

### Aanvang training

Kennismaken, informeer naar sportervaring en eventuele fysieke beperkingen. Leg in het kort opzet en doel (kennismaking met gigroeien en basisbeginselen) van de training uit. Materiaal/ terminologie/ positionering(houding)/ oefeningen.

### Uitleg materiaal

- hek (achtersteven) en boeg
- bak/stuurboord
- posities 1 – 6,
- slag/ midschip (engine)/ boeg, de functies van de posities
- riem, manchet(leer), bladen
- spoorstok, kiel, gangen, spanten, vlonder
- breekpen/ haalpen
- zwemvest (aan/uit laten doen)

### Terminologie

- haal/ recovery
- halen/ strijken
- houden
- laat lopen
- riemen over/ op/ weg
- diepen/ air stroke
- snoeken (“oefenen”)
- klaar maken om te halen
- bladen bedekt
- riemen meer naar binnen/ buiten
- handen hoger/ lager door de boot bewegen
- vallen
- druk op spoorstok houden
- trotse houding/ Donald Duck
- binnenhand/ buitenhand

## Positioneren

- afstand tot spoorstok, plek kussentje op bankje, billen tegen bankje
- positie van de handen, onder/ boven, +/- 1-4 cm uit elkaar
- positie van de riem, manchet/pinnen, blad in water laten drijven
- volgorde haal: benen, rug, armen
- volgorde recovery: armen, rug, benen
- inpik, midden van de haal, uitpik, 1<sup>ste</sup>, 2<sup>de</sup> en 3<sup>de</sup> stop (moment vlak voor inpik)

## Oefeningen

### **Pimenov** - Doel: faseren van de haal

1. plonsen: leren plaatsen/ ontspannen
2. kwart: aandacht voor gestrekte armen, schouders laag, trotse houding, druk spoorstok
3. half: idem kwart, verticale uitpik
4. driekwart: idem kwart, plus licht buigen armen, verticale uitpik
5. heel: volledige haal, uitpik horizontaal indien het lukt, aanzwellend roeien

Op het moment dat er een ritme ontstaat ga je verder met de volgende fase van bovenstaande oefening. Let op dat mensen tijdens deze oefening licht en ontspannen bewegen.

### **Roeien met stopjes** – Doel: faseren van haal, gelijkheid in recovery

1. eerste stop: aandacht voor uitpik, naar uitpik toe roeien, aanzwellen
2. tweede stop: aandacht voor rust in rug, actief armen uitstrekken
3. derde stop: aandacht voor klaarzitten voor inpik, rechte rug, billen naar achteren,

borst naar voren (Donald Duck), schouders laag.

Let op: 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> stop oefening niet te lang maken. Bij veel mensen zijn de buik/ rugspieren

vaak nog onvoldoende ontwikkeld.

*Spoelhalen* – Doel: gelijkheid

1. light roeien met focus op gelijkheid, ontspanning, techniek
2. indien dit goed gaat kan de spoelhaal oefening overgaan in de “10 kleine negertjes” oefening. 10 spoel, 1 hard/9 spoel, 2 hard/ 8 spoel, 3 hard/ 7 spoel etc.

Deze oefening kan als piramide worden uitgevoerd door bij 10 hard weer terug te gaan tellen naar 10 spoel.

### **Afronden training**

Laat een ieder even kort vertellen wat hij/zij van de training vond en beantwoord eventuele vragen. Vertel kort hoe mensen een volgende keer kunnen roeien/ introperiode/ lid worden. Bedank iedereen en zorg voor een veilige uitstap.