



## **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 of C4. C2 en C4 zijn gangbare boottypen voor recreatief roeien.

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://vadaroeien.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 zwemdiploma. De kosten van deze beginnerscursus bedragen 95 euro. Dit bedrag wordt bij een lidmaatschap 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 [beginnerscursus@vadaroeien.nl](mailto:beginnerscursus@vadaroeien.nl)