

Boordroeien

Inhoud

- Inleiding
- Overeenkomst scullen / boordroeien
- (A)symmetrie
- Balans
- Houding
- Ontspanning
- Samenvatting

Inleiding

Dit hoofdstuk geeft vooral inzicht in de specifieke techniek van het boordroeien.

Er wordt hierbij uitgegaan dat de lezer al voldoende kennis en ervaring heeft met het scullen. Indien daar twijfel over is wordt aangeraden de roeitechniek die in de vorige hoofdstukken is omschreven nog eens na te lezen.

Overeenkomst scullen / boordroeien.

De techniek van de roeihaal die wij bij het scullen hebben aangeleerd geldt ook voor het boordroeien.

De haalcyclus is te verdelen in vier fasen.

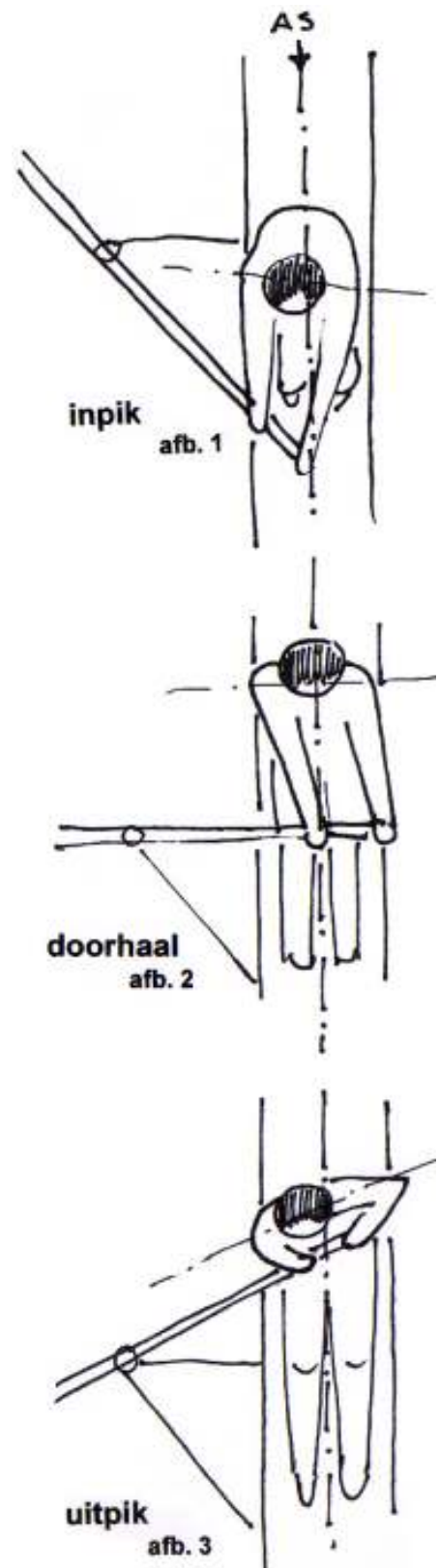
1. De inpik - het moment dat het blad het water ingaat.
2. De voortstuwingsfase - dat is de fase waarbij het blad in het water is.
3. De uitpik - het moment dat het blad uit het water komt.
4. De recover - het blad beweegt door de lucht vanaf de uitpik naar de inpik

Deze hele beweging geldt dus ook voor het boordroeien. Wat maakt het boordroeien dan zo anders?

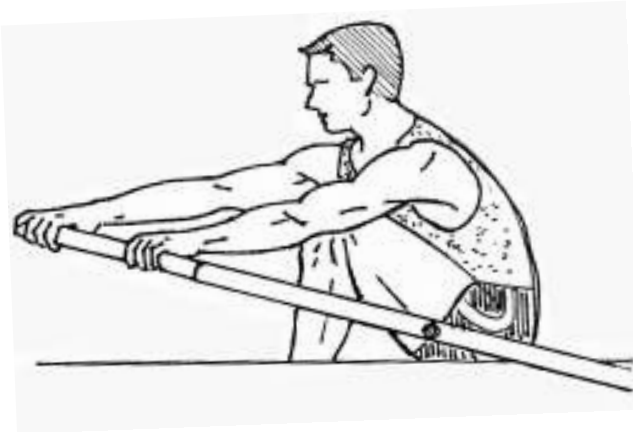
(A) Symmetrie

Bij het scullen zien we dat het lichaam en de riemen zich t.o.v. de lengte richting van de boot symmetrisch bewegen. Dit in tegenstelling tot het boordroeien waarbij het bovenlichaam een lichte cirkelvormige beweging maakt. Dit komt natuurlijk omdat de riem om de dol heen draait, die als middelpunt fungeert. Vooral de stand van de schouders volgt in enige mate de lijn van de riem. zie afbeelding 1 t/m 3. Tevens bevinden de handen zich op verschillende hoogtes, de binnenhand is tijdens de haal altijd lager. zie afbeelding 4 en 5

