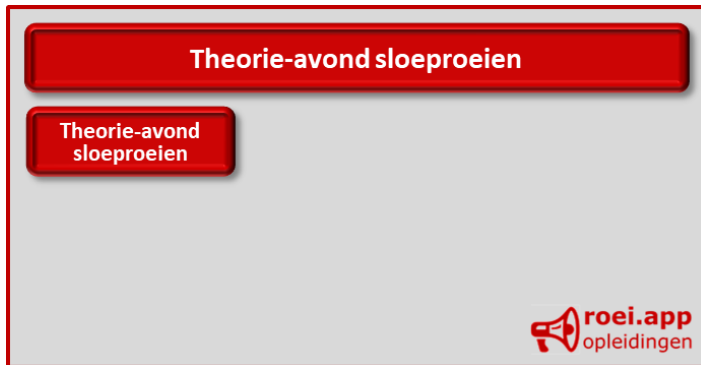


De avond

Speciaal voor alle vastebank roeiers is de theorieavond sloeproeien erg interessant. Geschikt voor de bemanningen van Pilot gigs, Sloepen en St. Ayles Skiffs. In een intensieve avond van drie uur komen alle aspecten van het vastebank roeien aan bod.



We gaan in op de juiste roeitechniek en de beste manier om de roeibeweging van roeiers te analyseren. Op basis daarvan kunnen techniekfouten worden gevonden die een belemmering kunnen vormen voor het blessurevrij en hardroeien in sloepen. Ook kijken we naar de beste manier om het bij de roeiers aanwezige vermogen in te zetten. Ten slotte gaan we in op de beste manier om een in het spiergeheugen gebeitelde roeihaal aan te passen. Oftewel, hoe zorg ik er voor dat ik niet alleen anders wil roeien, maar dat het me ook daadwerkelijk lukt. Moderne coachtechnieken, zoals het gebruik van video en differentiële oefeningen, zullen uitgebreid aan de orde komen. Kortom een avond die je als vaste bank roeier niet gemist wil hebben.

Voorkennis

Voor deze cursus is geen specifieke voorkennis vereist. Wel wordt de organiserende vereniging gevraagd om de stuurmannen staande op de stuurbank met hun mobiele telefoon korte video's te laten maken van eigen roeiende ploegen. Elke (korte) video bestaat uit drie delen: de bakboord bladen, de roeiers en de stuurboordbladen. Deze video's worden tijdens de cursusavond gebruikt om fouten te analyseren. Daarmee wordt de avond toegespitst op de eigen roeiers.

De docent



Jeroen Brinkman is een autoriteit op het gebied van roeien. Hij is de maker van de de roei.app en de rowingcoach.app. Hij is als docent in de roeiwereld sinds 2015 actief en doceerde onder meer voor de KNRB en Stichting Roeicoach. Met ingang van 2024 heeft hij zijn opleidingen weer teruggebracht naar zijn eigen bedrijf: roei.app opleidingen. Sinds 2015 doet Jeroen zelf onderzoek naar de praktijk en resultaten van motorisch coachen. Daarbij wordt kennis over de wijze waarop roeiers bewegingen leren en aanpassen, als uitgangspunt voor de coaching genomen. Een dergelijke aanpak blijkt veel effectiever te zijn dan het gebruikelijke.

De inschrijving

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 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.