

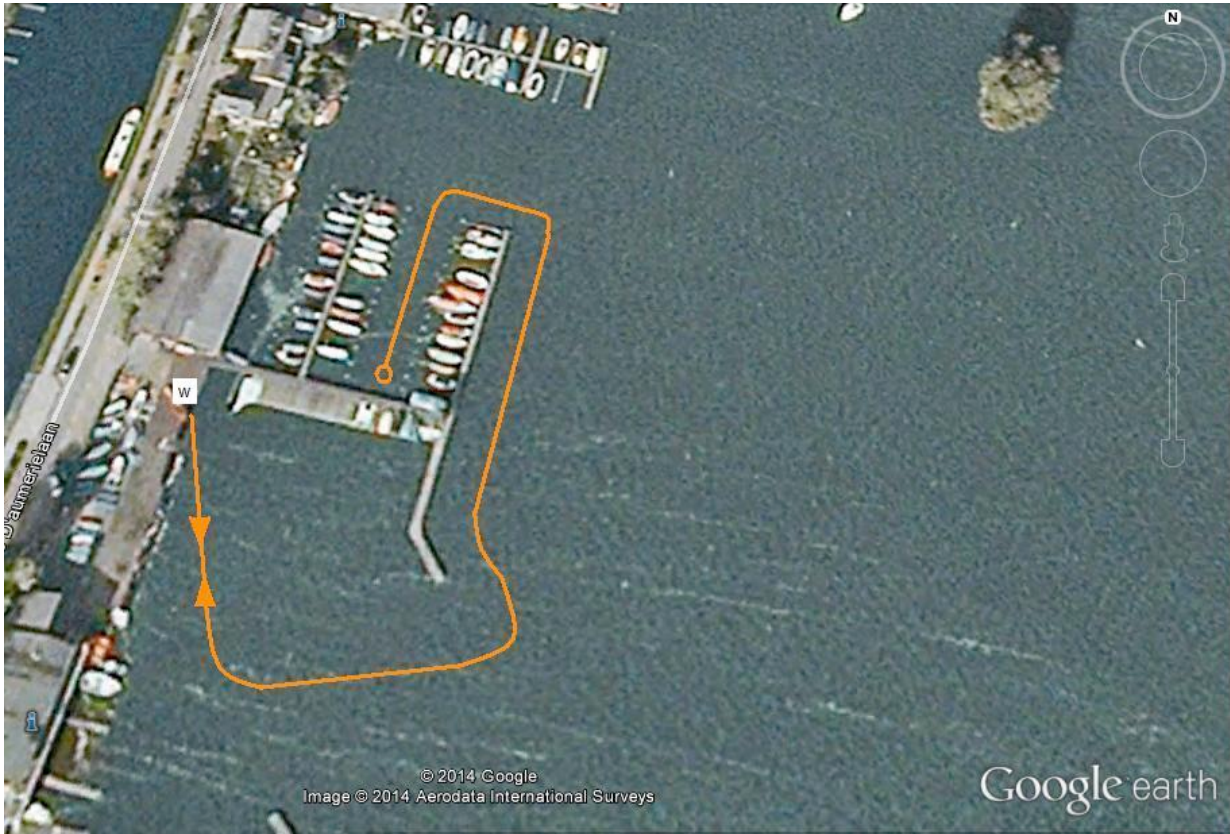


Cursus Ongestuurd Roeien

Lessen

Uitgave 2020

Les 0 Beoordeling startkwalificatie in een C2+



We verzamelen voor een eerste kennismaking om 19.00 uur in de sociëteit en maken een bootindeling.

In deze les 0 proberen we ons als instructeur een oordeel te vormen over jullie basisvaardigheden (zie leerplan, algemene inleiding). Jullie varen het hierboven ingetekende circuit met twee (of drie) boten. Hiermee krijgen wij een indruk van jullie vaardigheden als roeier en als stuurman/-vrouw.

Nadat het circuit is afgelegd wordt volgens onderstaand schema gewisseld.

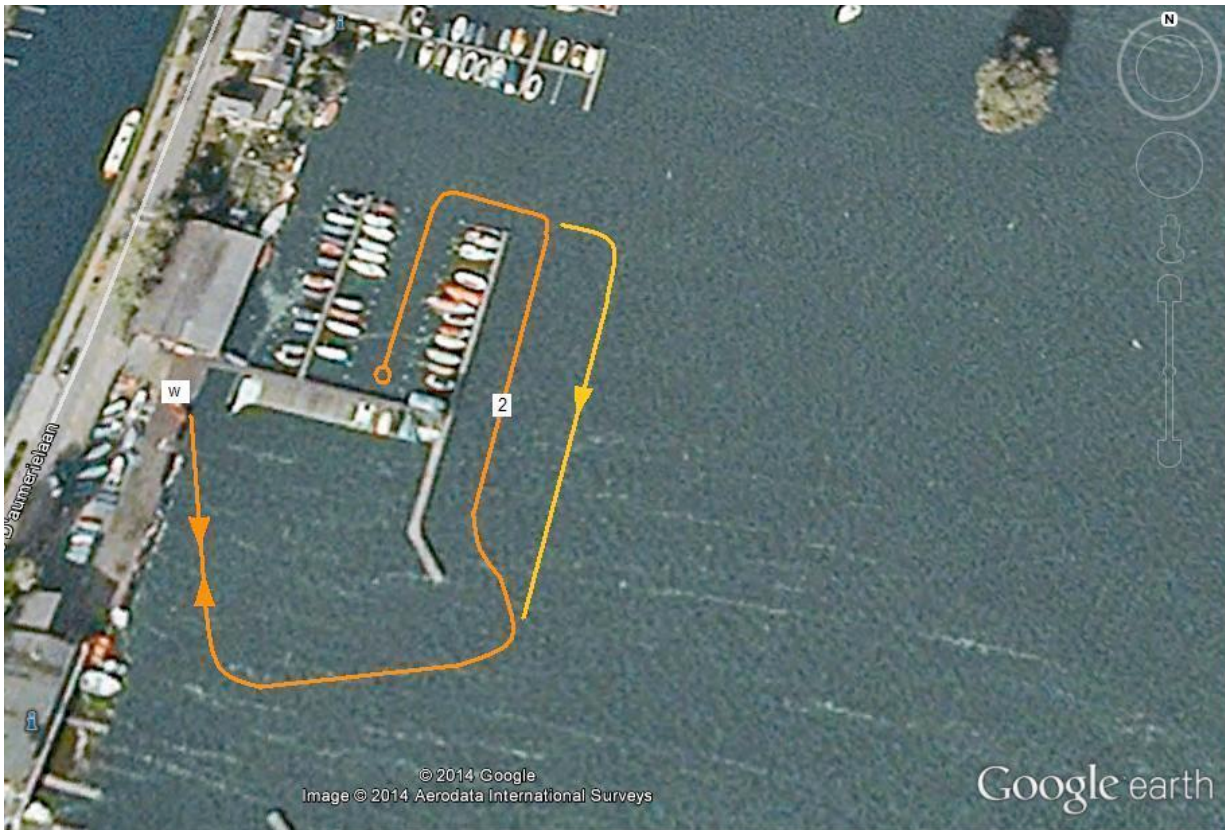
Bootindeling 1 – 2 – 3, wissel, 2 – 3 – 1, wissel, 3 – 1 – 2
Of eventueel 1 – 2 – 3 (4s), wissel, 2 – 3 – 4 (1s), wissel, 3 – 4 – 1 (2s), 4 – 1 – 2 (3s)
Deelnemer 's' staat bij de instructeur en kan leren van het commentaar bij de verrichtingen.

Na afloop bespreken we met elkaar in de sociëteit wat we ervaren en gezien hebben en hoe we hiermee verder gaan.

Algemene afspraken over het in- en uitbrengen van boten.

- Zelf de boot afschrijven onder vermelding van je naam, aangevuld met COR.
- Bij het in- en uitbrengen altijd iemand bij de boegbal en iemand aan het achterschip.
- Kar (min of meer) haaks op de steiger, wielen tot bij de alu-strip, daarna op de rem. Overslagen open.
- Te water: de boeg optillen, een 2^e man houdt de boot aan de voorste rigger horizontaal en loopt mee.
- Zorg dat de kielloper op de rol van de kar ligt, kar in het verlengde van de boot, event. corrigeren.
- Uit het water: boeg op de rol, een 2^e man houdt de voorste dolpen vast > boot horizontaal.
- Boot aan de boorden in één vloeiende beweging aan de boorden uit het water trekken.
- Boot wegrijden van de vlotrand, hinder geen andere boten die willen aanleggen of vertrekken.
- Boot schoon en droog maken, binnen- en buitenzijde, overslagen dicht.
- Slidings schoonmaken met vochtig papier.

Les 1 Rechttuit varen



Vanaf vanavond gaan we de eerste keer ONGESTUURD varen en beperken ons tot het circuit dat we de vorige week *gestuurd* deden.

Nadat het circuit is afgelegd wordt volgens onderstaand schema gewisseld.

Bootindeling 1 – 2 – 3, wissel, 2 – 3 – 1, wissel, 3 – 1 – 2
Of eventueel 1 – 2 – 3 (4s), wissel, 2 – 3 – 4 (1s), wissel, 3 – 4 – 1 (2s), 4 – 1 – 2 (3s)
Deelnemer 's' staat bij de instructeur en kan leren van het commentaar bij de verrichtingen.

Bestudeer vooraf uit het leerplan de volgende onderdelen:

1. Parallel van de steiger vertrekken,
2. Rechttuit varen -vastroeien-, -houden-, -stop-, en daarna met één haal de rechte koers controleren,
4. 5. Het maken van een bocht door vastroeien en/of rondon
8. Aanleggen, halend.

