|  |
| --- |
| Hier zullen de meest gemaakte fouten tijdens het roeien worden behandeld, de oorzaken daarvan worden genoemd en de eventuele oplossingen worden aangedragen. |

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | |
| Te weinig inbuigen. | Omschrijving: |
| fout1 | Te weinig inbuigen is een fout die ontstaat bij de inpik. Billy buigt zijn rug niet voldoende naar voren, waardoor de haal te kort wordt. De rug is al ingebogen en kan nauwelijks arbeid leveren. Dus: verloren kracht. |
| Oorzaken: | Oplossingen: |
| Het voetenbord te dichtbij. | Voetenbord afstellen. |
| Te rechtop zitten. | Rug meer inbuigen en concentreer op het inbuigen van de rug. |
| Bekken achterover gekanteld. | Bekken omhoog zetten en concentreer op het inbuigen van de rug. |
| Stijve onderrug. | fysiotherapie/opname/revalidatie |

|  |  |
| --- | --- |
| 2 | |
| Te ver inbuigen. | Omschrijving: |
| fout2 | Te ver inbuigen is een fout die ontstaat bij de inpik. Billy buigt zijn rug te ver naar voren, waardoor zijn rug tussen de knieën zakt. Billy zal de neiging vertonen door het bankje te trappen. |
| Oorzaken: | Oplossingen: |
| Het voetenbord te veraf. | Voetenbord afstellen. |
| Het bankje rijdt niet voldoende op. | De recover rustiger uitvoeren en afmaken. |
| Onderbenen niet voldoende rechtop. | Verder oprijden tijdens de recover. |
| 3 | |

|  |  |
| --- | --- |
| Vlaggen, handen in de boot voor inzet. | Omschrijving: |
| fout3 | De handen gaan voor de inzet naar beneden. Tijdens de inpik zal het blad langzaam tijdens de beweging het water inzakken. Hierdoor mist Billy een deel van de haal. Ook zal hij de neiging hebben om te diepen. |
| Oorzaken: | Oplossingen: |
| Geen balans. | Balans oefeningen. |
| gespannen schouders. | Concentreer op de inpik, nader het water en het water voor de inpik (back-splash). Roei. ontspannen. |
| 4 | |

|  |  |
| --- | --- |
| Armen te snel gebruiken. | Omschrijving: |
| fout4 | Billy haalt de armen tijdens de eerste fase van de haal al aan: Het gevolg een weinig krachtige haal die te kort is. Verder zal Billy de bladen snel te diep door het water te laten gaan. |
| Oorzaken: | Oplossingen: |
| Geen balans. | Balans oefeningen. |
| Tijdens de inpik worden de handen al aangehaald. | Concentreer op de inpik. |
| Te gespannen roeien. | Rustig, zonder kracht roeien en vertrouwen hebben in de boot. |
| 5 | |

|  |  |
| --- | --- |
| Door bankje trappen, te laat inzetten van rug. | Omschrijving: |
| fout5 | Billy strekt de benen en buigt de rug in naar voren, zodat de rug later veel werk zal moeten doen. We missen voor de orthogonaal veel kracht. Dus: weinig effectief. |
| Oorzaken: | Oplossingen: |
| Vermoeidheid en weinig spanning. | Gecontroleerd roeien. Volgorde is: benen, rug, armen (BRA). Vroeg naar bed. |
| Te ver inbuigen. (2) | Zie: 2. Te ver inbuigen |
| Onjuist uitvoeren haal. | Gecontroleerd roeien. Volgorde: benen, rug, armen (BRA) |
| 6 | |

|  |  |
| --- | --- |
| Sloeproeien, te vroeg inzetten van rug. | Omschrijving: |
| fout6 | Billy gebruikt zijn rug te snel. Ineffectieve roeibeweging. En Billy zal ook waarschijnlijk gaan diepen. |
| Oorzaken: | Oplossingen: |
| Te weinig inbuigen. (1) | Zie: 1. Te weinig inbuigen. |
| Het te snel gebruiken van de rug en het hoofd te veel naar achter. | Gecontroleerd roeien. Volgorde: benen, rug, armen (BRA). Verder in de boot kijken. |
| Onjuist uitvoeren haal. | Gecontroleerd roeien. Volgorde is benen, rug, armen (BRA). |
| 7 | |

|  |  |
| --- | --- |
| Te vroeg afbreken van de haal. | Omschrijving: |
| fout7 | De hendels worden door Billy naar de bovenbenen gedrukt en dit gebeurt te vroeg in de haal. Ook zal het blad te vroeg vlak geklapt worden. Daardoor verliest hij een stuk van de haal. |
| Oorzaken: | Oplossingen: |
| Hendels worden te laag aangehaald. | Concentratie op de laatste fase van de haal. Haal de hendels aan naar een punt tussen borst en buik. |
| Slappe krachtloze haal. | Actief en sportief roeien en letten op juiste uitvoering roeibeweging. |
| 8 | |
| Te weinig doorvallen. | Omschrijving: |
| fout8 | Billy gebruikt zijn rug niet, waardoor hij in de problemen komt met de uitpik. Hij heeft een weinig effectieve haal. |
| Oorzaken: | Oplossingen: |
| Verkeerd gebruik van de rug en schouders. | Zie: 1. Te weinig inbuigen. |
| Het te snel gebruiken van de rug, en het hoofd te veel naar achter. | Gecontroleerd roeien. Volgorde is benen, rug, armen (BRA), en naar voor in de boot kijken. |
| Onjuist uitvoeren haal. | Gecontroleerd roeien, benen, rug, armen (BRA). |
| 9 | |
| Te ver doorvallen. | Omschrijving: |
| fout9 | Billy heeft een zwakke begin en midden haal, waardoor de eindhaal te veel moet compenseren. En dus de rug te veel gebruikt . |
| Oorzaken: | Oplossingen: |
| Verkeerd gebruik van de rug en schouders. | Goed letten op de juiste roeibeweging. |
| Het voetenbord verkeerd afgesteld. | Stel het voetenbord dicht naar de boeg van de boot. |
| Te veel kracht in het laatste deel van de haal. | Haal de meeste kracht vanuit de benen. |
| 10 | |
| Over riem trekken van de romp. | Omschrijving: |
| fout10 | Billy kijkt te veel naar beneden, en gebruikt zijn rug niet goed. Vervolgens probeert hij met zijn armen het gemis van de rug te compenseren. |
| Oorzaken: | Oplossingen: |
| Verkeerd gebruik van de rug en schouders. | Goed letten op de juiste roeibeweging. |
| Te veel naar beneden kijken. | Kijk naar de punt van de boot of naar de horizon met de kin iets omhoog. |
| probeert met de armen te veel te compenseren | zorg dat de rug voldoende mee doet. |

Bron:

http://members.tripod.lycos.nl/roeibeweging/fouten.html