

De juiste roeihaal

Tijdens de basisopleiding (introductie- en havengestuurd cursus) leer je de juiste roeihaal.

De juiste roeihaal is belangrijk omdat

- je hiermee je spierkracht effectief inzet
- je het risico op blessures zo klein mogelijk houdt
- je prettig kan roeien, alleen of in een ploeg

Bekijk eens de volgende animatie op YouTube van de roeihaal:

<https://www.youtube.com/watch?v=F7rqIPcR6NA>

Roeihouding

Wat valt je op aan de houding van het draadpoppetje?

- het zit rechtop (als een koning op z'n troon)
- het kijkt recht vooruit
- het zit ontspannen met de schouders omlaag (dat kun je niet zo goed zien maar is wel zo)

Bewegingsvolgorde van de roeihaal

De bewegingsvolgorde van de roeihaal is goed te zien bij het draadpoppetje.

Tijdens de haal:

- **inpik** (bladen worden verticaal in het water gezet)
- daarna worden de **benen** helemaal uitgetrapt
- dan volgt de **rugzwaai** vanuit de heup (de rug blijft hierbij recht en zwaait van '11 uur' naar '1 uur')
- als laatste worden de **armen** richting de borst getrokken
- **uitpik** (bladen komen verticaal uit het water)
- na de uitpik worden gelijktijdig
 - de bladen geklipt (kwart slag gedraaid naar horizontaal)
 - de **armen** gestrekt en de **rug** naar voren ingebogen

Dus: *inpik -> benen -> rug -> armen -> uitpik -> armen/rug*

Tijdens de recover (de rustfase met de bladen boven water):

- blijft de stand van de rug en armen onveranderd
- rijd je rustig op door de benen te buigen
- tijdens het oprijden klip je de bladen terug naar verticaal (zo ongeveer als de riemen over je knieën zijn gegaan)
- als je helemaal opgereden bent (dat is als je hielen loskomen van het voetenbord en je onderbenen verticaal staan) pik je weer verticaal in voor de volgende haal

Leuk om te weten:

1. De roeihaal start bij de inpik en eindigt vlak voor je rustig gaat oprijden tijdens de recover. Dus ook de uitpik, het weer strekken van je armen en het naar voren inbuigen van je rug hoort bij de haal!
2. Zowel bij de haal als de recover tikken je handen even tegen elkaar aan als ze over elkaar heen gaan
3. De rugzwaai is vanuit de heup 30 graden naar voren en naar achteren; van '11 uur' naar '1 uur'.

Positie 4

Bij de start van de recover zit je:

- met je armen gestrekt
- met je (rechte!) rug 30 graden naar voren ingebogen vanuit je heup
- met je benen net niet helemaal gestrekt
- met je bladen horizontaal net boven het water (of op het water als de boot stilligt)

Dit heet **positie 4**

Positie 4 is belangrijk omdat je in die positie je armen en rug precies goed hebt voor het eerste deel van de haal. Je armen en rug blijven in deze positie tijdens de recover (als je je benen buigt), de inpik en de haal (tot het moment waarop je de rugzwaai naar achteren maakt).

Je coach zal bij het aanleren van de roeihaal vaak uitgaan van positie 4.

Hoe houd je de riemen vast?

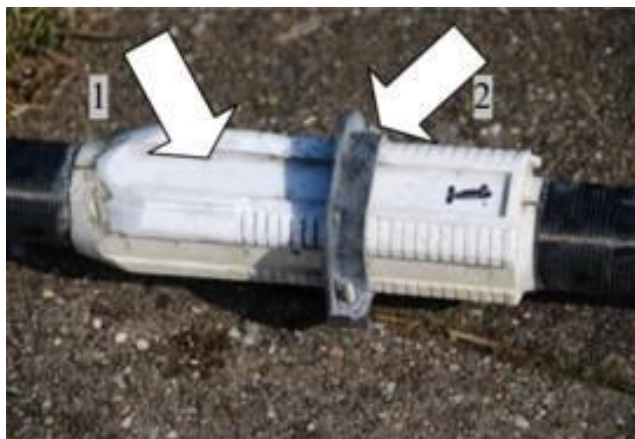
- ontspannen
- je vingers als haakjes om het handvat
- je duim aan de zijkant (om de riem netjes in de dol te laten zitten)
- je linker hand iets voor en iets hoger dan je rechterhand

Het klippen

Na de uitpik en tijdens de recover klip je de bladen. Je draait ze dan een kwart slag. De klippbeweging vereist wat ervaring dus in het begin zal het misschien niet helemaal goed gaan. Dat overkomt iedereen dus geen probleem!

Klippen doe je door in een korte beweging de riemen een kwartslag te draaien. Het is een combinatie van het iets strekken van je vingers en het iets buigen van je polsen.

De manchet van de riem is niet rond maar heeft 4 vlakken. Door de korte draaibeweging klipt de riem een kwartslag naar het volgende vlakke gedeelte en staan daarmee de bladen mooi en stabiel een kwartslag gedraaid.



Pijl 1 = manchet; pijl 2 = kraag

Het voetenbord

Het goed afstellen van het voetenbord is van belang voor het soepel en plezierig uitvoeren van de roeihaal. Kijk even in 'Afstellen van het voetenbord' ([LINK](#)) voor de juiste afstelling.

Nog een laatste tip:

Kijk nog eens naar de plaatjes van de roeier in het document 'Kort overzicht van begrippen en commando's' ([LINK](#)). Met bovenstaande informatie kijk je er toch weer even anders naar.

Nu weet je de principes! Veel plezier bij het roeien!

Handige bronnen

- De roeihaal <https://www.youtube.com/watch?v=F7rqIPcR6NA>
- *Kort overzicht van begrippen, commando's en roeitechniek* ([LINK](#))
- *Afstellen van het voetenbord*' ([LINK](#))
- Wil je meer weten kijk dan in 'Havengestuurd 2024, de roeihaal en coachtips' ([LINK](#)).
- Bootbehandeling op het vlot ([LINK](#))

Terug naar *Havengestuurd-cursus* ([LINK](#))