



OVER DE BEGINNERSCURSUS 2020 BIJ VADA ROEIEN

Wat kun je verwachten van de beginnerscursus?

In de beginnerscursus leer je basiskennis en -vaardigheden van roeien, met aandacht voor blessurepreventie en het voorkomen van materiaalschade. Je leert onder andere de beginselen van de roeibeweging bij het scullen (roeien met twee riemen); manoeuvreerbewegingen (strijken, halen, houden, rondmaken); een roeiboot in en uit het water brengen en roeiklaar maken; de betekenis van de belangrijkste roeicommando's.

Hoe leren wij je roeien?

We werken met een vaste cursusgroep (van maximaal veertien cursisten). Je roeit afwisselend alleen, met twee of vier roeiers onder leiding van een instructeur/stuurman in een C1, 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 ervaren instructeurs (met opleiding van de KNRB en/of Stichting Roeicoach) die zich als vrijwilliger inzetten bij Vada.

Belangrijk om vooraf te weten

Wij gaan ervan uit dat je aan deze cursus deelneemt omdat je daarna door wilt gaan met roeien als nieuw lid van een van onze bestaande roeiploegen. We raden je ten eerste aan om eerst eens vrijblijvend te komen kennismaken met roeien bij Vada (zie <https://www.vadaroeien.nl>). Roeien is een technische sport. Onze ervaring is dat cursisten de roeibeweging vele malen uitdagender vinden dan zij vooraf dachten (of kenden van de sportschool). Leren roeien is intensief, zowel voor cursisten als voor instructeurs. Om de bestaande roeiploegen te ontlasten organiseren wij deze beginnerscursus.

Het is van belang om alle lessen te volgen. Per les maak je veel progressie.

Een roeisessie kost relatief veel tijd: ongeveer twee uur inclusief schoonmaken en opruimen van de boot, exclusief reistijd, omkleden e.d.

We rekenen erop dat je elke les op tijd aanwezig bent.

Wanneer is de cursus?

De lessen (twaalf 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 in de meivakantie.

Tijden: zaterdag 13:30 – 15:30 uur en woensdag 18:00 – 20:00 uur.

Datums: 4,8,11,15,18,22,25,29 april en 2,6,9,13 mei 2020.

Beginnerscursus gevolgd, en dan?

Je stroomt -in overleg- in bij een van onze bestaande roeiploegen (zie <https://vadaroeien.nl/ploegen-overzicht>). Je gaat daar nog beter leren roeien + leren sturen onder begeleiding van ploeginstructeurs.

Bedoeling 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 in binnen- en buitenland, marathons, wedstrijden.

Voorwaarden en inschrijven

De kosten van deze beginnerscursus bedragen 95 euro. Dit bedrag wordt verrekend met de contributie mits je de rest van het jaar 2020 lid blijft van Vada roeien. Zeg je een les af dan kan je die helaas niet inhalen.

Deelnemers aan de beginnerscursus zijn ouder dan 18 en in het bezit van een zwemdiploma.

Je kunt je inschrijven voor deze beginnerscursus, uiterlijk 27 maart 2020, via <http://vadaroeien.nl/aanmelden-beginnerscursus>

Vragen? Mail ze ons via beginnerscursus@vadaroeien.nl