



BALTSGEDRAG

Een tweede RAT-les bij RV De Kroon

Aan het eind van de eerste Rowing Apart Together (RAT)-les bij RV De Kroon vroeg Anne, die altijd alles precies wil weten, wat ze de tweede les zouden doen. Instructeur Diederik had zich er toen vanaf gemaakt door voor de vuist weg te antwoorden: 'de imitatie van het baltsgedrag van futen'. Nu moet hij het ook waarmaken.

Een sterke coachingsmethode is de leerlingen zelf met hun creativiteit aan het werk te zetten, ze zelf oefeningen te laten bedenken. Aan het begin van de les vraagt hij: "Wat doen futen als ze baltsen?" Dat weten Anne, Ernst en Marion best, want ze hebben vaak een paar futen voor het vlot ermee bezig gezien. "Precies wat de

een doet, doet de ander ook", zegt Marion. "Als de een met zijn kop knikt, doet de ander dat met de hare. Komt de een met haar hele lijf omhoog uit het water, dan doet de ander dat met het zijne." En Anne zegt: "Schudden met het lijf doen ze simultaan, nestmateriaal de ander aanbieden eveneens."

Spiegelen

Diederik vertelt nu dat ze twee aan twee tegenover elkaar moeten gaan liggen met de singleboot: de achterstevens wijzen naar elkaar, face to face. De boot van Marion ligt tegenover die van Ernst, die van Anne tegenover die van Diederik. "Doe maar voor, je singlepartner moet het

nadoen." Marion gaat heel snel rond en Ernst dus ook. Anne gaat met één riem haaltjes maken, de ander legt ze in haar schoot en Diederik doet haar na, maar gespiegeld en zo maken ze een rondje en komen weer bij elkaar uit. Ernst doet drie keiharde halen, laat de boot lopen met de bladen hoog en laat ze op het water landen, ongeveer zoals zwanen uit hun vlucht met de poten op het water landen.

Soppen

Dan pikt Anne met de beide bladen hard in, terwijl haar boot stilligt, en ze tilt ze weer uit het water en ze pikt weer in, in een ritmisch patroon. Diederik doet het na en roept: "Stop! Dit is soppen en we gaan het verbeteren. Het is goed voor de inpik." Hij geeft de volgende instructie en doet het al vertellend voor:

- Rij helemaal op.
 - Zet de bladen verticaal.
 - Laat je bladen lichtjes in het water vallen.
 - Doe dat met gestrekte armen.
 - Scharnier vanuit je schouders.
 - Hou je hoofd, romp en benen daarbij volstrekt stil.
 - Hou je vingers lichtjes op de hendel.
- Terwijl hij het laat zien, vertelt Diederik dat je bij het inpikken een opwaartse druk van het water kunt voelen en dat je mee moet geven, tot de bladen uit het water komen en de zwaartekracht ze weer terug naar het water beweegt. "Je vingers moeten daarbij de meest minimale rol spelen. Je bladen maken dus lichte hupjes in en uit het water. Doe dat ongeveer tien keer: *bladen in het water, in de lucht, water, lucht, water, lucht, water...* en dan vaar je, met een heel harde haal, weg. Maak drie halen, houden, weer soppen,

drie halen en blijf dat herhalen."

Voor Ernst was het lastig. Hij mag het half opgereden oefenen. Ze voeren het uit en Diederik laat ze bij elkaar controleren of

"Doe maar voor,
je singlepartner moet
het nadoen."

ze goed de aandachtspunten in acht nemen. En zo is een ludieke les uitgemond in een training die ergens voor staat.

Staan

Op het eind besluiten ze nog één keer met het baltsgedrag van de futen en nu neemt Diederik het voortouw. Hij gaat staan in de boot. Ja, zelfs futen komen met hun hele romp uit het water, simultaan. Maar zijn leerlingen doen het hem liever niet na.

Dit was de laatste singleles in het kader van de RAT-instructie. Vanaf nu moeten ze het zelf kunnen en Diederik heeft het uiteindelijke doel van zijn instructie bereikt: zijn roeiers zelfstandig maken en laten varen. ■!

