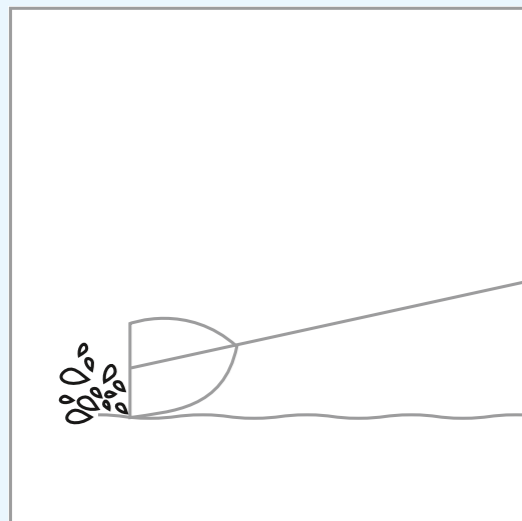


Illustratie uit het Tweede Stappenplan van BWV De Eem.



EEN NATTE RUG

Een roei!les bij RV Hasamamus

Bij RV Hasamamus wordt er technisch prima geroeid. Tegelijkertijd staat het plezier er voorop en hebben de roeiers lol in de trainingen.

☞ Een viertje met Daniëlle, Lieke, Sari en Stefanie heeft geprobeerd met ongekanteld blad te roeien, maar het lukte niet: de bladen haakten in het water bij het oprijden, de boot kwam vaak stil te liggen. Dat gaf veel pret, maar productief was het niet. Stefanie weet hoe ze hun doel kunnen bereiken en bedenkt een serie oefeningen die je bij voorkeur bij warm weer zou moeten doen. Je krijgt er

namelijk een natte rug van. Zij hakt de ploeg in vier mootjes en ze gaan in skiffs het water op. De instructie hakt ze eveneens in mootjes: zes stappen. Elke stap zal ze telkens voordoen.

Stap 1

Allereerst krijgen Lieke, Sari en Daniëlle de opdracht hun blad sliffend te draaien, dus met watercontact tijdens het oprijden. Ja, ze

moeten *blijven* sliffen naar de inpik toe. De boot ligt dankzij dat gesliffen strak in balans, en ze maken een uitbundige backsplash. Lachen!

Stap 2

Dan moeten ze er na zo'n vijftig halen hard bij trappen, maar wel de hendels losjes blijven vasthouden, met de vingers dus. Dat geeft opnieuw pret, want er valt telkens een plens water

op de boeg. 'Het is een fontein', roept Daniëlle lachend, en ze krijgen er lol in.

Stap 3

Na weer zo'n vijftig halen daagt Stefanie ze uit zo hard te trappen, dat er niet alleen water op de boeg valt, maar dat ook hun rug nat wordt. Dat geeft opnieuw plezier en ze proberen zelfs elkaar nat te maken door de bladen tegen het water te ketsen in de richting van een ander. Ze oefenen het dat het een lieve lust is.

Stap 4

Nu moeten ze steeds eerder vanuit de uitpik draaien, steeds eerder, alsmaar hard trappend. Stefanie doet het voor en geeft de tip om steeds minder te sliffen, maar minimaal watercontact te blijven houden tijdens het oprijden. Terwijl ze varen, roept Stefanie vaak: 'Nog eerder gaan draaien'. Zij blijft dit roepen, en ze draaien steeds eerder totdat ze ...

Stap 5

... vanzelf halen met ongekanteld blad maken. Stefanie laat ze daarna stil-

liggen bij elkaar, een moment van rust tussen het dollen door, en laat ze navertellen wat ze nu eigenlijk gedaan hebben. Zij benadrukt dat ze bij het oprijden met hun bladen dichtbij het

Met ongekanteld blad roeien verbeteren je uitpik, balans en controle.

water moeten blijven, dus bijna sliffen met de onderkant van het blad, en, belangrijk, de riemen losjes beethouden en ontspannen en hoog zitten.

Stap 6

Nu daagt zij hen uit en vraagt wie er tien halen met ongekanteld blad watervrij kan roeien. Het zal ze nog niet lukken, maar Lieke met haar gemakkelijke motoriek komt een heel eind met zes halen. Ze weten nu waar ze naartoe kunnen werken. Ga je gang maar, zegt Stefanie, en ze gaan aan het werk en roepen elkaar de scores toe.

En dan roeien ze terug naar de vereniging op de gewone manier, met gekanteld blad, en ze gaan prinsesheerlijk over het water. De oefening heeft zich terugbetaald.

Soepel in balans

Bij het opruimen van de boten vertelt Stefanie dat hun doel, roeien met ongekanteld blad, in feite een middel is om de techniek te verbeteren. De uitpik wordt er soepeler door en je versterkt je gevoel voor balans ermee, want je positioneert het blad er beter mee ten opzichte van het water. En... je toont ermee dat jij de controle over de boot hebt. Het is dus een middel, een doel en een criterium tegelijk.

Na hun eerstvolgende wedstrijd moest de vier een domper verwerken. Ze lagen lang voor, maar verloren uiteindelijk met een half boegballetje. Onverteerbaar, maar de tribune applaudiseerde langdurig voor hun vlinderende roeistijl en dat maakte alles weer goed. Nou ja, bijna goed. ■!