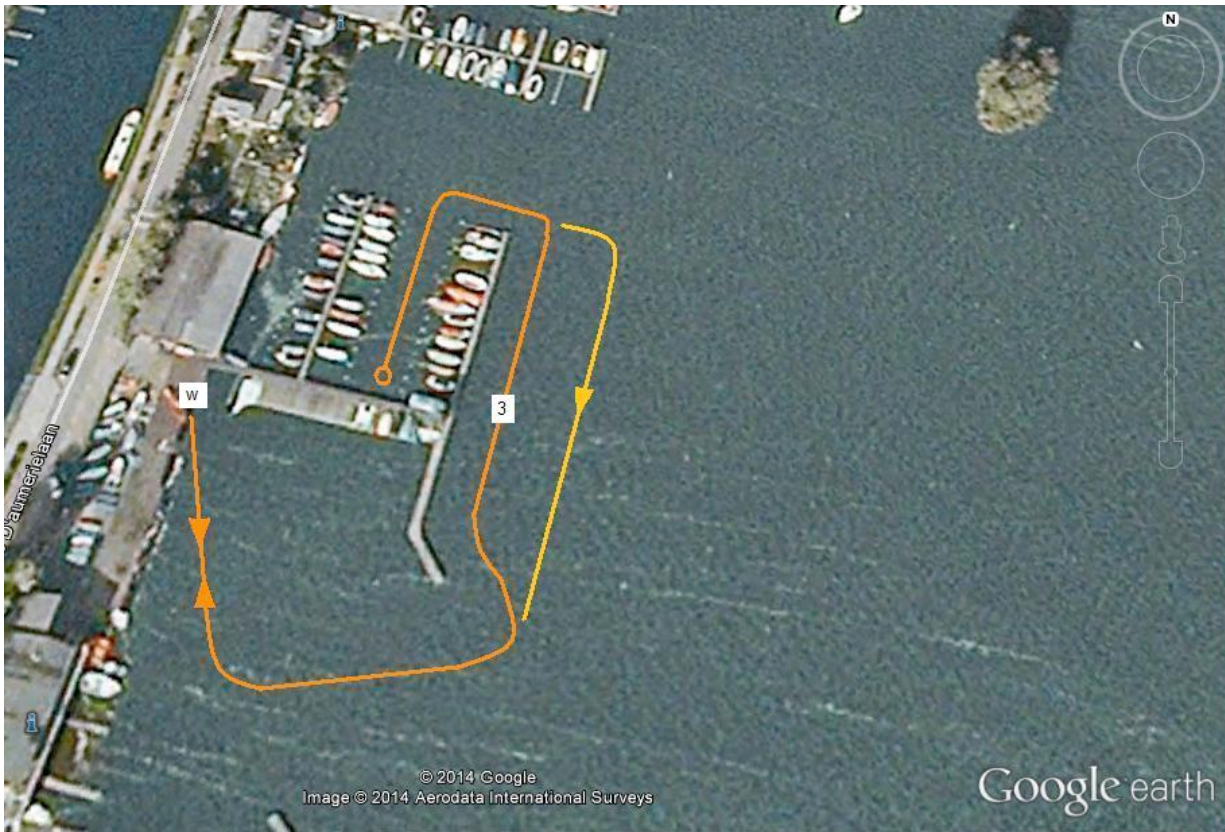
Het oefenen van onderdeel 2 langs de steiger bij de starttoren, op weg naar het keerpunt.
Op de terugweg een grotere afstand tot de steiger nemen (mogelijke tegenligger).

Als je op elkaar moet wachten vul de tijd dan nuttig door extra te gaan rondon en/of (geslipt) te strijken. Oefen hierbij gelijk de commando's "*vastroeien, houden, stop, BB-ronden NU*" als vloeiend proces.
Bij het rondon en strijken: zit rechtop en rij heen en weer, de vuisten blijven dicht bij elkaar. Bij terugkeer slifferen de bladen over het water. Houdt watercontact.
En houdt bij het rondon rekening met de windrichting: altijd rondon naar de wind toe.

Leermoment voor vanavond:

- de boeg geeft de bevelen en volgt daarna (zoals het hoort) de slag.

Les 2 Koerscorrecties door de slag (1)



Bestudeer vooraf de tekst van de volgende onderdelen:

1. Parallel van de steiger vertrekken,
3. Koerswijziging met ondersteuning door de slagroeier
4. 5. Het maken van een bocht door vastroeien en/of ronden
8. Aanleggen, halend.

We oefenen het onderdeel 3 langs de steiger bij de starttoren, op weg naar het keerpunt.
Op de terugweg een grotere afstand tot de steiger nemen (mogelijke tegenligger).

Het aansturen van de slagroeier moet op het juiste moment van de roeihaal gebeuren d.w.z. aan het begin van de roeihaal. De slag kan zich dan instellen op wat van hem wordt verwacht.

Het moeten corrigeren door de slag wordt in het begin als een lastige manoeuvre ervaren. Daarom oefenen we deze actie *in twee fasen*.

1. het op één boord naar de geslipte positie gaan en op het andere boord doorroeien,
2. corrigeren op één boord en op het andere boord met doorroeien het tempo blijven aangeven.

In deze les oefenen fase 1.

De boeg geeft aan dat op bijvoorbeeld (hier denkbeeldig) SB gecorrigeerd moet gaan worden.

De boeg informeert de bemanning: *"We naderen een bocht naar SB, slag corrigeert (of stuurt) mee"*

Enkele halen voor de denkbeeldige bocht is het commando *"slag, SB slippen - Nu"*. De riem van de slag gaat naast de boot en glijdt over het water, op het andere boord wordt doorgeroeid.

Als de denkbeeldige bocht is gemaakt volgt het commando *"Beide gelijk"* (aan het begin van de haal).

Aan het eind van de haal valt de slag door, draait het handvat van de SB-riem weer naar binnen en rijdt op voor het normale doorroeien op de beide boorden. Houdt het slagtempo mooi constant.

Leermoment van vanavond:

De slag leert op commando van de boeg het doorvallen en slippen op het gewenste boord. Daarna weer het doorvallen, uitbrengen en doorroeien in een vloeiend proces bij gelijkblijvend roeiritm.

Les 3 Koerscorrecties door de slag (2)



Bestudeer vooraf de tekst van de volgende onderdelen:

1. Parallel van de steiger vertrekken,
3. Koerswijziging met ondersteuning door de slagroeier
4. 5. Het maken van een bocht door vastroeien en/of ronden
8. Aanleggen, halend.

We oefenen onderdeel 3 nu in zijn geheel door rond het eiland te varen, linksom of rechtsom. Gebruik bij met oefenen met meerdere boten de beide eilanden met elk hun eigen wisselplek.

In les 2 oefenden we fase 1, de soepele overgang van roeien op de beide boorden naar roeien op één boord en de andere riem in de geslipte positie. Nu komt het corrigeren erbij terwijl het slagtempo moet worden vastgehouden. Voordeel is wel dat de slag een spoelhaal moet maken dus geen kracht hoeft te leveren. Met zijn roeien maakt hij tevens ruimte voor boeg 2 die normaal op de beide boorden roeit.