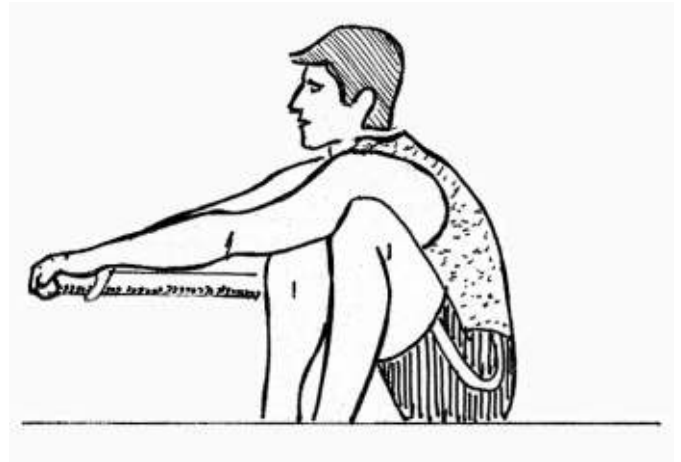
De binnenhand is de hand aan de zijde van de rigger.



Goede boordroeiers kunnen hun schouders op dezelfde hoogte houden waarbij de linker en de rechter schouder als scharnierpunt werken met een verschillende hoek. Bij veel boordroeiers zien we dat de schouders in lichte mate de hoogte van de handen volgen met als gevolg dat de buitenschouder zich vaak iets hoger bevindt dan de binnenschouder. Beide schouders even hoog verdient echter de voorkeur.



afbeelding 4



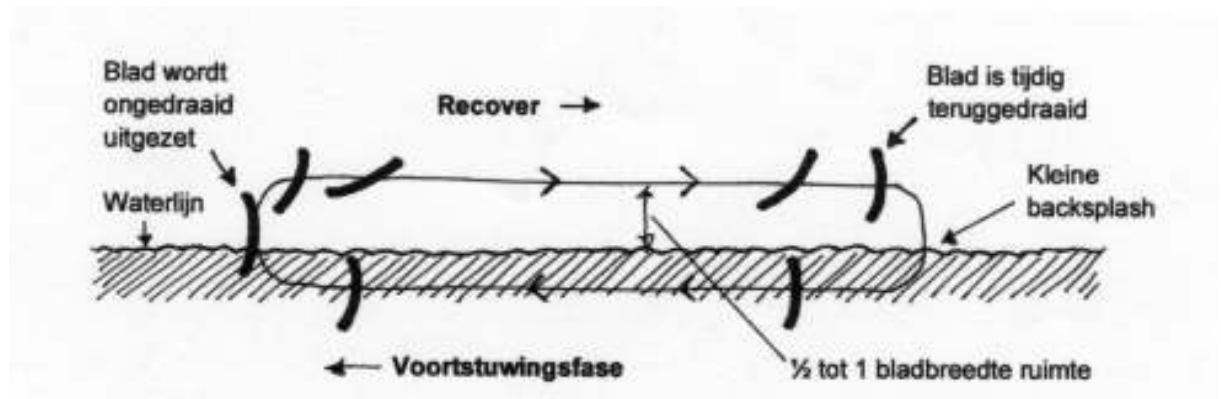
afbeelding 5

Balans.

Een van de grootste problemen van het boordroeien is het houden van balans. Bij het scullen kan iedere roeier zelf makkelijker balans verstoringen corrigeren doordat hij twee riemen heeft. Tevens zal de balans minder verstoord worden daar er sprake is van een symmetrische beweging.

Bij het balans houden met boordroeien zijn de volgende punten van belang;

1. Alle roeiers op dezelfde wijze naar hun boord toe.
Zoals we hiervoor hebben kunnen lezen beweegt het bovenlichaam van de roeier zich tijdens het boordroeien bij de in- en uitpik enigszins van het midden van de boot naar zijn boord toe. De boot zou nu over gaan hellen. Indien alle roeiers de beweging exact hetzelfde uitvoeren heffen de balans verstoringen elkaar op.
2. Alle ongelijkmatigheden die zich in de boot afspelen vertalen zich direct in onbalans. Bij het scullen in een meermansboot heeft dit ook effect maar bij het boordroeien zijn de onregelmatigheden zeer snel voelbaar. We noemen hierbij ; het rukken aan de riemen, ongelijke inpik, ongelijke uitpik, geen gelijke bladdruk.
3. Doldruk houden
Indien een sculler aan beide boorden geen goede doldruk houdt zal de balans niet te veel verstoord worden. Indien echter een boordroeier zijn riem iets uit de dol trek bij b.v. de uitpik heeft dit wel direct gevolgen voor de balans van de hele boot.
4. De horizontale lijn van het blad / handen zowel tijdens de haal als de recover.
Ook het afwijken van de horizontale lijn, die de handen cq blad zowel tijdens de haal als de recover moet voeren, zal grote gevolgen hebben voor de balans voor de boot.



