

De roeihaal



Versie: 26-6-2018
Door: Lars Hoeksel

Inpik



- Inpikpositie
 - Schouders laag
 - Gewicht net voor het bankje
 - Knieën recht boven de hakken
 - Kijk naar de horizon
- Inpikbeweging
 - Draaipunt vanuit de schouders > snelle korte beweging
 - Timing inpik: eind van de recovery (tegen de bootsnelheid in)
 - Reageer op bootsnelheid > blad vastzetten: “bankje naar achteren schuiven”

Haal



- Haal
 - Zodra het blad vast zit druk: maximale druk op het voetenbord
 - Core fixeren en navel naar achteren duwen > rug komt mee na 3/4 beentrap
 - Schouders en elleboog bewegen als laatste mee
 - Handels horizontaal in een rechte lijn mee nemen

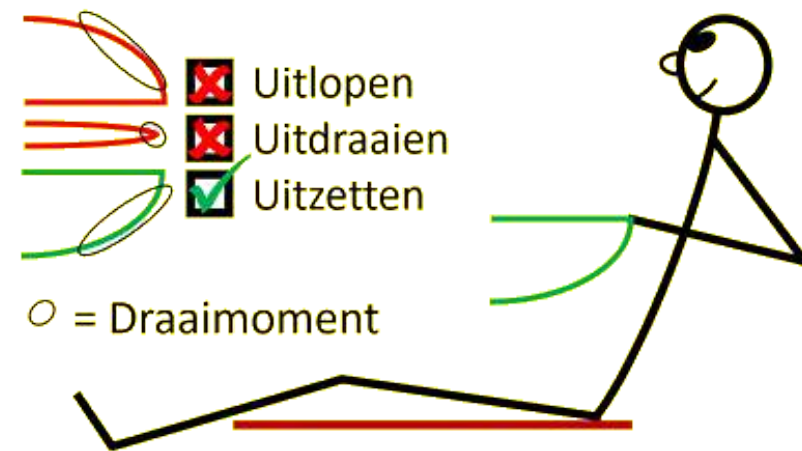
Uitzet



- Uitzetpositie
 - Schouders laag mee naar achter
 - Open zit: “laat je ketting zien”
 - Gewicht net achter het bankje
 - Kijk naar de horizon
- Uitzetbeweging
 - elleboog stuurt aanhaal hoogte
 - druk loslaten voor de uitpik
 - blad diep uitzetten
 - handel ontspannen doorbewegen: “kaatsen biljartbal”
 - rug keert vrijwel gelijk met de handel door*

* beginners strekken eerst armen weg.

Uitpik



- Hoog meenemen en blad verticaal uitzetten vereist geduld in de eindhaal
- Schouderkoppen meenemen naar achteren



Recover



- 4e stop positie
 - armen gestrekt
 - knieën los & gewicht net voor het bankje
 - handels ontspannen in de vingers
 - Kijk naar de horizon
- Beweging na 4e stop-positie
 - boot glijdt onder je door
 - recovery op bootsnelheid

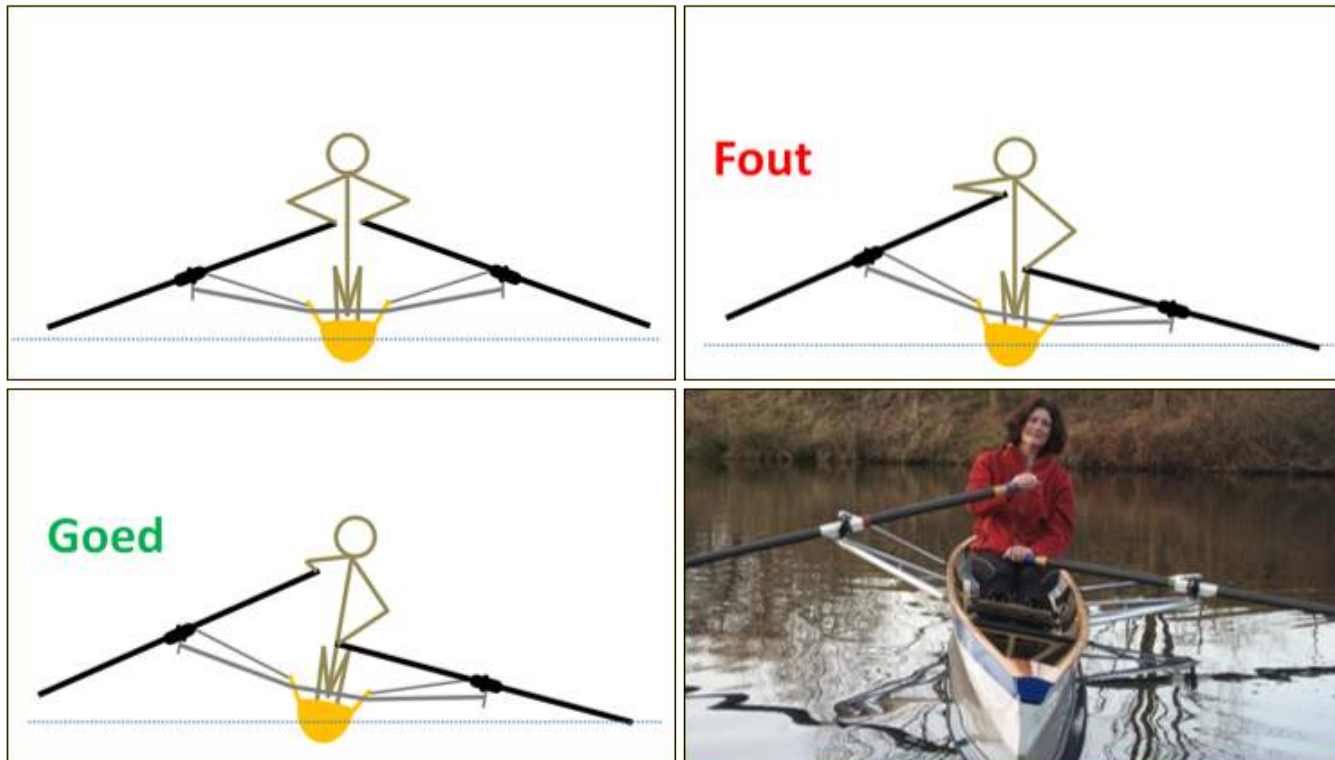
Ritme

- Recover in een soepele beweging zonder de bootsnelheid te verstoren;
- plaats het blad aan het eind van de recovery achter een denkbeeldig paaltje, reageer direct op de bootsnelheid en geef een stevige zwieper;
- Geduld bij de uitpik
- tempo volgt uit de bootsnelheid.



Stabiliteit en balans

- Stabiliteit in recovery: Fixeer de heupen en blijf loodrecht op de boot: zit stevig op twee billen. Massatraagheid van bovenlichaam stabiliseert de boot.
- Balans: Leg de boot recht door gelijke handelhoogte met horizontale lijnen in recovery en haal.
- Bootsnelheid geeft balans net als bij fietsen



www.roeiapp.nl

Voor meer tips:

