

V e r e n i g i n g R i j n " R e e s "

Sloep commando's

Haal op Voorover gaan zitten, riemen naar achteren. Dit is de beginstand om vooruit te roeien.

Gelijk Riemen in het water steken en achterover gaan hangen (=dat is nou roeien).

Strijk Achterover gaan zitten, riemen naar voren. Dit is de beginstand om achteruit te roeien.

Gelijk Riemen in het water steken en naar voren buigen.

Laat lopen Attentie-commando (let op, de riemen moet zo langs het dolboord gehouden worden).

Riemen Nu moeten de riemen langs het dolboord gehouden worden (wel vasthouden).

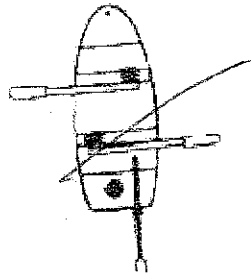
Opriemen Riemen boven het water houden, blad gesneden (dat betekent horizontaal).

Riemen op Riemen recht omhoog houden.

Wel geroeid Spreuk voor de stuurvrouw, wanneer zij tevreden is over de training of wedstrijd.

Vriendelijke groeten,

www.sloeproeven.nl



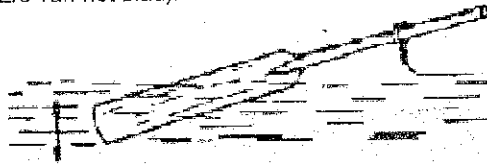
Roeien wordt voornamelijk gedaan met behulp van de rugspieren en niet met de armspieren.

Techniek

In de uitgangspositie zal het blad van de riem vrijwel verticaal staan ten opzichte van het water.



De juiste insteekdiepte van de riem ligt op de plaats waar het blad overgaat in de steel of net iets eronder (2/3 van het blad).



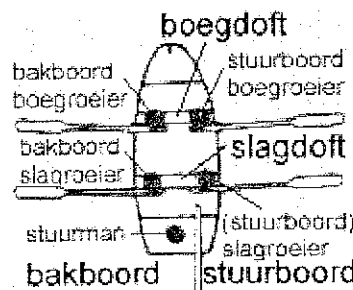
Na de insteek wordt, met gestrekte armen en rug, de riem door het water getrokken in de richting van de stuurman. Aan het einde van de doorhaal, worden de armen gebogen en naar het lichaam teruggebracht. Voor de borst aangekomen worden ze naar beneden bewogen en langs de bovenbenen richting de knieën geduwd, waardoor de armen zich weer strekken en het bovenlichaam voorover buigt. Het blad van de riem is intussen uit het water gekomen.

Tijdens de doorhaal zullen ook de polsen zich buigen waardoor het blad in achteroverliggende positie komt en gemakkelijk uit het water geduwd kan worden en in de scherpende stand over de waterspiegel kan worden teruggebracht in de uitgangspositie.



Eenmaal weer in de uitgangspositie bewegen de polsen het blad weer terug in de verticale positie, zodat de volgende slag gemaakt kan worden.

De slagroeier zit (over het algemeen) aan de stuurboordzijde (vanuit de stuurman gezien) op de slagdoft. Daarnaast zit de bakboordslagroeier, die tijdens het roeien let op de (stuurboord)slagroeier. De beide boegroeiers letten op hun slagroeier. In het begin zal de stuurman het tempo aangeven, maar als het allemaal goed loopt, wordt dit overgedragen aan de slagroeier.



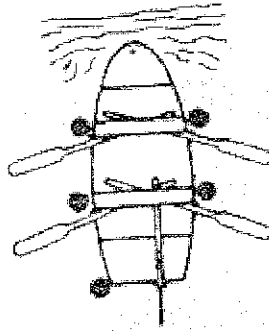
De stuurman kan met de stuurriem correcties aanbrengen in de vaarrichting. Dit kan hij doen door aan de in het water gestoken stuurriem te trekken of ertegen te duwen. Door de uitslag van de stuurriem van grootte te variëren kan hij een ruime of scherpere bocht maken.