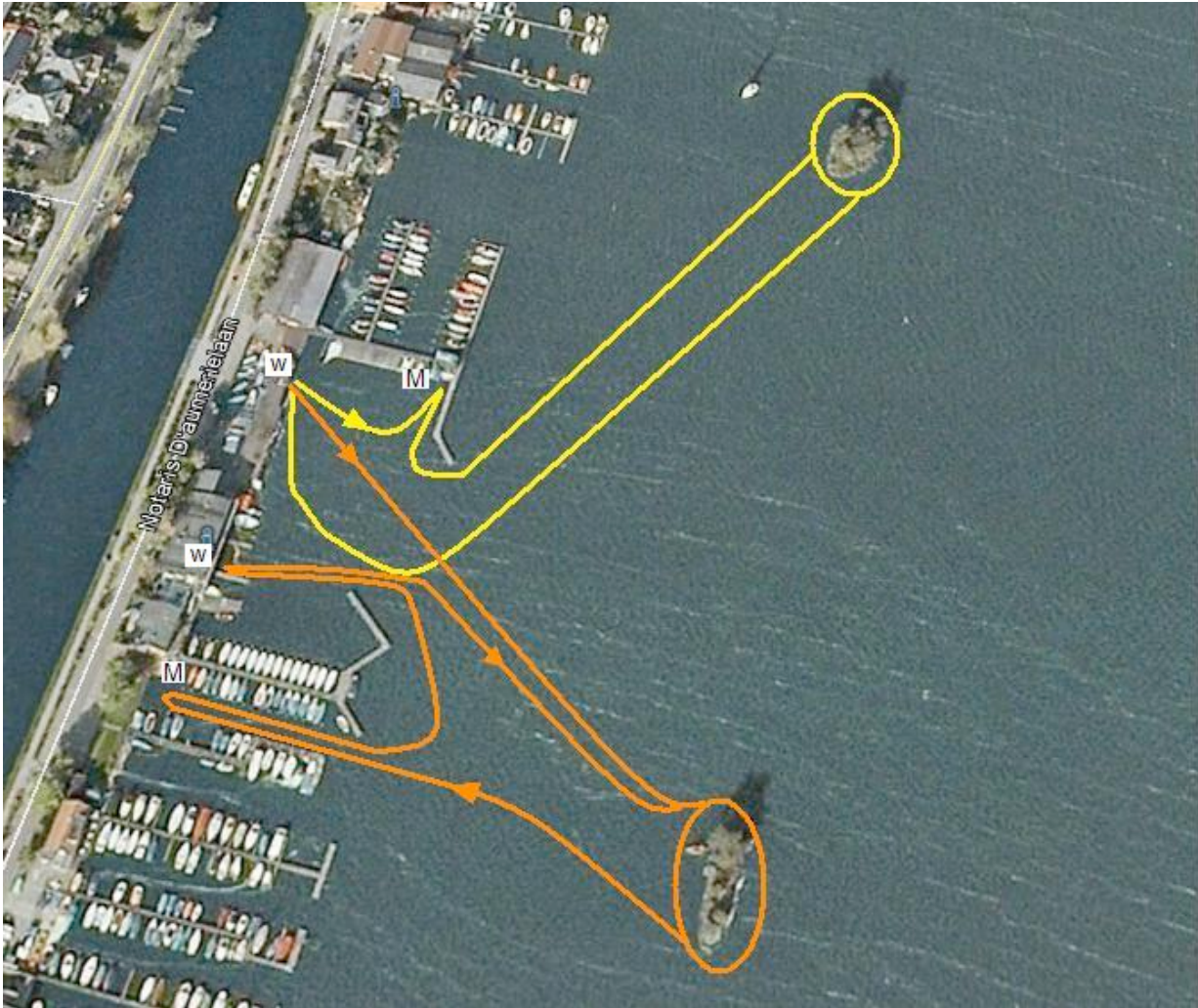
Het al roeiend moeten corrigeren wordt als een lastige handeling ervaren. De slag moet twee dingen tegelijk doen: én het roeitempo blijven aangeven én corrigeren én meekijken. Het corrigeren heeft daarbij alle aandacht nodig, het roeien moet op 'de automatische piloot' zonder kracht worden gedaan (spoelhaal).

De bocht naar SB (of BB) wordt gemaakt. De boeg kan om minder of meer correctie vragen. De slag kan de invloed van de correctie zien door naar het betreffende boord te kijken.

Leermoment van vanavond:

De slag leert op commando van de boeg het doorvallen, slippen en corrigeren op het gewenste boord. Daarna weer het doorvallen, uitbrengen en doorroeien in een vloeiend proces bij gelijkblijvend roeiritme. De mate van corrigeren is een samenspel tussen boeg en slag.

Les 4 Manoeuvreren in nauw vaarwater en herhaling onderdeel 3



Bestudeer vooraf de tekst van de volgende onderdelen:

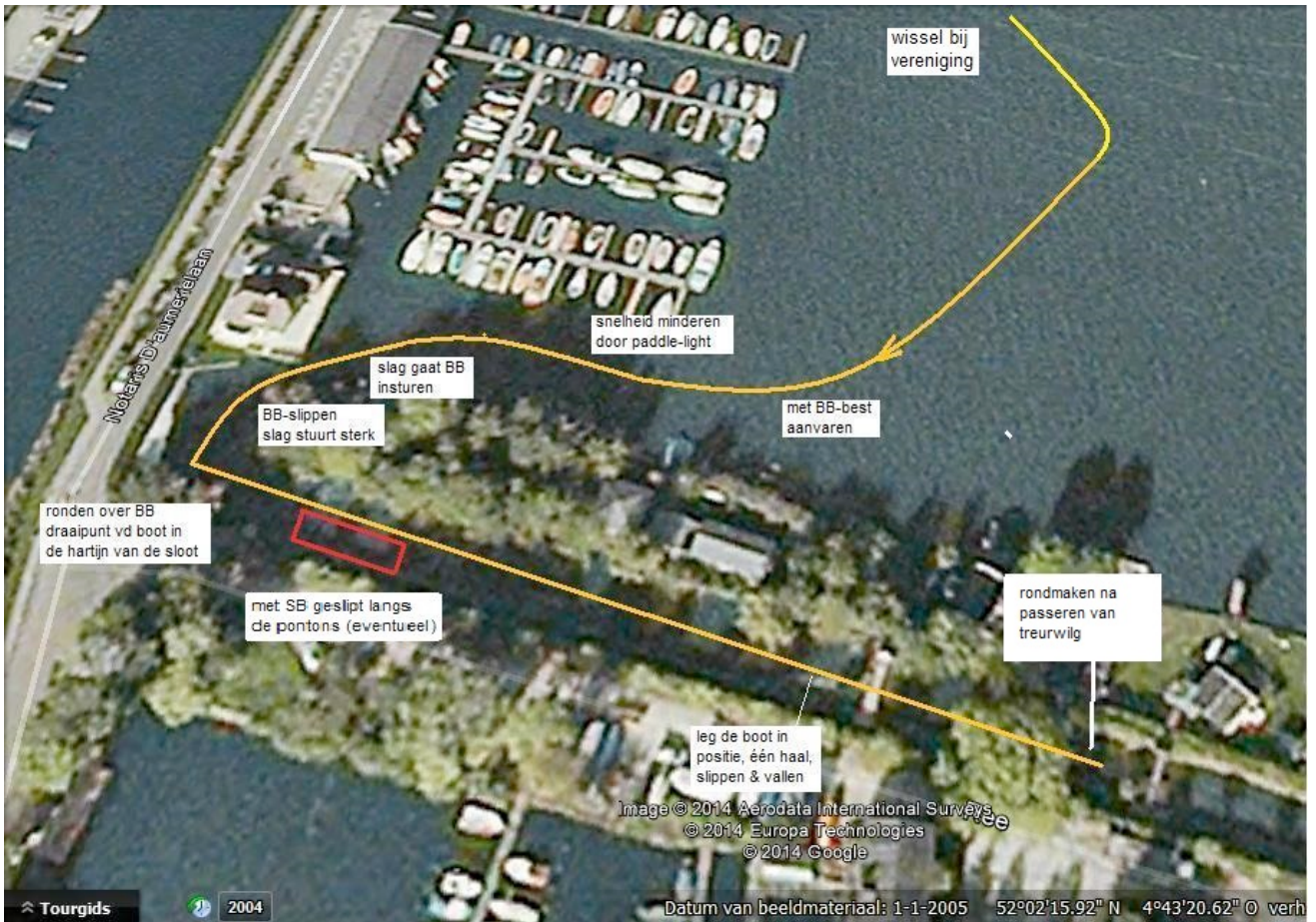
3. Koerswijziging met ondersteuning door de slagroeier
4. 5. Het maken van een bocht door vastroeien en/of rondanleggen
8. Aanleggen, halend.

We oefenen opnieuw onderdeel 3 in zijn geheel en vullen dit aan met een extra opdracht om te manoeuvreren in nauw vaarwater (M). Hiervoor is de kom bij onze hijsinstallatie voor de boten geschikt maar ook in de hoek bij de starttoren.

Het onderdeel 3 werd bij les 3 al geoefend. Bij de nabespreking bleek dat de tekst uit het leerplan als 'moeilijk' werd ervaren en zonder oefening vooraf niet aanspreekt. De eerste oefening werd gedaan, reden om voor deze les de tekst van het leerplan opnieuw te bestuderen zodat de procedure helder wordt. Maar er zal nog veelvuldig geoefend worden.

De opdracht voor vanavond bedenken we in overleg en is afhankelijk van het aantal boten, de begeleiding en aanwezige beperkingen op het water (vlotten, zeilers, enz.).

Les 5 Smalle doorgangen, Ree 1



Bestudeer vooraf de tekst van de volgende onderdelen:

6. Smalle doorgangen
 - koerscorrecties door slagroeier,
 - slippen en vallen, na de brug > opkomen zodra het kan en Go on
8. Aanleggen, strijkend

Kenmerk van de lessen 1 t/m 4 was het min of meer brede vaarwater. Bij de lessen 5 t/m 8 maken we kennis met smal vaarwater. De lessen vormen de opmaat naar les 9, passeren van "de Brienoordbrug".

De lessen 5 en 6 verschillen in de manier, waarop het bruggetje gepasseerd gaat worden.

De verschillen zijn ook bij het bruggetje op bovenstaande foto aangegeven.

Kenmerk les 5 > onder leiding van de boeg.

Kenmerk les 6 > koerscorrectie(s) door de slag. Boeg 1 en 2 slippen en vallen, slag stuurt (en valt ook tijdig!!)

