



Beginnerscursus Vada roeien

Wat kun je verwachten van de beginnerscursus?

Je maakt kennis met het recreatieve roeien in het Wagenings havenkanaal en op de Rijn.

Je leert:

- een roeiboot in en uit het water te brengen en roeiklaar te maken;
- in en uit de roeiboot te stappen;
- de betekenis van de belangrijkste roeicommando's;
- de onderdelen van de roebeweging (inpik, haal, uitpik, recover) en het scullen (roeien met twee riemen);
- hoe het voelt op diverse posities in de boot (bijvoorbeeld boeg en slag);
- manoeuvreerbewegingen bij roeien (strijken, halen, houden, rondmaken).

Onze bedoeling is dat je na deze beginnerscursus van twaalf lessen de basiskennis en -vaardigheden hebt om in een ploeg, onder leiding van een stuurman, te roeien in C-materiaal zonder risico op blessure of materiaalschade.

Wanneer is de cursus?

Deze beginnerscursus wordt bij voldoende belangstelling ieder jaar georganiseerd. De cursus start op de eerste zaterdag van april. De lessen (twaalf in totaal) zijn twee keer in de week, op zes woensdagavonden (18:00 uur) en zes zaterdagmiddagen (13:30 uur). Een les duurt anderhalf tot twee uur. Bij onweer, harde wind en andere extreme weersomstandigheden gaat de les niet door en wordt deze op een andere dag ingehaald. Dit geldt ook voor lessen die vallen op officiële feestdagen.

Hoe leren we je roeien?

Je roeit met twee of vier roeiers onder leiding van een stuurman in een C2, C4 of wherry. C2 en C4 zijn gangbare boottypen voor recreatief roeien. Een wherry is breder en stabielere dan een C2/C4. Als je dat wilt, bij geschikte omstandigheden, roei je in een skiff: een eenpersoonsboot zonder stuurman.

Afhankelijk van de situatie roei je in de havenkom, in het havenkanaal of op de Rijn.

We kunnen ook de roei-ergometer en de roeibak gebruiken om je de roebeweging bij te brengen.

Deze beginnerscursus wordt verzorgd door minimaal twee instructeurs per les. Een van hen is KNRB-gediplomeerd. De cursuscoördinator is jouw vaste aanspreekpunt voor overleg, vragen en opmerkingen.

Beginnerscursus gevolgd, en dan?

Wanneer je na deze cursus verder wilt gaan met roeien, kun je lid worden van Vada. Je stroomt in principe door naar de beginnersploeg op zaterdagmiddag, samen met de andere cursisten. Binnen deze ploeg oefen je jouw roeivaardigheden en krijg je verdere instructie opdat je na enige tijd de proeven "Scullen 1" en "Sturen 1" met goed gevolg kunt afleggen. Daarna valt er nog veel meer te leren en te doen: sturen, boordroeien, skiffen, toertochten, marathons, wedstrijden. Hiervoor verwijzen we je naar <http://vada-roeien.nl>). In overleg is instromen bij een andere roeiploeg ook mogelijk.

Voorwaarden en inschrijven

Je kunt deelnemen aan deze cursus als je ouder bent dan 18 jaar en in het bezit bent van een zwemb diploma. De kosten van deze beginnerscursus bedragen 95 euro. Dit bedrag wordt bij een lidmaatschap eenmalig verrekend. Zeg je een les af dan kan die helaas in principe niet worden ingehaald. Je kunt je inschrijven voor deze beginnerscursus op <http://vadaroeien.nl/aanmelden-beginnerscursus>

Praktische informatie

Het cursusprogramma is intensief; het is belangrijk om alle lessen te volgen.

Graag op tijd aanwezig zijn. Na de les ruimen we gezamenlijk het materiaal op. Dit betekent ongeveer 15-30 minuten extra.

Voor vragen kun je contact opnemen met de coördinator beginnerscursus via nieuweleden@vadaroeien.nl



Beginner's course Vada rowing

What can you expect from the beginner's course?

You will be introduced to recreational rowing in the Wageningen harbour, the channel and on the Rhine.

You will learn:

- to bring a rowboat in and out of the water and to prepare it for rowing;
- to step in and out the rowboat;
- important rowing commands;
- the components of the rowing motion (catch, drive, extraction, recovery) and the sculling technique (rowing with two oars);
- to maneuver while rowing.

You will experience the various positions in the boat (f.e. bow, stroke).

Our intention is that after this beginner's course of twelve lessons, you will have the basic knowledge and skills to row as a team in C-material, without risk of injury or material damage.

When is the course?

This introductory course is organized each year. The course starts on the first Saturday of April. The classes (twelve in total) are on six Wednesday evenings (6 pm) and six Saturday afternoons (1:30 pm). A lesson lasts one and a half to two hours. During thunderstorms, high winds and other extreme weather conditions, the lesson is cancelled and will be held on another day. This is also the case for classes on public holidays.

How do we teach rowing?

You will row with two or four rowers and an instructor, in a C2, C4 or wherry. C2 and C4 are common boat types for recreational rowing. A wherry is wider and more stable than a C2/C4. If you want, under appropriate circumstances, you can learn sculling as a single.

Depending on the situation you will be rowing in the harbour, the harbour channel or on the Rhine.

We can also use ergometer rowing machines and an outdoor rowing tank for instruction.

This beginner's course is given by at least two instructors per class. One of them is KNRB - certified. The course coordinator is your contact for consultation, questions and comments.

Beginner's course followed, and then?

If you want to continue rowing after this course you can become a member of Vada. You will row in the beginners rowing team on Saturday afternoon. Within this team you can practice your rowing skills and you will be given further instructions. After some time you will be able to take the exam for your first "sculling 1" and "sturen 1" certificate.

Then there is much more to learn and do: sweep-oar rowing, single sculling, tours, marathons and competitions. You can read more about this on <http://vada-roeien.nl>.

Terms and enrolling

You can join this course if you are older than 18 and in possession of a swimming certificate.

This beginner's course costs 95 euros. This amount will be deducted from your first year's fee if you become a member of Vada. In principle, if you cancel a lesson you can't make it up later. If you want to register for the course, please use our form on <http://vadaroeien.nl/aanmelden-beginnerscursus>

Practical information

The course program is intensive; it is important to follow all lessons.

Please be on time. After each lesson the rowing material is cleaned by us all. This takes about 15-30 minutes extra.

For questions, please contact the beginner's course coordinator via nieuweleden@vadaroeien.nl