



Verkorte instructie ten behoeve van introductie cursus DRV34

Inhoud: _____ **pag.:**

Principe van roeihaal: _____ **2**

Handle voering bij scull riemen: _____ **4**

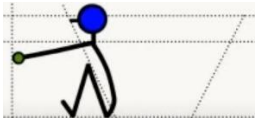
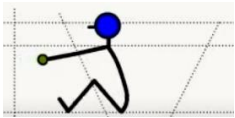

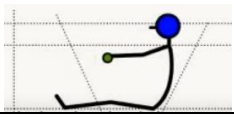
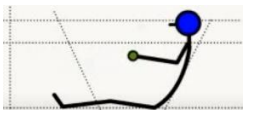
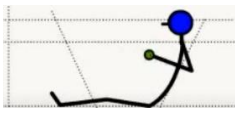
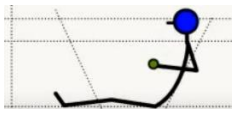
Plaatsing van de riem in de dol _____ **5**

Roeitermen en commando's: _____ **6**



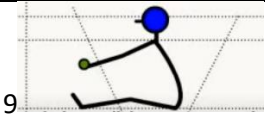
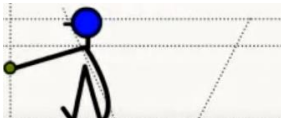
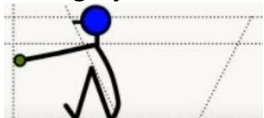
Onderdelen van de boot: _____ **9**

Principe van roeihaal:

Roeihaal: **B-R-A**

B enen strekken	1  "Inzet"	2 	3 	De rug blijft gestrekt en neigt vanuit de heupen naar voren
R ug naar achteren			4 	De rug blijft gestrekt, maar neigt vanuit de heupen naar achteren. Armen blijven gestrekt
A rmen buigen	5 	6 	7  "Uitzet"	Armen worden achteren getrokken. Aan het einde beweeg je de handles van de riemen omlaag: het blad gaat uit het water







Oprijden of "recover": : **A-R-B**

Armen naar voren	7 	8 		De armen worden gestrekt. Je "hangt" aan je bankspieren.
Rug naar voren		9 		Vanuit de heupen draait de rug naar voren. De rug blijft gestrekt
Benen krommen zich.		10 	11 is gelijk aan 1  "Inzet"	Oprijden van bankje naar voren



Verkorte instructie ten behoeve van introductie cursus DRV34

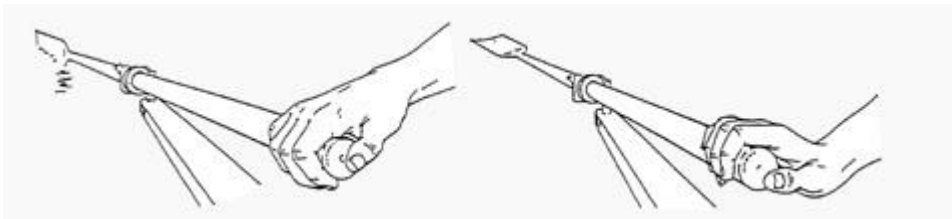
Roeihaal in foto's. De nummers corresponderen met de figuurtjes in de tabel

1 	2 	5 
"inzet"		
7 	9 	11 
"uitzet"		

Handle voering bij scull riemen:

Bij de zgn. scull riemen (twee riemen per persoon) overlappen de handles elkaar, zodra de riemen bijna loodrecht op de boot staan. Daarom worden ze op een specifieke manier

1. Duimen op de uiteinden van de handles.

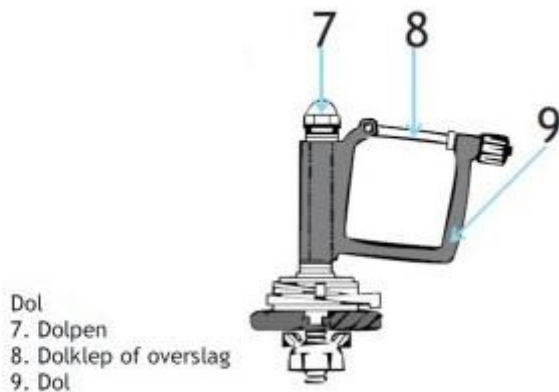


2. Linker handle boven de rechter handle houden, wanneer de handles elkaar "kruizen" - "*left is leading*"

Ofwel: Stuurboord handle gaat boven bakboord handle



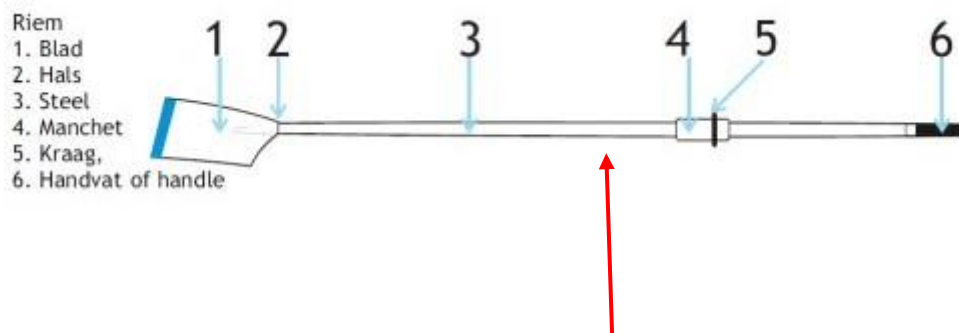
Plaatsing van de riem in de dol



Bij het inleggen van de riemen moet de dol naar achterpunt wijzen.

