

Het Scull- en Skiff-leerplan behorende bij de D2-stip van de AASR Skøll

Inhoud

Inleiding.....	1
Aandachtspunten.....	1
Recept voor skiffinstructie aan beginners.....	3
Het vervolg: watervrij roeien.....	6

Inleiding

Voor de D2-stip moet de roeier behalve goed kunnen roeien, ook beginnende skiffeurs kunnen leren roeien en ervaren skiffeurs kunnen coachen. Het is belangrijk om ‘boven de stof’ te staan, dus probeer oefeningen eerst zelf uit, voor je het uitlegt aan je pupillen.

Suggesties voor verbetering van dit document zijn welkom! Bij onduidelijkheid of vragen, neem contact op met de afroecommissie of het bestuur.

Aandachtspunten

Enkele aandachtspunten bij het lesgeven in de skiff:

- Ga niet te snel roeien. Bootgevoel moet ontstaan door eerst een uurtje te oefenen met **veilig boord**. De verleiding is groot om maar meteen toe te geven aan mensen die spontaan beginnen te halen met twee riemen. Juist die mensen slaan binnen de kortste keren om of roeien de volgende keer zeer krampachtig.
- Aan **manoeuvreren**, bij de kant blijven, strijken, ronden en dergelijke wordt vaak te weinig aandacht besteed.
- **Cybernetisch lesgeven** betekent leren van de feedback van de boot. In de skiff is deze feedback vrij direct. Ook betekent het dat je soms wat vagere aanwijzingen kan geven, waarna de roeier zelf aan de slag gaat. De leerling moet de gelegenheid krijgen te experimenteren/fouten te maken. De instructeur is hierbij geen leider, maar begeleider; de boot is de leermeester! Dit betekent voor de instructeur:
 1. niet te corrigerend ingrijpen, laat de leerling zelf uitvinden hoe 't moet
 2. op een vragende manier lesgeven ‘hoe moest je blad ook al weer zijn?’
 3. zoveel mogelijk uitleggen wat er moet gebeuren, niet hoe ‘draai de boot maar om’
 4. stimuleren van de leerling tot het stellen van vragen
 5. de leerling veel laten nadenken over de roeibeweging
- Je bent een **rolmodel** voor je leerlingen, dus ga niet te makkelijk voorbij aan het lappen van de boot, luchtkleppen open doen na het roeien, vaarregels, enz. .

Tips voor makkelijker lesgeven

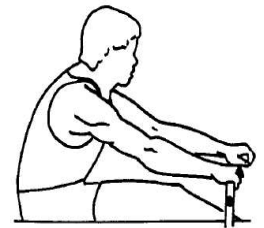
- Probeer de roeiers te laten voelen wat er gebeurt als er iets fout gedaan wordt (bijv. het blad schuin insteken) en ook hoe het aanvoelt als het goed gebeurt.
- Ga niet onnodig schreeuwen, verplaats je in de roeiers: als de informatiestroom of geluidsterkte te groot is, gaat men zich afsluiten. Probeer stress bij de roeier te vermijden (bijv. door even te laten lopen).
- Vraag gerust zo nu en dan of je wel duidelijk genoeg bent (andere manier van vragen of de mensen het wel snappen). Gebruik niet onnodig jargon.
- Vraag aan andere coaches hoe zij dingen oplossen of naar andere oefeningen. Kijk de kunst af. Zeker als je het even niet meer weet of gewoon niet meer trekt met een bepaalde ploeg/persoon.
- Een handige manier van foutcorrectie is de fout na te doen en dan het goede voorbeeld te geven.

Organisatie

Om je tijd goed te besteden als skiffinstructeur kan het goed zijn om een minimum in te stellen van twee cursisten. Bij instructie van twee of meer cursisten is het wel belangrijk om goed te organiseren. Het kan nuttig zijn af te spreken om een maximale (roep-/zwaai)afstand van elkaar af te blijven. Geef iedereen bij het weggaan al wat om aan te werken. Verdeel de tijd goed door bij de voorste te beginnen, een keerpunt/keertijd af te spreken en steeds af te zakken naar de langzamere cursisten. Op de terugweg komt iedereen dan vanzelf weer langs. Een andere optie is om de snellere roeiers 100 meter vooruit te sturen en dan te laten omkeren en achteraan aan te sluiten.

