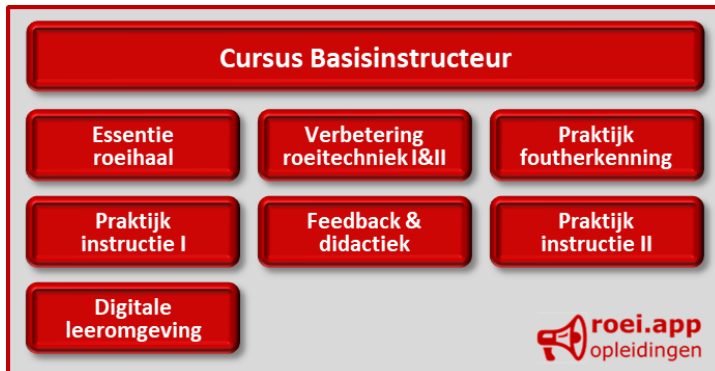


## De cursus

De cursus Basisinstructeur bestaat uit zeven bijeenkomsten. Dit zijn vijf klassikale bijeenkomsten en twee meefiets praktijkbijeenkomsten in het weekend. De cursus biedt veel 'best practices'. Dus niet wat gebruikelijk is, maar dat wat het beste werkt, wordt gedoceerd. Centraal hierbij staat de manier waarop mensen leren bewegen en hun bewegingsrepertoire aanpassen. Dit wordt motorisch leren genoemd en coaching die van deze inzichten gebruik maakt motorische coaching. Wat veel instructeurs niet weten, is een motorische aanpak indrukwekkend snel resultaten geeft. Roeiers leren met een paar goed gekozen oefeningen de foute beweging af en zijn enthousiast over de trainingen. De roei.app maakt sinds 2019 dan ook op grote schaal gebruik van motorische technieken.

Deze cursus wordt door de deelnemers als kwalitatief hoogwaardig en intensief ervaren. De zeven bijeenkomsten worden in de onderstaande volgorde gegeven.



Daarnaast krijgen de cursisten toegang tot de digitale leeromgeving waarin interactief geoefend kan worden met fouterkenning. Ook maken we gebruik van de theorieboeken van de Modulaire methode, de roei.app en een werkboek. Wellicht ten overvloede, maar het is overigens niet nodig dat de vereniging de Modulaire methode gebruikt. Ten slotte wordt tijdens de cursus veelvuldig gebruikgemaakt van video's om de behandelde stof visueel te maken. Deelnemers wordt gevraagd huiswerk te maken tussen de bijeenkomsten door. Door op de vereniging te oefenen met de aangeboden stof en fouten te analyseren in de digitale leeromgeving, kan het rendement van de cursus namelijk aanzienlijk worden verhoogd.

Deze cursus wordt vooral gevolgd door instructeurs.

## Voorkennis

Voor deze cursus is geen specifieke voorkennis vereist. De variëteit in de deelnemers is groot: vanaf leden die pas een half jaar roeien, tot instructeurs die meer dan een eeuw lesgeven. Wat essentieel is, is dat de deelnemers openstaan voor nieuwe inzichten en bereid zijn om nieuwe coach- en instructietechnieken aan te leren. En dat ze tijdens de praktijkbijeenkomsten in staat zijn om het oude vertrouwde los te laten en de nieuwe oefeningen te omarmen en uit te proberen. Een dergelijke open mindset is nodig, omdat we in onze cursussen gebruik maken van de modernste technieken en inzichten. Het is daarmee onze ervaring dat deze cursus ook voor ervaren instructeurs een waardevolle inhoud heeft.

## De docent



Jeroen Brinkman staat aan de wieg van deze cursus. In 2016 is een eerste versie gemaakt en daarna heeft Jeroen de cursus binnen de Stichting Roeicoach verder uitgewerkt en vervolmaakt. Hij heeft deze cursus dan ook inmiddels meer dan 30 keer gegeven, vanaf 2024 onder het label roei.app cursussen. Jeroen is grondlegger van het motorische coachen binnen de roeiwereld. Zijn kennis en ervaring hebben geleid tot nieuwe motorische technieken en oefeningen die in de roei.app toegankelijk gemaakt zijn voor de roeiwereld.