Als hij de stuurriem naar zich toetrekt (naar bakboord) dan beweegt de spiegel ook

- **"Zet.....af"**
De stuurboordroeiers plaatsen hun riem tegen de kadewand en duwen de vlet zijwaarts van de kade weg
- **Roeiers.....klaar"**
Dit commando wordt gegeven zodra er voldoende ruimte is tussen de stuurboordzijde van de boot en de kade voor de stuurboordroeiers om slagen te kunnen maken. Wordt dan onmiddellijk gevolgd door:
- **Beide boorden haalt op.....gelijk"**
Zowel de bakboord- als de stuurboordroeiers bewegen hun riem naar de uitgangspositie en bij "GELIJK" maken zij een halende beweging (hierboven beschreven bij 'techniek')

Afvaart vanaf het strand

Nog op de kant verdeelt de stuurman de plaatsen en taken van de bemanning. Daarna nemen de roeiers hun posities in naast de boorden van de vlet. Ze staan naast hun zitplaatsen bij de doft, dus aan de zeezijde van hun riem.

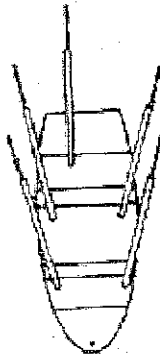


De stuurman staat aan bakboord bij de spiegel. De stuurman kijkt hoe de stroming loopt, waar de golven omslaan enzovoorts en daarna geeft hij zijn eerste commando:

- **"Lanceren"**
De roeiers trekken de vlet de zee in, terwijl de stuurman helpt door te duwen. De stuurman zorgt ook dat de vlet recht op de golven blijft.
- **"Boeg.....er in"**
Dit commando wordt gegeven wanneer er voldoende water onder de kiel is. Bij dit commando klimmen de beide boegroeiers aan boord, pakken hun riem en beginnen korte slagen te roeien. De slagroeiers en stuurman brengen de vlet nog verder het water in en houden de vlet recht op de golven.
- **"Slag.....er in"**
De slagroeiers klimmen aan boord, pakken hun riemen en beginnen ook te roeien, waarbij ze hun tempo aanpassen aan de boegroeiers. Hierna komt ook de stuurman aan boord (geen commando). Hij pakt de stuurriem en stuurt bij.
- **Ge.....lijk, ge.....lijk"**
Dit commando gebruikt de stuurman vervolgens om het tempo waarin geroeid moet worden aan te geven.
- **"Overgaan op slag"**
Met dit commando wordt het roeien (en het bepalen van het tempo) overgedragen op de slagroeier.

Losse roeicommando's

- **"Riemen.....toe"**
De roeiers steken de riemen naar buiten en pakken de steel, in bovengreep, met beide handen vast. De riemen bevinden zich op gelijke hoogte, iets boven het water oppervlak, in gesneden toestand. Zo is de bemanning gereed om het volgende commando te ontvangen.



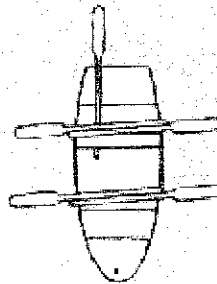
- **"Stop.....af"**

Wordt gegeven om tijdens het roeien tot stilstand te komen, bijvoorbeeld om te gaan strijken of om van positie te gaan wisselen. Wanneer dit commando gegeven wordt steken de roeiers hun riem met het blad verticaal in het water en geven zij met hun armen en rug tegenkracht. Hierdoor komt de vlet tot stilstand. Aan "stop.....af" gaat nooit een commando vooraf (geen "op.....riemen" of iets dergelijks).