Afstelling

Afstelling en schade (verbogen riggers/dolpennen) kunnen een probleem vormen voor beginnende roeiers. Als een roeier klaagt, probeer zelf even de boot uit. Is de hoek verkeerd van een dolpen dan gaat het blad of diepen (of snoeken) of uitlopen. Als er weinig verschil is tussen de hoogte van de dollen, dan moeten de handen nog dichter bij elkaar worden gehouden. Links boven rechts wordt dan links voor rechts gedurende de hele haalcyclus (en toch gelijk uitpikken). Voor gevorderden is dit haalbaar, voor beginners kan dit vervelend zijn.

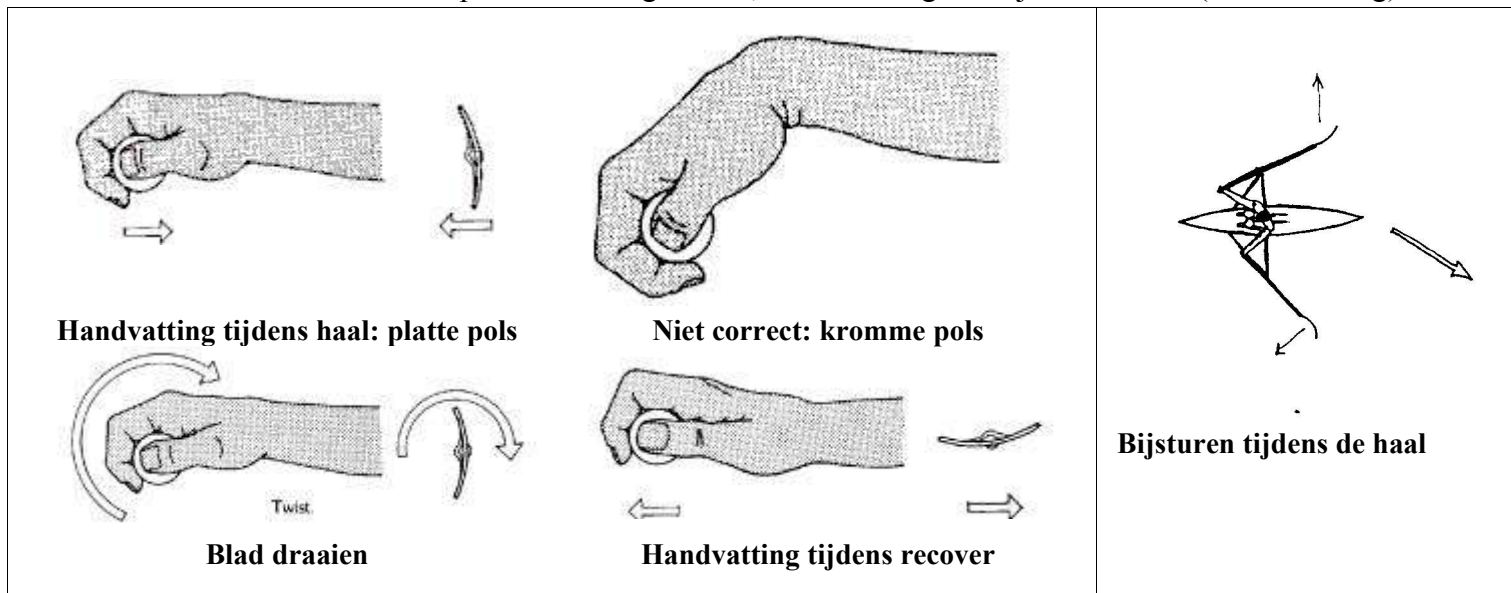


Bijsturen

Het is aan te bevelen om bij te sturen aan het begin van de haal door bij de inzet de schouder meer door te strekken; de haal wordt dan aan een kant langer. De rest van de haal kan gewoon worden gemaakt en de boot eindigt niet in onbalans door eventueel ongelijk uitpikken. Er wordt zo een zijwaartse kracht gezet aan het begin van de haal (zie afbeelding).

Handvatting

Het streven is om de riem zoveel mogelijk in de vingers te draaien en zo min mogelijk met de pols. De duim op het einde van de riem helpt ook bij het draaien. Dit kan goed geoefend worden door te roeien met gestrekte vingers tijdens de recover. Met de eerste twee vingerkootjes aan de riem te hangen tijdens de haal werkt niet, omdat de riem dan niet meer rechtop kan worden gedraaid, met drie vingerkootjes werkt wel (zie afbeelding).



'Het gaat wel lekker'

Je bent nooit uitgeleerd. Laat de roeier maar eens tempowisselen om te kijken waar het fout gaat.