De overslag wordt geopend en de riem wordt in de dol gelegd.

De handle is naar de boot gericht en de riem wordt aan het smalle gedeelte van de steel van de riem aan de zijde van het blad in de dol gedaan.



Op dit stuk wordt de riem in de dol gelegd.

Daar na wordt de riem helemaal zover mogelijk in de dol gestoken totdat de kraag tegen de dol aangaat.





Roeitermen en commando's:

STUURBOORD: rechterkant van de vaarrichting van de boot

- rechts voor de stuurman
- rigger en riem worden vaak met een **groen tape of groene riemkraag** gemarkeerd
- voor de roeier is dit links!

BAKBOORD: linkerkant van de vaarrichting van de boot

- links voor de stuurman
- rigger en riem worden vaak met een **rood tape of rode riemkraag** gemarkeerd
- voor de roeier is dit rechts! - "rood is rechts voor de roeier"

Roeihaal

SLAGKLAAR MAKEN

De roeiers gaan helemaal opgereden in de inzethouding zitten met het blad plat op het water: de benen zijn gebogen, armen gestrekt en de rug ingebogen.

SLAG KLAAR (*tweede waarschuwingscommando*)

De roeiers plaatsen het blad verticaal in het water

AF (*uitvoeringscommando*)

De roeihaal kan beginnen.

Stoppen

LAAT (*waarschuwingscommando*)

LOPEN (*uitvoeringscommando*)

Het commando 'Laat' wordt gegeven bij de inpik, het commando 'Lopen' bij de uitzet. De roeiers maken de haal af en blijven daarna met gestrekte armen en benen zitten met de riemen ongeveer loodrecht op de as van de boot. Het blad is iets gedraaid en vrij van het water.

BEDANKT

De roeiers leggen de riemen met de bladen plat op het water en houden daarmee de boot in balans.

VASTROEIEN AAN STUURBOORD | BAKBOORD | BEIDE BOORDEN

De bladen op het aangegeven boord worden ca. 45 graden naar verticaal gedraaid en in het water geplaatst. De boot zal hierdoor rustig tot stilstand komen en draaien naar de kant waar de bladen het water raken.

HOUDEN AAN STUURBOORD | BAKBOORD | BEIDE BOORDEN



Verkorte instructie ten behoeve van introductie cursus DRV34

Het blad wordt loodrecht, met de bolle kant van het blad in de vaarrichting, in het water geplaatst. Hierdoor komt de boot snel tot stilstand.

STOPPEN

Het blad wordt snel, boven water, omgedraaid en onmiddellijk weer loodrecht ingezet, zodat nu de holte van het blad direct de volle weerstand van het water opvangt. Hierdoor komt de boot zeer snel tot stilstand. Dit commando wordt slechts in uiterste noodzaak als noodstop gegeven omdat het materiaal door alle door het water uitgeoefende kracht veel te lijden heeft.

Manoevreren

Twee commando's die worden gebruikt voor omdraaien van de boot ("rondmaken").

HALEN AAN ... (BAKBOORD OF STUURBOORD).. NU:

met één riem (bakboord of stuurboord) wordt een roeihaal gemaakt met alleen de rug en de armen (benen blijven gestrekt). De riem wordt door het water getrokken.

- de voorpunt van de boot draait naar het andere boord en gaat naar voren

STRIJKEN AAN (BAKBOORD OF STUURBOORD) ,,NU:

het blad van één riem (bakboord en of stuurboord) wordt in het water gedaan, waarbij de armen gekromd zijn, de rug naar achteren is gebogen en de benen gestrekt (uitzet houding). De riem wordt nu met de handen naar voren geduwd.

- De achterpunt van de boot draait naar het tegenovergestelde boord en gaat naar achteren

Een variant hierop is dat beide riemen (beide boorden) moet worden gestreken of gehaald. Dit wordt gebruikt voor manoevreren in moeilijke situaties.

BEIDE BOORDEN STRIJKEN GELIJK NU: de boot gaat achteruit

BEIDE BOORDEN HALEN GELIJKNU: de boot gaat vooruit



Verkorte instructie ten behoeve van introductie cursus DRV34

De onderdelen van de boot

Hieronder zijn de belangrijkste onderdelen van een roeiboort getekend en benoemd.



Dol

7. Dolpen
8. Dolklep of overslag
9. Dol

Roer

10. Roerpen
11. Stuurtoew
12. Juk
13. Roerblad

