



Gig roeien Basis instructie

Caroline
23 juni 2019

<http://www.wvdeschinkel.nl/>

Gladde boten, gigs en sloepen

- ▶ Oorsprong: recreatie sport
- ▶ Variërende maten
- ▶ 1 tot 8 roeiers
- ▶ 1 roeier per bank
- ▶ Rolbank
- ▶ Roeien op de benen

Gladde boot

- ▶ Oorsprong: snelle loodssloep
- ▶ Vaste maat: 9,75x1,45M
- ▶ 6 boordroeiers
- ▶ 1 roeier per bank
- ▶ Geen rolbank
- ▶ Roeien op de benen

Gigs

- ▶ Oorsprong: reddingssloep
- ▶ Variërende maten
- ▶ 6–12 roeiers
- ▶ 2 roeiers per bank
- ▶ Vaste bank
- ▶ Roeien op de armen

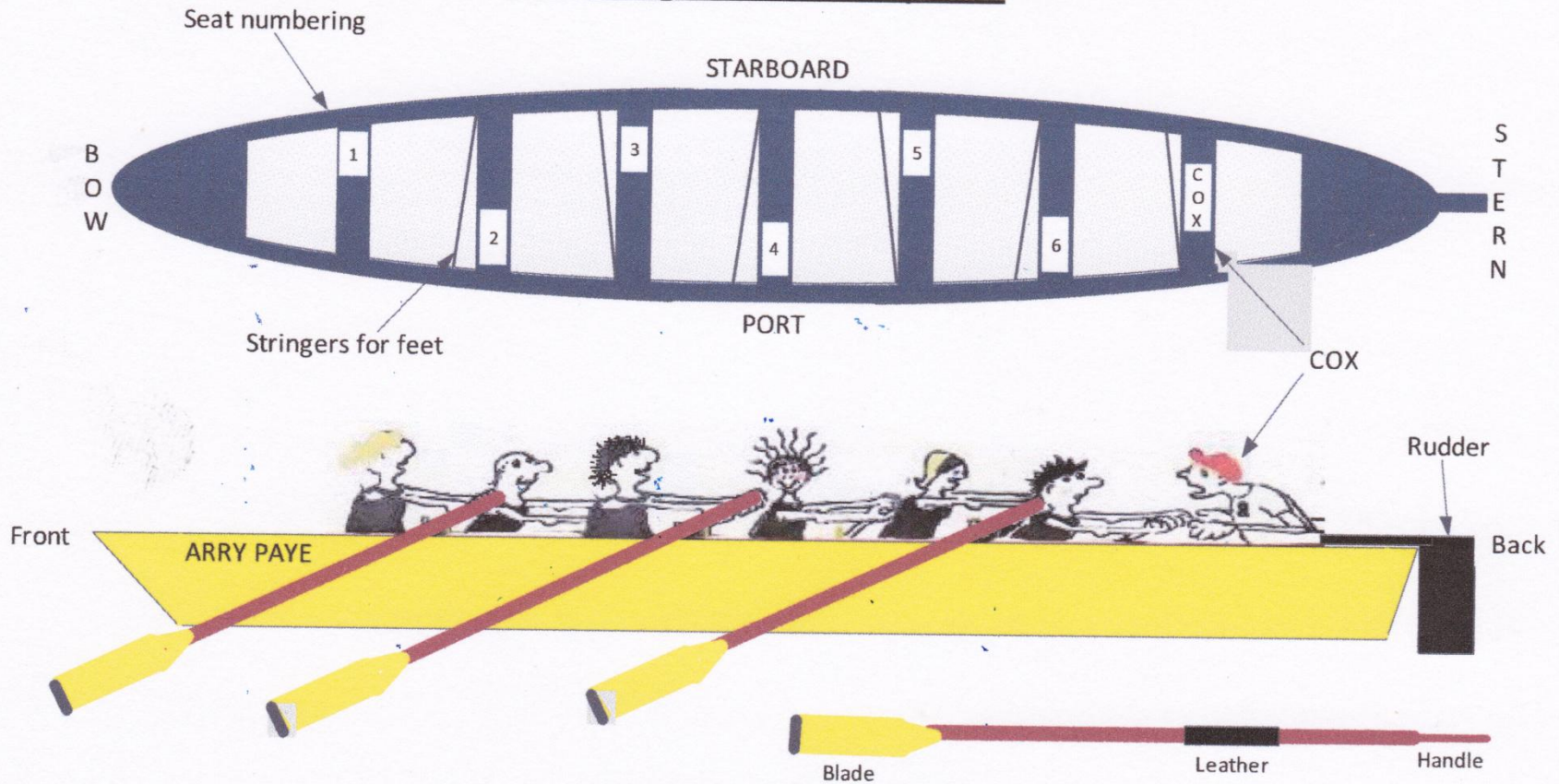
Sloepen



Poole Gig Rowing Club information sheet



The Gig and its layout



Boot/gigtaal

- ▶ Stuurboord: rechterkant van de boot vanuit stuur
- ▶ Bakboord: linkerkant van de boot vanuit stuur
- ▶ Slagroeier: roeier dicht bij de stuur met riemnr.6
- ▶ Boeg: voorkant van de gig
- ▶ Spiegel: achterkant van de gig
- ▶ Riem: iedere roeier heeft 1 riem om mee te roeien
- ▶ Pennen: houden de riem op de plaats
- ▶ Spoorstok: hiermee zet de roeier zijn/haar benen af
- ▶ Roer
- ▶ Stootwil: beschermd de gig bij aanleggen

De voorbereidingen

- ▶ Veiligheid
- ▶ Wat trek ik aan?
- ▶ Wat neem ik mee?
- ▶ Gig roeiklaar maken

Veiligheid

- ▶ Kijk op Spondapp : gaat het door?
- ▶ Kijk naar *Buienradar.nl* : waarschuwingen?
- ▶ Storm: werkt de waterpomp?
- ▶ Werkt de bootverlichting?
- ▶ Marifoon: bij wedstrijden, sluizen
- ▶ Gezondheidsvragen? Bespreek met je huisarts

Wat trek ik aan en neem ik mee?

- ▶ Sportkleding laagjes (geen fietsbroek)
- ▶ Schoenen met stevige zool
- ▶ Wind en waterdicht jack
- ▶ Zwemvest: 's winters en 's avonds
- ▶ Waterdichte tas
- ▶ Drinken
- ▶ Haarband/-elastiek
- ▶ Zonnebril en zonnebrand
- ▶ (Fiets) handschoenen
- ▶ Tag

Gig roeiklaar maken

- ▶ Kwartier voor aanvang training aanwezig