Omslaan en instappen

Er zijn verschillende methodes om in te stappen na het omslaan. Bedenk dat vermoeide, slappe en zware mensen meer moeite gaan hebben bij het erin klimmen. Vergelijk het met de kracht die je nodig hebt om jezelf uit het zwembad te duwen. Probeer het gerust eens zelf uit op een mooie dag na een zware training (wel in een instructieskiff).

Mocht de leerling **omslaan**, praat de leerling dan de boot in of laat de leerling aanleggen bij een verlaging aan de kant als de boot beschadigd is of als het erin klauteren niet lukt:

boot omdraaien

riemen dwars op de boot, zodat één riem in de lucht zweeft en de andere steunt op het water

één hand aan de riemen en de andere aan de zijkant

jump uit het water door met de handen op de twee punten af te zetten en met de benen een soort zwemslag te maken, de riem die op het water steunt kan helpen om de boot recht te houden

klim met het lichaam de boot in (ga zitten of ga helemaal over de boot heen hangen met het bovenlichaam en ga dan zitten)

Recept voor skiffinstructie aan beginners

Algemeen

De onderstaande opbouw bestaat uit 4 stappen. Mogelijk zijn meer (of minder) lessen nodig om het D1-niveau te behalen. Bedenk vooral dat het hier gaat om een recept. Creatief omspringen met recepten kan geen kwaad, maar er staan vaak wel goede adviezen in.

Specifieke doelen

Zie de Skøll-website (www.skoll.nl/afco) voor de specifieke eisen die gesteld zijn voor het halen van de D1-stip.

Bij het afstippen wordt zeker gelet op: stuurboordwal houden, regelmatig omkijken, zorgvuldig omgaan met het materiaal

Bespreek gezamenlijk van te voren in welke boot er gevaren zal gaan worden en zorg ervoor dat de boot op tijd wordt afgeschreven [leerling of instructeur]. Kies een skiff die bij het gewicht en de lengte van de leerling past.

Stap 1: introductie, veilig boord, manoeuvreren met één riem

tillen

Skiff: de eerste keer tilt de instructeur bij de rigger en de leerling bij het uiteinde.

C2x en C1: hierbij wordt aan de uiteinden, aan de spanten/randén getild. De lasten worden zo verdeeld. Hoe dicht bij de punten wordt getild, hoe makkelijker de boot kantelt.

Het dragen van boten over langere afstanden doe je in principe op de schouder (ook C1).

Luchtkleppen dicht. Doe de riemen in de dollen. Plaats eerst de walriem (riem aan de walkant van de boot) en dan de waterriem, de boot blijft dan beter in balans liggen.

instappen

Doe de instap- en uitstapbeweging in een rustig tempo voor en licht de diverse handelingen toe: riemen vasthouden met waterhand, walhand houdt rigger, vlot of rand van de boot vast, gewicht op waterbeen ('duw de boot naar beneden'), rustig gaan zitten. Laat vervolgens de leerling instappen. Vertel dat de riemen nooit los gelaten mogen worden.

Overslag dicht. Het voetenbord zo afstellen dat de riemen niet langs het lichaam kunnen.

balansoefeningen/veilig boord

Duw de skiff van het vlot en houd het uiteinde vast, zodat de leerling niet snel afdrijft. De leerling moet in de meest stabiele houding gaan zitten; benen en armen gestrekt, de bladen plat op het water en de linkerhand boven de rechterhand. Duimen op het uiteinde van de riem.

Vanuit de uitgangshouding probeert de roeier de skiff uit balans te brengen door met de schouders afwisselend van links naar rechts te bewegen. De handen blijven bij elkaar en de bladen liggen plat op het water. De leerling zal merken dat de skiff niet uit balans te brengen is.

Laat de handen afwisselend richting de bovenbenen brengen. De leerling beweegt met de schouders mee naar het lage boord, dus naar het water toe. De leerling ervaart dat op het blad gesteund kan worden.

Als hierboven: in een laag tempo zover overhellen dat de dolpen het water raakt. Bladen moeten niet in het water verdwijnen.

Fietsen: handen om elkaar cirkelen in beide richtingen. Eerst kleine cirkels, daarna grote.

