



Coachboekje

Waarde coaches,

Als coach draagt u een belangrijke verantwoordelijkheid met u mee: U draagt uw kennis over het roeien over aan uw ploeg, en hiermee draagt u voor een belangrijk deel bij aan het faciliteren van het competitieroeien op Njord. De Meerderejaarscommissie en de Competitie Commissie gaan u uiteraard helpen bij deze belangrijke taak. Door middel van dit boekje en een coachcursus zullen we samen zorgen voor vele successen voor de competitie sectie dit seizoen!

Naast het roeien vragen wij aandacht voor de andere aspecten die bij de Meerderejaarscommissie en Competitie Commissie horen. Wij zullen ons dit jaar niet alleen richten op het aanleren van de “Njordhaal”, maar ook op het vergroten van het bewustzijn over de eigen haal bij de roeiers en de kennisoverdracht over meerdere jaren.

De opzet van dit boekje is er op gericht het roeien niet moeilijker te maken dan het is. Dit coachboekje is voorzien van een duidelijk stappenplan waarin de roeihaal aan de roeiers geleerd kan worden, om zoveel mogelijk taarten mee te nemen naar het Leidsche.

Wij kijken uit naar een voortvarende periode samen met alle competitieroeiers!

dhr. P. Hoppenbrouwer

Commissaris Coaching Competitie Commissie der K.S.R.V “Njord”

mej. Maud Hendriks

Commissaris Coaching Meerderejaarscommissie der K.S.R.V. “Njord”

Inhoudsopgave

Organisatie	4
Coachcursus	6
Programma	7
Stappenplan	8
Opwarmschema	13
De 'Njordhaal'	14

Organisatie

Er zijn twee 'type' coaches voor de competitie sectie. Enerzijds is er de eerstejaars-coach die door drie verschillende stadia zal gaan in het coachen. U begint met het coachen van verschillende bootjes, maar wanneer er zich een nieuwe ploeg bij uw verticaal voegt zal u een vaste ploeg hebben om te coachen. Anderzijds is er de meerderejaars-coach die of af en toe verschillende bootjes coacht, of de coach die een vaste ploeg het gehele jaar coacht. Dit coachboekje is bedoeld voor beide type coaches, maar organisatorisch zullen er kleine verschillen zijn, hierover later meer.

Eerstejaarscoach

Vanaf het begin van de ploegvormingsperiode vinden er elke week CCTs plaats. Dit jaar is het echter helaas nog onzeker wanneer de CCTs van start kunnen gaan door de maatregelen omtrent het coronavirus. Maar als er weer geroeid kan worden in de C4'en en C2'en is het de beurt aan jullie om te coachen. Voor velen zal dit de eerste kennismaking zijn met het coachen en misschien weet u niet zo goed hoe u nou dat coachen moet aanpakken. Daarom is dit coachboekje er en ook de wekelijkse coachmail van de Competitie Commissie zal u hiervoor voldoende voorbereiden.

Na de ploegvormingsperiode breekt de periode aan waarin de sjaarzen punten moeten verzamelen om zich bij een verticaal te voegen. In deze periode zijn ze dus druk op zoek naar coaches en kan het dus zijn dat u benaderd wordt om te coachen. Het zal dus net als tijdens de CCT's vaak voorkomen dat u steeds verschillende ploegjes coacht. Het verschil is echter dat de roeiers nu een vaste ploeg hebben en er dus duidelijker een stijgende lijn te zien zal zijn.

Als eenmaal de verticaal bekendmaking heeft plaatsgevonden heeft u een vaste ploeg die u samen met de rest van uw verticaal kunt gaan klaarstomen voor de wedstrijden. In deze periode kunt u dus het resultaat gaan zien van uw coaching en misschien wel uw coachtaarten gaan binnenhalen!

Meerderejaarscoach

Voor meerderejaars ploegen met een vast coachkader is het van belang goede afspraken te maken. Ervaring leert dat het voor sommige meerderejaars niet altijd even makkelijk is om Njord in hun agenda te passen. Zorg er dus voor dat de ploeg duidelijke afspraken maakt over het aantal trainingen per week, het type trainingen en hoe ze deze afspraken gaan nakomen. Daarnaast moet besloten worden of de roeiers of de coaches de trainingen plannen. Goede organisatie en communicatie is dus van groot belang.