Leermoment van vanavond:

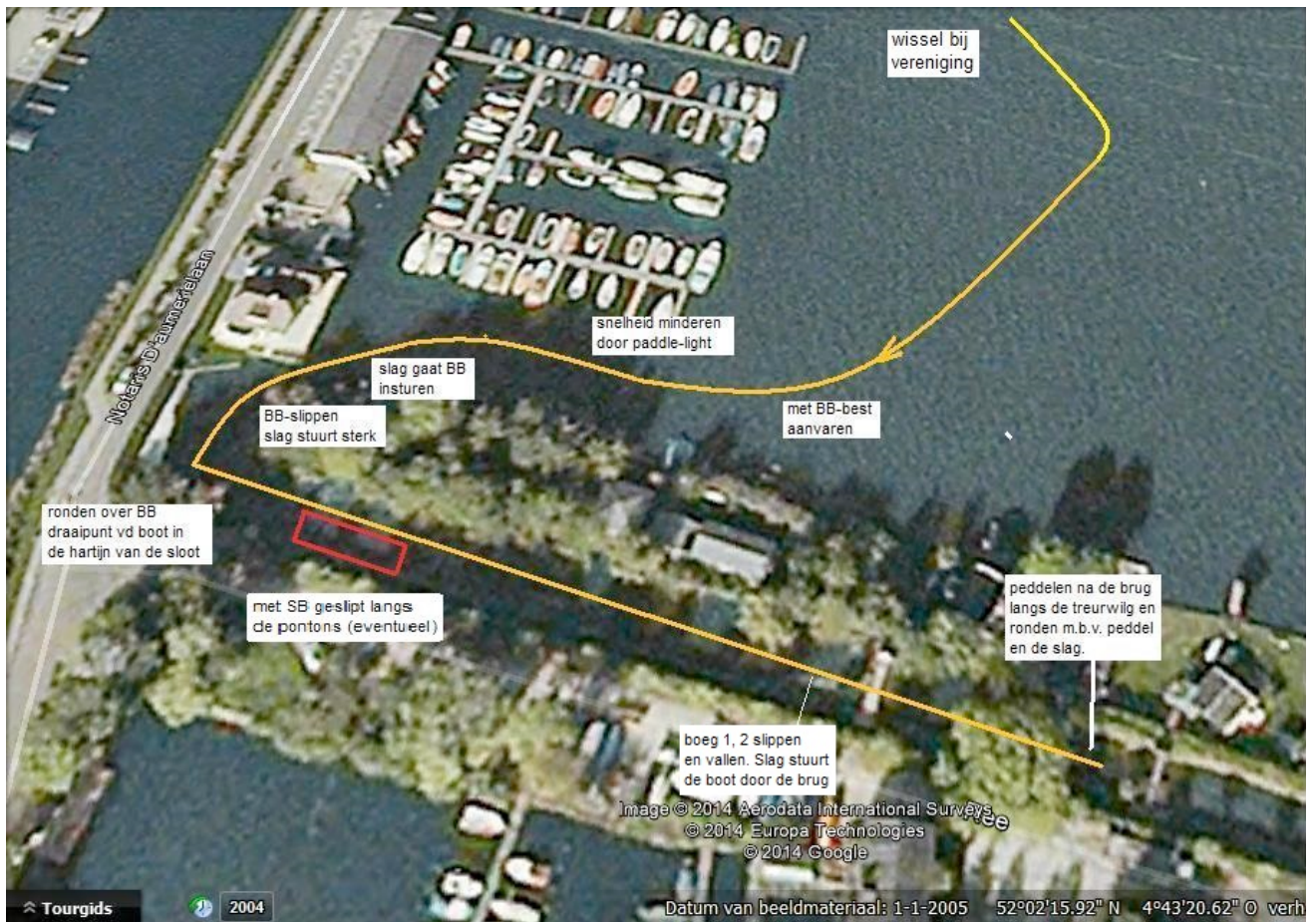
De slag corrigeert op commando van de boeg bij het maken van de korte bochten, kijkt over schouder mee en blijft het roeiritme aangeven. De mate van corrigeren is een samenspel tussen boeg en slag.

De boeg legt de boot recht voor de breedste doorgang en passeert de brug met één haal.

Na het passeren van de treurwilg rondan. *Kijk bij het rondan altijd naar het slifferende blad.*

Ps. Mocht een boze bewoner zich melden met een zgn. roeiverbod in de Ree dan kunnen we aangeven dat de Ree openbaar vaarwater is en de klacht geheel ongegrond. Verder altijd vriendelijk blijven.

Les 6 Smalle doorgangen, Ree 1



Bestudeer vooraf de tekst van de volgende onderdelen:

6. Smalle doorgangen
 - koerscorrecties door slagroeier,
 - slippen en vallen, na de brug > boeg peddelt langs de wilg
8. Aanleggen, strijkend

Bij deze les stuurt de slag de boot door de brug, daarna peddelt de boeg verder (zie afbeelding).

De peddel is bij ongestuurd roeien een onmisbaar hulpmiddel die we in deze les op twee manieren leren gebruiken. Bij een lange doorgang kan tegenwind er voor zorgen dat de vaart uit de boot gaat. Dan moet de voortstuwing door peddelen worden overgenomen. De boeg heeft altijd de peddel onder handbereik.

Bij de voortstuwende beweging staat de peddel onderwater dwars op de bootrichting.

Bij de teruggaande beweging draaien we het blad in de lengterichting van de boot en gaan we onder water weer terug naar de beginpositie.

Altijd één hand op de kop van de peddel, de andere hand op de steel. Voldoende tussenruimte tussen de beide handen.

We kunnen de peddel ook gebruiken voor andere manoeuvres. In deze les rondan de boeg en de slag na de treurwilg de boot. De boeg peddelt dwars op de lengteas van de boot door tegen de boordrand te wrikken. De slag kan op het andere boord door geslipt strijken het achterschip omduwen. Boeg 2 kan door licht halen of strijken de boot in het midden van het vaarwater houden. (Alles moeilijk voorstelbaar maar troost je, we doen het voor!!!)

Als het gebruik van de peddel geleerd is kan dit erg nuttig zijn in benarde situaties (bijv. in een sluis of bij wind tegen). Kweste van oefenen, oefenen en oefenen. En je begrijpt het ongetwijfeld als je het snapt....

