



Illustraties uit het Tweede Stappenplan van BWV De Eem.

TIKWERK

Een roei!les bij RV De Hofstad

Koers houden is een kunst en koersverandering is soms noodzakelijk. Wie in een skiff of C1 roeit, ontbeert een roer en moet met zijn techniek kunnen sturen.

Mark is tegen een ducdalf gevarren, de hele rigger verbogen. Hij bleef weliswaar lachen, maar wilde graag leren hoe hij zijn skiff dan weer naar links, dan weer naar rechts kan sturen. Kajsa, zijn instructeur, gaat met hem aan het werk en Hugo en Carola voegen zich bij hen. Ze spreekt af dat ze in het vervolg niet meer over links en rechts, maar over bakboord en stuurboord spreken.

1 **Drie manieren**
Op het vlot vertelt Kajsa kort dat er drie manieren zijn om de koers te wijzigen en dat zij die op het water gaan uitvoeren. De eerste manier legt ze nu alvast uit: omkijken, houden aan één boord, kijken naar het achterpuntje om te zien waar de boot naartoe zwenkt, weer omkijken of de boot nu op de juiste koers ligt en de

boot weer oppakken. Het is de makkelijkste manier. Ze varen naar een breed stuk water en oefenen het. Al gauw hebben de leerlingen door wat het effect van deze techniek is.

2 Voor de tweede manier verzamelt Kajsa haar leerlingen - 'kom maar met de achterpuntjes vlak bij elkaar liggen' - en vertelt dat ze

straks aan één boord *light* moeten roeien en aan het andere gewoon. Niet hard aan dat andere, want dat brengt de boot uit balans. En ze gaan ook dat oefenen. Even later roept Kajsa dat ze nu zigzaggend van de ene oever naar de andere moeten varen met zo scherp mogelijke koerswijzigingen. Wel uitkijken voor tegemoetkomende scheepvaart! Ze verzamelt de leerlingen opnieuw en vraagt hoe het ging. Makkelijk hoor, roepen ze in koor.

3 Maar nu de derde manier, de beste, omdat je daarbij de boot op snelheid kan houden. Kajsa doet het voor, terwijl ze het vertelt. Ze rijdt op met één schouder naar voren en de andere naar achteren, dus de lijn van schouder tot schouder is bij de inpik 45 graden ten opzichte van de kiel van de boot - voor het gevoel wel te verstaan, niet in de werkelijkheid. In het eerste deel van de haal blijven die schouders nog even in die stand -

houd wel de schouders op gelijke hoogte! - en kijk, daar zie je het puntje al zwenken. In het tweede deel van de haal breng je de schouders weer in de normale positie en maak je je haal goed af, zodat de snelheid in de boot blijft. Carola, die alles altijd eerst wil weten, vraagt welke kant de boot opgaat als ze bijvoorbeeld de stuurboordschouder inzet, maar Kajsa zegt dat ze dat maar zelf moet ontdekken. Het is overigens een techniek die je veel moet oefenen voor je hem vloeiend kan toepassen, maar dat geldt voor elke vaardigheid: je moet eraan werken en werken.

Tikkertje
Als ze dit een kwartiertje hebben geoefend, gaat Kajsa een spelletje introduceren: *tikkertje*, en wel met de boot. Ze moeten met zijn tweeën op enige afstand van elkaar varen. De voorste roeit met vaste bank en de achterste mag een met volledige haal roeien en moet proberen met de boegbal *zacht* de achtersteven van

zijn voorganger te raken. Die voorste moet veel blijven omkijken voor de veiligheid en probeert met zwenkingen de aanraking te vermijden. Alleen als hij een harde aanvaring vreest, maakt hij een volledige haal om schade te voorkomen. De achterste kan niet anders dan omkijken - waar is dat

De achterste moet proberen met zijn boegbal zacht de achtersteven van zijn voorganger te raken.

achterpuntje van de ander? Kajsa doet mee met het spelletje, want ze heeft een oneven aantal leerlingen.

Na afloop vraagt ze wat ze geleerd hebben. *Sturen*, zegt Mark. *Snel weggkomen*, zegt Hugo en *omkijkend roeien*, zegt Carola. Of Kajsa nog koffie met hen wil drinken, vraagt Mark, voor zijn doen schuchter. Maar Kajsa heeft geen tijd. Ze moet naar kantoor, want er ligt heel wat tikwerk op haar bureau te wachten.

Wopke, de penningmeester van de vereniging, belde Kajsa nog op. Hij had gehoord dat ze een oefening had laten doen waarbij boten elkaar raken. Dat kan schade opleveren en geld kosten. Maar Kajsa vertelde dat het om de mensen gaat en dat die oefeningen juist ongelukken helpen te voorkomen en daarmee ook schade. Hij begreep haar. ■!

