



Over de beginnerscursus 2019 bij 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 roeibeweging (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 de beginnerscursus de basiskennis en -vaardigheden hebt om in een ploeg, onder leiding van een stuurman, te roeien in C-materiaal zonder risico op blessures of materiaalschade.

Wat verwachten wij van de cursisten?

Je kunt deelnemen aan de beginnerscursus als je ouder bent dan 18 jaar en in het bezit van een zwemdiploma. Leren roeien is intensief, zowel voor de cursisten als voor de instructeurs. Per les maak je veel progressie. Dit kost veel concentratie (de roeibeweging is lastiger dan de meesten verwachten) en het kost ook relatief veel tijd (een les inclusief schoonmaken en opruimen duurt ongeveer twee uur, en dit is exclusief reistijd, omkleden e.d.). Het is belangrijk om alle lessen te volgen en om op tijd te zijn. Je roeit in een meermansboot en bent afhankelijk van elkaar en van de instructeur. Wij gaan ervan uit dat je aan deze cursus deelneemt omdat je daarna door wilt gaan met roeien als nieuw lid van onze vereniging Vada roeien.

Hoe leren wij je roeien?

Je roeit met twee of vier roeiers onder leiding van een instructeur in een C2 of C4. Dit zijn gangbare boottypen voor recreatief roeien. Afhankelijk van de situatie roei je in de havenkom, in het havenkanaal of op de Rijn. We gebruiken ook de roei-ergometer, de roeibak en video-feedback om je de roeibeweging bij te brengen. Deze beginnerscursus wordt verzorgd door minimaal twee instructeurs per les. Een van hen is KNRB-gediplomeerd.

Wanneer is de cursus?

We werken met twee vaste groepen (van ieder maximaal 14 cursisten). Groep 1 is weekend- en avondroeien, groep 2 is midweekroeien. De lessen (12 in totaal) zijn twee keer in de week. Bij onweer, harde wind en andere extreme weersomstandigheden gaat de les door maar met een alternatief programma. NB Een deel van de lessen valt op feestdagen en/of in de meivakantie.

Groep 1: zaterdag 13:30 uur en woensdag 18:00 uur. Datums: 6,10,13,17,20,24,27 april en 1,4,8,11,15 mei.

Groep 2: maandag 15:30 uur en donderdag 15:30 uur. Datums: 8,11,15,18,22,25,29 april en 2,6,9,13,16 mei.

Beginnerscursus gevolgd, en dan?

Groep 1 gaat door als beginnersploeg op zaterdag 13:30 uur; groep 2 stroomt in bij de Fifty Fitploeg op donderdagmiddag of vrijdagochtend. Je oefent en krijgt verdere instructie. Ons doel is dat je na enige tijd de proeven "Scullen 1" en "Sturen 1" met goed gevolg aflegt. Daarna valt er nog veel meer te leren en te doen: skiffen, boordroeien, toertochten, marathons, wedstrijden. Hiervoor verwijzen we je naar <http://vadaroeien.nl>. In overleg is instromen bij een andere roeiploeg ook mogelijk.

Voorwaarden en inschrijven

De kosten van deze beginnerscursus bedragen 95 euro. Dit bedrag wordt verrekend met de contributie als je de rest van het jaar 2019 lid blijft van Vada roeien. Zeg je een les af dan kan je die helaas niet inhalen. Je kunt je inschrijven voor deze beginnerscursus, uiterlijk 29 maart 2019, via <http://vadaroeien.nl/aanmelden-beginnerscursus>

Vragen? Mail ze ons via beginnerscursus@vadaroeien.nl