooral gehangen aan de gestrekte buitenste arm i.v.m. de langere hefboom (meer effect). De elleboog van deze arm beweegt zich iets naar buiten zodat de hand in het verlengde van de riem komt.