

De kunst van het ronden

Misschien is het wat overmoedig, maar als titelverdediger C1x ronden, zou ik graag wat vertellen over de kunst van het ronden. Daarvoor zal ik overzicht geven van de verschillende vormen van ronden en enkele tips geven. Een goed (snel) rondende ploeg heeft meer tijd om te roeien en ziet er professioneler uit en dat intimideert als het goed is de tegenstanders.

- De eenheidsrondstijl wordt bij Skøll weinig beoefend. Hierbij wordt gebruik gemaakt van de gehele sliding en blijft de gehele ploeg steeds gelijk op- en afrijden, al dan niet met het blad in het water (boord) of afwisselend met stuurboord en bakboord strijkend en halend (dubbel). Deze manier is het snelst bij zwaardere boten. De boot moet in balans blijven, dus bij het strijken wordt de riem niet naar boven, maar recht naar voren geduwd.
- Waggelen is een variant van het ronden, waarbij de boot heen en weer schommelt en slechts met armen wordt gestreken en gehaald. Dit is gebruikelijk in lichtere wedstrijdboten en niet goed voor houten boten door de grotere verticale druk die op de riggers wordt gezet.
- Mietjesronden is een variant die gebruikt wordt door beginners in de C1 en skiff, maar ook in de C4 wordt deze manier veelvuldig gebruikt (inventarisatie 2004). Hierbij wordt alleen met de armen gerond. Als de boot niet goed in balans ligt, is deze manier makkelijker. Ook kan het nuttig zijn bij een smal kanaal, waarbij heel voorzichtig moet worden gedraaid.
- Synchron ronden wordt meestal afgekeurd, omdat het slecht voor de boot is. Hierbij wordt niet afwisselend maar tegelijk gestreken en gehaald. Scullend kan dit alleen armen.
- Varianten zijn: mietjesronden met gebruik van de rug, tubbend ronden (zeer zeldzaam), dubbelhaaldubbelstrijk ronden (ook zeldzaam), halvebankronden (vaak gebruikt als oefening om de eenheidsstijl te bereiken) en ruime-bocht-ronden (houden één boord en halen met het andere boord).

De commando's (of *begeleiding* zoals dat in de vakliteratuur over het ronden wordt genoemd) die gebruikt worden bij het ronden horen bij verschillende niveaus van ervaring. Ervaren ploegen hebben genoeg aan alleen het commando: 'ronden over bak-/stuurboord', waarna de slag het overneemt. Bij onervaren ploegen wordt vaak gebruik gemaakt van 'rondklaar maken, rondklaar, af/go'. Om de eenheidsstijl aan te leren wordt vaak nog per strhaal (één keer strijken en één keer halen wordt in de rondliteratuur zo genoemd) een auditieve begeleiding gebruikt. Een van de uitgebreidere vormen (boord) is als volgt: 'strijken bakboord en oprijden stuurboord, houd de boot recht, focus op de horizontale druk, halen stuurboord en afrijden bakboord'.

Contingentietheorie van het ronden (Michel, 2004*). Voor ronden geldt dat de beste manier van ronden afhankelijk is van verschillende factoren. De eenheidsstijl is meestal de goede keus, want snel ronden helpt het gebruik van de benen (net als bij roeien eigenlijk). Voor beginners kan alleen armen (mietjesronden) een goed begin zijn, maar laat dit een beginstation zijn, waarbij wordt gestreefd om zo snel mogelijk de snellere en effectievere eenheidsrondstijl te leren.

De balans in de boot is cruciaal. Houd de boot bij voorkeur recht of met het boord waarmee wordt gestreken/gehaald iets lager (net als bij houden). Hierbij moet dus de riem net als bij het roeien zo min mogelijk verticaal worden aangedreven en zo horizontaal mogelijk worden bewogen.

Overnemen is een van de meest moeilijke dingen in het ronden. Waar bij het roeien slechts één vorm van aandrijving wordt gebruikt (halen), wordt bij het ronden steeds een afwisselende aandrijving gebruikt. Deze overgangen in overeenstemming brengen, waarbij de overgangen tussen strijken en halen (elke strhaal) soepel in elkaar overlopen, is het vinden van de perfectie in het ronden en zal leiden tot een gevoel van balans dat ook het dagelijks leven in balans kan helpen brengen.

Met deze tips wil ik iedereen die bezig is met de lange weg naar het perfecte ronden een duwtje in de rug geven. Veel succes!

* Michel, A.S. (2004). *Rondklaar? Af. De theorie van het ronden*. niet-gepubliceerd manuscript.