(Tekstvoorstellen ter verheldering altijd welkom)

Les 7 Smalle doorgangen, Ree 2



Bestudeer vooraf de tekst van de volgende onderdelen:

6. Smalle doorgangen
 - koerscorrecties door slagroeier
 - slippen
 - peddelen?
8. Aanleggen, **strijkend**

We oefenen het passeren van een smalle brug waarbij geslipt en gevallen moet worden, op gelijke wijze als bij les 5 en 6.

In les 7 blijft de boeg het commando houden en stuurt de slag aan om te laten uitvoeren wat gewenst wordt. Dit is de 'moeilijke methode' voor het maken van correcties maar soms gewenst. Let maar op.

Je kijkt als boeg achterom en ziet een brug komen. Zelf kan je het spelen met BB-best of SB-sterk de boot wel een beetje in de goede richting krijgen. De laatste correcties moeten door de slag worden gemaakt omdat je als boeg al moet slippen en vallen. Je moet dus weten in welke richting de slag zo meteen moet gaan corrigeren (1^{ste} moeilijke moment), en de slag moet de gevraagde correctie goed begrijpen en op het gewenste boord corrigeren (2^e moeilijke moment). Het 3^e moeilijke moment zit 'm in de vertaling van het gevraagde commando en vertaling daarvan door de slag. De reden waarom sommige roeiers op hun schoen de letters SB en BB schreven...

Oefen tijdens deze les op de plas het ronden en het strijken. Kijk voor de keuze BB-ronden of SB-ronden altijd naar de wind en breng met het ronden de boeg van de boot naar de wind toe!!!

Les 8 Smalle doorgangen, Ree 2



Bestudeer vooraf de tekst van de volgende onderdelen:

6. Smalle doorgangen
 - koerscorrecties door slagroeier
 - slippen
 - peddelen
8. Aanleggen, **strijkend**

In les 8 brengt de boeg de boot zo goed mogelijk voor de brug en draagt het correctiewerk over aan de slag. Dit is de 'gemakkelijke methode'.

Waarom gemakkelijk?

Omdat boeg 1 en boeg 2 geslipt en gevallen zijn (daardoor lager zwaartepunt dus betere stabiliteit) overzie je als slag de positie van de boot uitstekend. Als slag zit je achterin de boot (net als een stuurman achter in de boot zit). En je stuurt met de achterkant van de boot want daar komt de kracht voor het sturen op te staan.

Vergelijk het maar met het duwen van een winkelwagen waarvan de voorste wielen recht staan en niet kunnen zwenken. Om dan midden in het winkelpad te kunnen rijden met je met de achterkant sturen.

Kijk voor de juiste koers altijd naar de boegbal en het vaarwater.
Corrigeer zo, dat de boegbal in het midden van het vaarwater blijft.

Oefen ook tijdens deze les weer het rondenvallen en het (geslipt) strijken. Het moet uiteindelijk keurig synchroon en met watercontact (kijk naar het slifferende blad) uitgevoerd kunnen worden. Volg daarbij altijd de slag.

Les 9 & 10 Smalle doorgangen



Bestudeer vooraf de tekst van de volgende onderdelen:

6. Smalle doorgangen
 - koerscorrecties door slagroeier
 - slippen
 - peddelen
 - noodstop >> oefenen we in blok II
8. Aanleggen, halend

We oefenen het nemen van een lange smalle doorgang met brug (Brienenoordbrug).

Na de eerst doorgang keren we op de Elfhoeven en komen terug. Direct na de brug naar BB (of SB) voor de wissel. Daarna de Gravenbroekse plas op, keren en opnieuw aanvaren.

We varen altijd zo naar een doorgang dat er zicht is op een vrije doorvaart.

Bij zijwind een doorgang altijd 'hoog' aanvaren.

Begin 'op tijd' te peddelen bij tegenwind of te weinig snelheid.

Reik nooit naar het remmingwerk als je daar tegen dreigt te komen!!!

Bestudeer in het leerplan het onderdeel 15 Wegkomen van lagerwal bij veel wind.

Les 11 & 12 Smal vaarwater, roeien en strijken



Bestudeer vooraf de tekst van de volgende onderdelen:

- 6. Koerscorrectie door de slagroeier
- 7. Smal vaarwater, roeien en strijken

In les 11 oefenen jullie het half roeien eerst op wat breder water, parallel aan de steiger(s).
We kunnen dan jullie verrichtingen bekijken en eventueel van commentaar voorzien.
In les 12 kunnen we het uitbreiden met het circuit van Ree 2 en Brieneoordbrug.

Onthoudt: roeien en corrigeren op hetzelfde boord.

Les 13 & 14 Totaaltraject



Op dit traject komen de belangrijkste onderdelen van de cursus voor.

- 3. koerscorrectie door de slag
- 6. smalle doorgangen
- 7. smal vaarwater, half roeien

Als wisselplekken te gebruiken

- verenigingsvlot in Breevaart, of
- plantsoen bij fontein

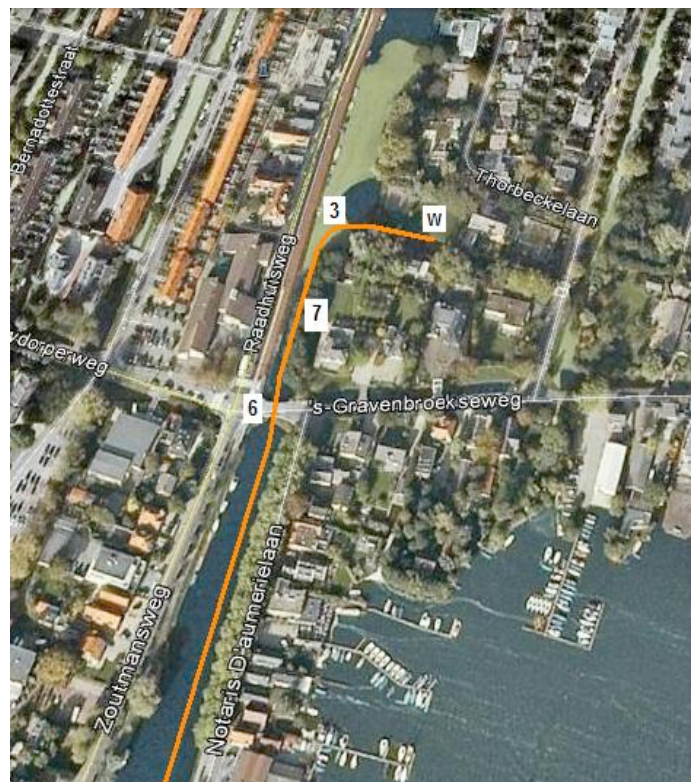
Bootindeling

1-2-3, (w), 2-3-1, (w), 3-1-2

of

1-2-3 (4s) (w), 2-3-4 (1s) (w)
3-4-1 (2s) (w), 4-1-2 (3s)

Deelnemer 's' staat bij de instructeur en kan leren van het commentaar bij de verrichtingen.

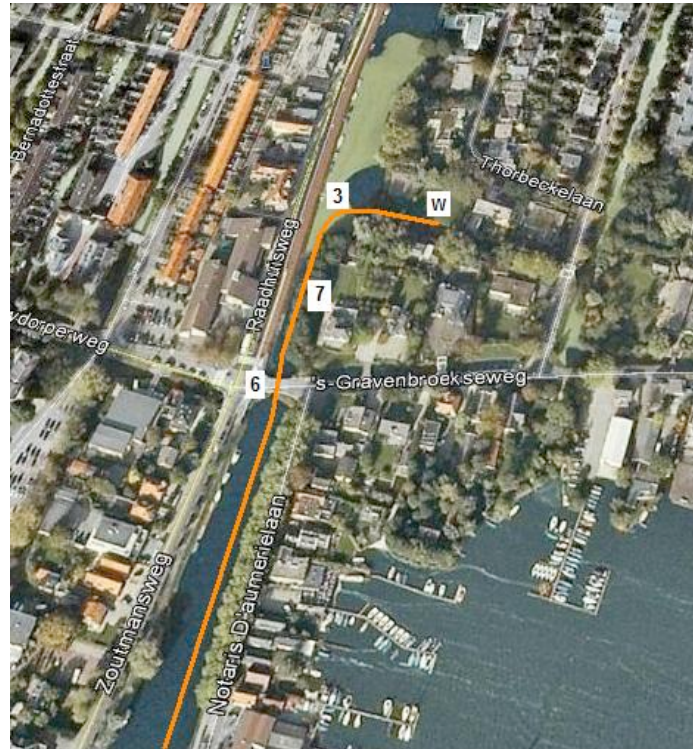


Les 15 - 20 Herhaling van onderdelen



Op dit traject komen de belangrijkste onderdelen van de cursus voor.

- 3. koerscorrectie door de slag
- 6. smalle doorgangen
- 7. smal vaarwater, half roeien



De laatste lessen van de cursus worden besteed aan het verder opdoen van ervaring en bootgevoel. Ook zal in deze periode aandacht besteed worden aan de roeihaal en overige 'basisvaardigheden'.

Weersomstandigheden. Het nemen van doorgangen met een stevige (zij)wind is een vaardigheid die geoefend moet worden. Je leert de invloed die de wind heeft (verliezen) en moet dit door ervaring onder de knie krijgen. In de herfst komt daarvoor zeker de gelegenheid....

Verder zullen we het aspect halfroeien nog wat verder uitdiepen. De ervaring leert dat roeiend op de Breevaart in noordelijke richting, het smalle gedeelte met bomen na de brug in de 's-Gravenbroekseweg als lastig wordt ervaren. Daar moet halfgeroeid worden. Als er niet goed wordt gecorrigeerd en de vaart is eruit dan kom je tegen de oever en lig je stil langs de kant. Om vanuit deze positie halfroeënd toch weer op gang te komen is lastig en vereist inzicht en oefening. De wijze waarop we dit doen is beschreven bij onderdeel 7 op de bladzijde 9 en 10 van het leerplan.

Nog niet expliciet gevraagd de noodstop en het halfstrijken te oefenen.

Noodstop. Wordt zelf op een daarvoor geschikt moment in deze periode geoefend zodat dit ook als gedaan kan worden afgehaakt.

Halfstrijken. Wordt in deze laatste periode geoefend bij het aankomen bij de vereniging.

Indien er gelegenheid voor is oefenen we ook de doorgang bij de Korssedijk en bij "Anthonio".

Cursus Ongestuurd Roeien - seizoen																			
Blok 1										Vaardigheden									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		x	x	x	x	x	x	x	x	x
x	x	x								1. Parallel aan de steiger vertrekken									
x										2. Rechthout varen									
	x	x	x	x	x	x	x	x		3. Koerswijziging met ondersteuning door de slagroeier									
x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	4. Koerswijziging door roeien met SB-sterk of BB-best									
x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	5. Koerswijziging door vastroeien									
				x	x	x	x	x	x	6. Smalle doorgangen									
				x	x	x	x	x	x	Koerscorrecties door de slagroeier									
				x	x	x	x	x	x	Slippen									
				x	x	x	x			Peddelen									
										Aanvaren met zij- en tegenwind (blok II)									
										Noodstop (blok II)									
										7. Smal vaarwater, roeien (blok II)									
										7. Smal vaarwater, strijken (blok II)									
x	x	x	x							8. Aanleggen, halend									
				x	x	x	x			8. Aanleggen, strijkend									