- ▶ Installeren van kussens, pennen, roer en riemen, marifoon, slagenteller, tonnetje, hes en zwemvest stuur en verlichting voor en achter als in het donker wordt geroeid
- ▶ Boot te water laten volgens instructies in het boothuis



Aan boord

- ▶ Stuur geeft de plaats aan
- ▶ Spoorstokje stellen
- ▶ Aannemen riem



Aan de slag

- ▶ Volg de aanwijzingen/commando's van de stuur
- ▶ Startpositie
- ▶ Handpositie
- ▶ Roeibeweging



Start zitpositie



- Zitvlak tegen de voorkant van het bankje
- Voeten tegen spoorstokje
- Benen gebogen tot 90–100 graden
- Rug recht, kin vooruit, buik ingetrokken
- Schouders evenwijdig met de spoorstok

Handpositie

- Bakboordriem: nummer 1,3 en 5
- Stuurboordriem: nummer 2,4 en 6(=slagroeier)
- Buitenhand=onderhands→ trekt de haal
- Binnenhand=bovenhands→ hoogte & herstel



Commando's



- ▶ **Slagklaar maken:** riem uit het water, klaar zitten voor de haal
- ▶ **Bladen bedekt:** de riem ligt in het water
- ▶ **Halen:** vooruit roeien. Strijken: achteruit roeien
- ▶ **Houden:** afremmen door de riem stil te houden
- ▶ **Inpik:** in het water steken.
- ▶ **Uitpik:** riem uit het water
- ▶ **Snoek:** vastlopen van de riem naar de diepte
- ▶ **Light peddle:** rustig met de armen roeien
- ▶ **Laten lopen:** ophouden met roeien, gig laten glijden
- ▶ **Riemen over:** riem dwars over de boot, leer op 1 kant.

Gig roeien: Beweging en Harmonie



Techniek+ beentrap + gelijk = snelheid



Roeien met de riemen die je hebt



Einde van de training

- ▶ Riemen omhoog
- ▶ Boot opruimen en in het boothuis stallen
- ▶ Stretch oefeningen



Biceps

Arm recht naar voor met binnenkant hand omhoog. Vingers naar beneden en licht naar het lichaam toe trekken

Dit voel je aan de binnen kant van je onderarm.



Aan de slag en veel plezier

<https://youtu.be/gZYeFjVuV-Q>