Soms zien we dat roeiers balans verstoringen proberen op te heffen door met hun knieën of bovenlichaam heen en weer te gaan. Het effect is echter dat dit de balans eerder slechter maakt dan beter.

5. Gelijke snelheid van het blad tijdens de recover.

Het is van groot belang dat alle roeiers op exact dezelfde wijze en snelheid hun riem verplaatsen (en ook dus hun lichaam). Afwijkingen hierin vertalen zich direct in onbalans. Allemaal in hetzelfde ritme roeien is dus iets dat veel geoefend moet worden. Direct snel wegzetten na de uitpik geeft meer ruimte om balans te houden met de handel en zorgt voor meer rust voor de inpik.

Al bij al zien we dat het balans houden bij het boordroeien dus aanmerkelijk ingewikkelder is dan bij het scullen. Afwijkingen van een goede roeitechniek vertalen zich direct in onbalans.

Houding.

Zoals hiervoor eigenlijk al duidelijk is geworden zullen we bij het boordroeien goed moeten letten op de houding van alle roeiers.

Allemaal dezelfde zijdelingse afwijking. Allemaal eenzelfde snelheid zowel tijdens de haal als de recover. Alle riemen op dezelfde hoogte laten voortbewegen zowel gedurende de haal als de recover. zie afb. 6

Specifieke houdingen voor het boordroeien zijn o.a.

1. De handelvoering.

De buitenhand ligt als een haak op de handel met een vlakke pols zodat de kracht het beste overgebracht kan worden. De binnenhand ligt vaak wat meer om de handel omdat de binnenarm zorgt voor het draaien van de riem.

Over het algemeen worden de handen in het verlengde van de schouders op de handel gezet. Tussen de handen zit dan ongeveer twee vuisten ruimte. zie afb. 7 Een kleine speling hierin is aanvaardbaar, echter een te grote afwijking hiervan levert problemen op



afbeelding 7.

2. Houding bij de inpik.

Bij het draaien van het blad dient er goed op gelet worden dat dit geen invloed mag hebben op de horizontale lijn. afb. 6

Het blad plaatsen gebeurt vooral door de buitenarm. Hierbij is het van belang dat de schouder niet wordt opgetild maar het schouder gewricht scharniert.

Ondanks dat we de schouders mee laten draaien kunnen we nooit de lijn van de

riem halen. Hierdoor kunnen we de binnenarm niet volledig gestrekt houden bij de inpik. Doordat de benen veel sterker zijn dan de armen zal, vooral tijdens de inpik, de meeste kracht via de buitenarm worden overgebracht.

Doordat de armen zich naar het boord toe bewegen maar de benen zoveel mogelijk symmetrisch blijven zal de buitenarm zich tussen de knieën gaan bevinden. zie afb 5

3 Houding bij de uitpik.

De houding van de buitenarm / hand bij de uitpik levert voor veel beginnende boordroeiers nogal wat problemen op. Vaak levert dit een verkrampd beeld op. We moeten er dan ook voor zorgen dat de buiten hand bij de uitpik soepel en ontspannen op / tegen de handel aan ligt en de onderarm zich horizontaal naast het lichaam bevindt. De binnenarm draait de riem terwijl de buitenpols van de roeier vlak blijft en de handel in de vingers draait. De schouders dienen zoveel mogelijk op een horizontale lijn te blijven.

Het van je boord afvallen of alleen al precies in het midden blijven zitten tov. de symmetrie lijn van de boot zorgt er soms al voor dat de riem uit de dol wordt getrokken met balans verstoringen als resultaat.

Ontspanning

Zoals ook voor het scullen geldt, dient men geheel ontspannen in de boot te zitten. Een gespannen of zelfs verkrampde houding, die weer leidt tot een afwijkende lichaamsverplaatsing in de boot, zal de balans ernstig verstoren. Ook leidt dit o.a. tot een verkeerd gebruik van je lichaamsenergie. De handen en schouders moeten de bewegingen van de riem / handel soepel volgen. De rug moet soepel torderen rond het middel. Op alle punten van de haal / recover moet de roeier ontspannen kunnen blijven stilzitten. Dit moet ook geoefend worden.

Samenvatting.

De basale techniek van het (boord) roeien is een logisch, ontspannen en natuurlijke beweging. Er is geen ruimte voor drastische, abrupte bewegingen die de snelheid en balans van de boot beperken. Lichaamsactie, bladbeweging en bewegingen van het bankje moeten in harmonie zijn met de snelheid van de boot.