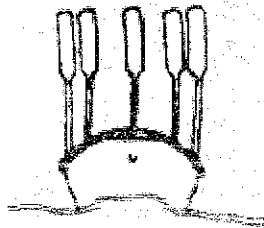
- **"Riemen.....over"** (wordt voorafgegaan door "op.....riemen")

Wordt gegeven wanneer het nodig is dat de vlet enige tijd stil blijft liggen, bijvoorbeeld om ergens op te wachten of om even uit te rusten. De riemen hoeven zo niet onder de doften te worden gestoken, maar worden bij dit commando gewoon over de boorden gelegd. De riemen blijven in de dol, dus voor gebruik gereed. Wanneer er weer met roeien gestart wordt, gebeurt dit weer op de gebruikelijke wijze: "riemen.....toe" gevolgd door "haalt op.....gelijk".



- **"Riemen.....op"** (wordt vaak voorafgegaan door "op.....riemen")

Dit commando wordt gegeven als de bemanning van de vlet een ander vaartuig op een bijzondere manier wil groeten. Na het commando "op.....riemen" wordt het commando "riemen.....op" gegeven en op dit commando halen de roeiers (en stuurman) hun riem uit de dol en steken deze met het blad de lucht in. Na de groet volgt het commando "riemen.....toe", waarbij de riemen weer in de dolliën worden gelegd en van waar uit verder kan worden geroeid.



- **"Stuurboord / bakboord riemen.....op"**

Dit commando kan gegeven worden bij het afmeren, waarbij een kade of steiger langs zij benaderd wordt. Dit afmeren dient te gebeuren met een lage snelheid. Bij het aanmeren aan stuurboordzijde: na het commando "SB riemen.....op" steken de SB-roeiërs hun riemen omhoog. De BB-roeiërs maken nog één of twee slagen, waarna de vlet met de stuurboordzijde tegen de kade stoot.

EN STUURBOORD STRIJKT.....GELIJK” is de vlet omgedraaid, dan volgen weer de commando's **“OP.....RIEMEN”** en **HAALT OP GELIJK”**. Tijdens het keren richten de halende roeiers qua tempo op de strijkende roeiers omdat strijken zwaarder is dan halen.

sites op internet: [www. Sloeproeien.nl](http://www.Sloeproeien.nl) [www. Vletroeien.nl](http://www.Vletroeien.nl) [www. Federatiesloeproeien.nl](http://www.Federatiesloeproeien.nl)
(roeitechniek)

De diepte van het blad moet net onder het wateroppervlak zitten.

De hoogte van de riem boven water moet zo klein mogelijk zijn. Dit is een kortere weg en de luchtweerstand is lager.

Kracht en gewicht in de boot goed verdelen anders gaat de boot draaien.

In een rechte lijn varen anders verspeel je energie.

In diep water roeit men lichter.

Stuurman/vrouw geeft de commando's.

Commando's moeten altijd opgevolgd worden.

Als er geen stuurman/vrouw aan boord is dan geeft de stuurboord slagroeier de commando's.

De bakboord slagroeier volgt het tempo van de stuurboord slagroeier.

De roeiers en de boegroeiers volgen de slagroeiers.

De boegroeiers kijken regelmatig om (als er geen stuurman/vrouw aan boord is) om te kijken of er geen tegenliggers zijn en de koers juist is.

Door gelijkmatig te roeien loopt de boot mooier.

Bij stil weer mooie lange slagen maken met een extra ruk aan de roeispaan aan het einde van de slag en kan men twee tellen wachten alvorens de roeispaan voor de volgende slag in het water te steken. De boot loopt dan prachtig door.

Bij veel wind korte en krachtige slagen maken.

Indien geen stuurman/vrouw in de boot dan kunnen alle roeiers doormiddel van krachtig of minder krachtig te roeien de boot recht houden waardoor geen koersverlies optreed. Wel blijven roeien zodat de harmonie blijft bestaan.

Alleen als de boot vaart heeft kan er goed gestuurd worden.

Roeien is een teamsport!!!

