



ROEIEN BIJ THE OAR: EEN HANDLEIDING

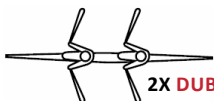


MATERIAAL

KOPPEL ROEIEN



1X SKIFF

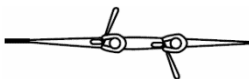


2X DUBBEL



4X VIER (KOPPEL)

PUNT ROEIEN



2- TWEE-ZONDER / PAIR OAR



4- VIER-ZONDER



4+ VIER MET (STUURMAN)

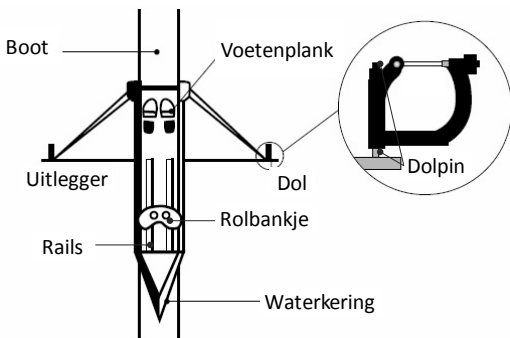


8+ ACHT MET (STUURMAN)

Opmerking:

Dit zijn de olympische bootklassen, er bestaan ook nog andere bootklassen, zoals de zeer vaak gebruikte gestuurde 4 koppel.

IN DE BOOT



WAT ALS JE NIET OP HET WATER KAN ROEIEN?

Doe een alternatieve training of gebruik de ergometer / het *indoor* roeistoel.



HOE BEGIN JE ERAAN?



Roeimateriaal is duur, wees er voorzichtig mee!

Ga na of je kan roeien:

- Niet bij onweer (bliksem)
- Niet bij hoge golven (schuimkopjes/omslaan)
- Beperkte boottypes voor jeugd en beginners bij vriesweer en lage watertemperatuur
- Indien je de juiste kledij hebt (temperatuur/wind)



Vorbereiding:

- Riemen naar de steiger dragen
- Boot uit het rek nemen
- Boot op schragen leggen en controleren
- Draag de boot naar het water en leg hem erin



Instappen

- Riemen aan de kant in de boot steken en vastmaken, dan de riemen aan de waterkant
- Plaats een voet op het verstevigde stuk, breng dan pas je gewicht over naar de boot, en ga op het rolbankje zitten



Roeien: zie 'de roeibeweging'

Na het roeien:

- Uitstappen
- Boot uit het water halen en naar de loods dragen
- Leg de boot op schragen en maak hem schoon
- Maak de rails schoon
- Was het handvat steeds af
- Leg de boot op het rek
- Doe droge kleding aan of ga douchen



Opmerkingen:

- Let bij het uitnemen en wegleggen van de boot op dat je niet de boten erboven of eronder raakt.
- Leg de boot niet op de waterkering (in het rek en op schragen).
- Bij het vervoer van de loods naar het water en andersom opletten voor fietsers, voetgangers, en auto's. Bij voorkeur wandelt er iemand voor en achter de boot om alles in de gaten te houden.
- Bij het inleggen en uitnemen van de boot telkens 1 hand tussen de boot en de steiger houden en niet de knie in de zijkant van de boot duwen.



DE ROEIBEWEGING



1 inpik: hef je handen en breng zo het blad onder water

2 - **3** doorhaal: duw op je benen om de boot voorbij de riem te duwen (2), kantel daarna je rug naar achteren en trek de armen bij (3)

4 uitpik: beweeg je handen naar beneden om het blad uit het water te halen

5 - **8** naar voren rollen / rust: draai het blad en duw de riemen naar voren (5), buig je lichaam in en plooi rustig de benen (6-7), rol rustig verder tot de schenen verticaal staan (8), en begin terug bij 1.



TRAININGSUREN

	zomer	winter
Maandag	18u30	19u30
Woensdag	18u30	18u30
Zaterdag	9u30	9u30
Zondag	9u30	9u30

Meer informatie over de trainingsuren in de tussenseizoenen bekom je bij de trainers.

Wil je op andere momenten trainen?

Contacteer dan Fred Van der Weehe (0475 71 17 89).

WAAR TRAINEN WE?

- Clubhuis - Watersport
Bollaakdijk 2 - 2520 Emblem
- Sporthal - Fitness
(op woensdag tijdens de winterperiode)
Antwerpsesteenweg 59 - 2520 Broechem

WIE DOET WAT?

Je leest het in onze nieuwsbrief
of kijk op www.the-oar.be.

THE OAR VZW
OPEN ANTWERPSE ROEIVERENIGING

Bollaakdijk 2 - 2520 Emblem



www.the-oar.be



oar@live.be



The Oar

Maatschappelijk zetel:
Vorstjensweg 17 - 2520 Broechem

Ondernemingsnummer 839 439 087
Bankrekening BE 76 9730 3900 0195

CONTACTGEGEVENS TRAINERS

Winther Degrauwe - 0497 20 49 99

Yves Royackers - 0468 19 36 09

Filip Joossens - 0477 97 76 59

Fedrik Degrauwe - 0493 76 24 28

Fred Van der Weehe - 0475 71 17 89