Vliegtuigje: vanuit de uitgangshouding worden beide handen op de bovenbenen gedrukt. De bladen komen los van het water en de skiff zal waarschijnlijk direct op een boord vallen. Laat nu de bladen aan de andere kant het water raken waarbij de riemen evenwijdig met elkaar blijven. Nu eens proberen een tijdje de boot te laten zweven.

roeien met veilig boord

veilig boord: het lichaam helt een heel klein beetje over naar een boord. Houd de hand die dan het dichtst bij het water is halverwege het bovenbeen (tussen lies en knie in) en rijd een klein stukje op voor extra stabiliteit. De boot ligt nu ook minder scheef op het water. Het blad ligt plat op het water (hierbij mag het blad niet onder water gaan, dan is er grote kans op een nat pak!). Nu kan het andere blad los van het water/de wal komen.

Nu de leerling een beetje gewenning heeft, kan er met vaste bank gehaald worden met één riem waarbij de boot nog steeds aan het uiteinde wordt vastgehouden. Laat achtereenvolgens met één riem halen en strijken, aan beide boorden, waarbij er steeds contact met het water gehouden moet worden (oefen direct het draaien van het blad, zodat zoveel mogelijk op het water gesteund kan worden). Leg uit wat de functie van het veilig boord is: het boord waarmee de boot overeind wordt gehouden en waar je dus niet mee roeit.

Laat eventueel eens expres schuin het blad insteken om te voelen wat er dan gebeurt.

los oefenen

Als de leerling zeker genoeg is kan de boot losgelaten worden en geoefend worden met balansoefeningen en veilig boord. Laat de leerling alleen met één riem manoevreren en bijvoorbeeld een halve cirkel maken, figuurtjes varen, omdraaien. Maak de les niet te lang in verband met de kans op omslaan.

boot opbergen

Leg uit waarom gelapt moet worden, waarom het blad van de riem aan de voorkant wordt gedragen, e.d. .

Stap 2: Herhaling, halen/strijken met twee riemen vaste bank

tillen (2)

Maak de leerling erop attent waar op gelet moet worden bij het tillen: vooral de riggers van andere boten zorgen voor krassen. Bij de skiff-stellingen op Skøll, moet de boot lichtjes gekanteld worden en dan in de lengterichting van de boot uit de stelling worden gehaald. Laat nu de leerling zelf bij de rigger tillen.

Eerst de luchtkleppen sluiten, dan de riemen.

instappen (2)

Kijk of de boot een beetje wordt uitgeduwd bij het instappen, zodat de rigger niet op het vlot steunt.

uitzetten

Gevorderden - één hand houdt de riemen vast en met de andere hand wordt er afgeduwd. Als met de waterriem veilig boord wordt gehouden, kan met de andere riem worden geslipt en zijwaarts worden gestreken.

Beginners - één hand houdt de riemen vast en met de andere wordt er flink afgezet. Door het intrekken van de landriem kan de tip tegen het vlotrand gezet worden en afgeduwd worden.

herhaling vorige keer

Alleen als veilig boord goed wordt uitgevoerd, doorgaan met roeien met twee riemen.

halen/strijken: met vaste bank

Een nieuwe balansoefening: vliegtuigje met bladen rechtop.

Laat de leerling halen/strijken. Links boven rechts, steeds slifferen is belangrijk voor het gevoel van zekerheid.

Let ook bij het strijken erop dat ook dan het blad gedraaid wordt en niet onder water verdwijnt.

halen/strijken: uitlengen

Let extra op de handvatting: handen, polsen, niet knijpen.

Let ook goed op dat de bladen verticaal het water ingaan.

Handen bij elkaar houden voor de balans zou vanzelf moeten gaan, maar anders even zeggen.

Stap 3: Afstellen voetenbord, herhaling, vaarregels, houden

afstellen voetenbord

Laat de leerling het voetenbord stellen waarbij op drie punten gelet moet worden: op de slidings niet stoten voor, op de slidings niet stoten achter en genoeg ruimte achter bij het lichaam; één vuist afstand tussen de riemen in eerste stophouding.

roeien

Kijk of de leerling inmiddels tot hele bank komt bij het roeien. Leg eventueel uit dat de hakken los mogen komen van het voetenbord. Stel anders opnieuw het voetenbord af.

vaarregels/veiligheid

Leg de vaarregels uit (stuurboord blijven, uiterst stuurboord als andere boten komen inhalen, niet keren/stilliggen vlak voor/na een brug/bocht).

Elke drie halen even omkijken (tijdens de haal voor de balans).

houden

Hoe meer snelheid de leerling krijgt, hoe belangrijker het is goed te kunnen houden. Doe het met de armen gestrekt.