## De inschrijving

We komen naar je vereniging toe vanaf zes cursisten. Al onze cursussen zijn open inschrijving, zodat leden ook cursussen kunnen volgen wanneer het minimaal aantal cursisten niet op de eigen vereniging aanwezig is. Wij zullen deze cursus dan ook op onze website publiceren en openstellen voor deelnemers van andere verenigingen. We gaan er van uit dat jullie faciliteiten en boten daarvoor kosteloos ter beschikking worden

gesteld. Het is onze ervaring dat de aanwezigheid van verschillende roeiverenigingen de dynamiek erg ten goede komt. In dat licht is het handig, om de interesse van de buurverenigingen te polsen.

Het verschuldigde cursusgeld dient bij aanmelding via de website te worden voldaan. Hiertoe is onze website uitgerust met een geautomatiseerde incasso- en facturatie voorziening. Voor een handmatige factuur berekenen wij een toeslag ter dekking van de handmatige administratieve werkzaamheden.

## De theorielessen

Voor de theorielessen maken we graag gebruik van een beamer of beeldscherm. Mocht die niet beschikbaar zijn, dan nemen wij er een mee. De presentatie-PC nemen wij mee.

De opstelling maakt niet zo veel uit, vooropgesteld dat er voor elke cursist een zitplaats en een schrijfmogelijkheid aanwezig is. Een aparte en rustige ruimte heeft – indien aanwezig – onze voorkeur. Het zou fijn zijn wanneer er thee en koffie voor de cursisten beschikbaar is. Eventuele lunches nemen de cursisten zelf mee. We zijn altijd een half uur voor aanvang aanwezig, zou je ervoor kunnen zorgen dat vereniging en lesruimte dan open zijn?

## Gebruik ergometers

Tijdens de cursus wordt er bij de drie bijeenkomsten en beide praktijkmiddagen gebruik gemaakt van ergometers:

1. Essentie roeihaal – tweede helft van de bijeenkomst.
3. Verbetering roeitechniek II – tweede helft van de bijeenkomst.
7. Feedback & didactiek – eerste helft van de bijeenkomst.

Graag zouden we daarvoor de ergometers op de vereniging gebruiken. We gebruiken één ergometer per twee tot drie deelnemers. Het is gewenst dat deze voor de cursus gereserveerd worden en er dan bij voorkeur geen andere roeiers en/of muziek in de ruimte aanwezig zijn.

## De praktijkdagen

Beide praktijkdagen vallen valt altijd op een weekenddag, beginnen met een demo die wordt gevolgd door een aantal instructieblokken van 1,5 uur. De aanvangstijd varieert – afhankelijk van afspraken en aantal cursisten – tussen 10:30 en 13:00, de eindtijd is afhankelijk van het aantal cursisten. Bij 8 of minder cursisten werken we met één begeleider, anders met twee begeleiders. De gastvereniging dient zorg te dragen voor voldoende ploegen op beide praktijkmiddagen. Het boottype maakt niet uit: van C1 tot acht en alles ertussenin. Bij een vaarverbod – bijvoorbeeld door wind – wijken we met de ploegen uit naar een techniektraining op de ergometers.



Voor de praktijkbegeleiding is een op de fiets bereikbaar coachpad met goed uitzicht op het water noodzakelijk. De lengte van het pad is van minder belang. We gaan er van uit dat voor alle cursisten ploegen en fietsen beschikbaar zijn. Mochten cursisten van een andere vereniging een eigen ploeg mee willen nemen, dan zou het fijn zijn wanneer die ploeg van de boten van jullie vereniging gebruiken kan maken. Mocht er geen pad beschikbaar zijn, dan coachen we met twee meevarende motorbootjes.

De werkafspraken maken we graag met een contactpersoon. Bij voorkeur is dat een van de deelnemende cursisten van die vereniging.