Stap 4: Aanleggen, ronden, bijsturen

aanleggen: eerst op het water oefenen. Het overhellen is meestal al genoeg om een goede bocht te maken. Houden is de finishing touch. Dus laat de leerling met een hoek van 30/40 graden aankomen met genoeg snelheid, dan goed overhellen, omkijken en vlak voor het vlot nog geleidelijk houden indien nodig (blad niet in één keer verticaal).

ronden

Ronden in eerste instantie met vaste bank oefenen. Steeds met beide bladen draaien (let op dat het inactieve blad niet onder water verdwijnt (schuin houden). Handen bij elkaar houden en tegelijk naar voren en naar achter (ook voor de balans).

bijsturen

Nu is het moment gekomen om bij te sturen tijdens de haal.

slippen met één riem

Hoe meer snelheid de leerling krijgt, hoe belangrijker het is goed te kunnen slippen. Met veilig boord natuurlijk.

Oefeningen voor meer bootgevoel/minder angst/vermaak

Strijkend aanleggen, rigger dippen van onveilig boord, slippen beide boorden, met één riem halfslippend houden (t.b.v. slalom), riemen intrekken, staan in de boot, roeien met de handles in het water en bladen in de handen, riemen verwisselen, voorkant riggers vastpakken (met snelheid, maar kan ook zonder, pas op: riemen loslaten=omslaan), dippen van de handles voor de rigger in het water (met snelheid).

Het vervolg: watervrij roeien

Het stappenplan om iemand watervrij te leren skiffen (Kohlmann, 2002) is goed te gebruiken als rode draad voor leerlingen die de beginselen van het skiffen machtig zijn. Watervrij roeien is ook nuttig om tijdig het blad te kunnen draaien en derhalve niet te missen. Maar watervrij roeien moet een cadeautje zijn dat je krijgt door goed te roeien; geforceerd watervrij roeien betekent onbalans waardoor andere fouten ontstaan. Probeer onbekende oefeningen eerst zelf uit, zodat je een beetje weet wat de moeilijkheden zijn. Ondanks het werken aan de techniek moet de leerling natuurlijk te allen tijden de vaarregels in acht nemen en regelmatig omkijken.

Een roeiboot is in balans als het zwaartepunt van de roeier(s) recht boven het zwaartepunt van de boot is.

1. Ritme

Controle na de uitpik is cruciaal. Gebruik bijvoorbeeld stop 1, stop 1½ of stop 2 als oriëntatiepunt, of als punt om balans te vinden/controleren.

2. Snelheid (en houding voor)

Hoe sneller een fiets gaat, hoe beter in balans. Idem met roeien. Accent versnelling uit benen-rug, bijvoorbeeld roeien met gestrekte armen of stop 3/stop kwart bank. Roeien met eerst benen dan rug maakt de haal veel langer, dus kan de boot langer worden versneld.

3. Houding achter

Ellebogen in vaarrichting, dus langs het lichaam 'Lee Towers' en niet omhoog 'chicken tonight'. De schouderbladen gaan dan vanzelf naar elkaar toe en blijven laag. Steeds blijven zitten op zitbotjes, dus niet te ver doorvallen.

4. Balans

Soppen bij de uitpik om te voelen wat er gebeurt (ongelijk uitpikken met sb/bb, gelijk uitpikken)

Om de beurt uitpikken met sb/bb om te voelen wat er gebeurt (al roeiend)

Met gestrekte vingers roeien tijdens recover (de zwaarste riem moet het meest naar beneden worden geduwd, wel op tijd de riem weer vatten om te kunnen draaien).

5. Vrijheidsgraden verminderen

Armen helemaal strekken voor het inbuigen

Hoog zitten

Bekken kantelen vóór het oprijden

Alternatieve methode

Een andere methode die werkt om mensen watervrij te laten roeien is te beginnen met watervrij roeien in de uitpik (vervolgens het blad steeds terug op het water leggen) en dit steeds verder uitbouwen (via tweede, derde en vierde stop) naar watervrij de hele haal.

Instappen vanuit het water

riemen dwars op de boot, zodat één riem in de lucht zweeft en de andere steunt op het water
één hand aan de riemen en de andere aan de zijkant

jump uit het water door met de handen op de twee punten af te zetten en met de benen een soort zwemslag te maken, de riem die op het water steunt kan helpen om de boot recht te houden

klim met het lichaam de boot in (ga zitten)



Bronnen: Berlagebrug- en KNRB-instructiemateriaal