Voor ploegen zonder vast coachkader is het belangrijk dat er naar de (wisselende) coaches gecommuniceerd wordt waar het ploegje mee bezig is. In dit geval ligt het plan van aanpak volledig bij de roeiers, deze kunnen het beste een zo goed mogelijke communicatie houden met de verschillende coaches.

Nadat de basisafspraken zijn gemaakt, kunt u beginnen aan het leuke deel: het opstellen van de doelen voor komend seizoen. Wanneer de roeiers doelen hebben opgesteld, is het de taak aan de coaches om aan te geven op welke manier deze doelen bereikt kunnen worden en wat hiervoor noodzakelijk is.

Vanuit de Meerderejaarscommissie zullen wij jullie om de maand punten meegeven om op te focussen in de trainingen, de aankomende wedstrijden voor de verschillende ploegen daarbij in gedachte gehouden. Daarnaast kunnen wij helpen met het opstellen van trainingsschema's, om jullie en jullie ploeg te begeleiden richting het hoogst haalbare!

Als Meerderejaarscommissie vinden wij het belangrijk om ondersteuning te bieden bij het coachen en alles wat daarbij komt kijken. Schroom dus niet om je vragen te stellen!

Coachen in het algemeen

Om een efficiënte training te kunnen draaien zijn er een paar punten die belangrijk zijn altijd op te volgen.

- Elke training begint met het opwarmschema. Niet opgewarmd = niet trainen! Trek hier ongeveer 10/15 minuten voor uit (zie voorbeeldschema op pagina 13).
- Bespreek de training altijd voor- en na. Maak de roeiers duidelijk waar in de training aan gewerkt wordt. De nabespreking is goed voor de terugkoppeling van de training en zodat de roeiers hun eigen progressie kunnen bijhouden
- Laat tijdens het roeien tussendoor lopen om tussen te bespreken en de roeiers de mogelijkheid te geven wat te drinken.

Coachmail

Om de maand zullen alle coaches een mail ontvangen omtrent coaching. In deze mail zullen jullie een overzicht vinden van de komende periode, coachtips en updates over de coachcursus. Lees deze altijd door om niks te missen!

Als Competitie Commissie en Meerderejaarscommissie vinden wij het belangrijk om ondersteuning te bieden bij het coachen en alles wat daarbij komt kijken. Schroom dus niet om je vragen te stellen! Voor vragen over coaching van eerstejaars kunt u mailen naar cc@njord.nl en voor vragen over coaching van meerderejaars kunt u mailen naar meerderejaars@gmail.com.

Coachcursus

De Competitie Commissie en de Meerderejaarscommissie hebben de handen ineen geslagen en zullen dit jaar voor u een coachcursus organiseren. Deze cursus bestaat uit drie delen en wordt gegeven door een ervaren coach. De drie avonden zullen plaatsvinden in de periode november tot en met april en zullen ongeveer 1,5 uur duren. Elke avond zal een ander thema hebben en zo wordt er steeds dieper ingegaan op het coachen. De avonden zullen qua inhoud nauw op elkaar aansluiten, maar mocht het niet lukken ze alle drie te volgen, moedigen wij u zeker aan om een losse avond bij te wonen! Het doel van deze cursus is om de coaching op Njord te verbeteren en zo meer taarten binnen te halen de komende jaren. Voor elk verticaal is er een kersverse nieuw lichte met 'Kroonspanners' om vol goede moed te coachen!

De eerste coachavond zal eind november plaatsvinden. Op deze avond zal er ingegaan worden op hoe je nou eigenlijk coacht: hoe breng je iets over, wat zeg je tijdens je voorbespreking, hoe lang train je. Verder zullen we een begin maken met de techniek achter een haal.

De volgende coachavond zal vlak voor het hoofdseizoen plaatsvinden en na de verticaal bekendmaking. Zo kunnen de verticalen met goede moed de nieuwe lichte coachen. Op deze avond zal het gaan over het maken van trainingsschema's, soorten trainingen, verschillende oefeningen en ook zal er dieper worden ingegaan op de techniek.

De laatste van deze serie zal eind maart/begin april plaatsvinden. Deze avond is tijdens het seizoen, om op het laatst nog de puntjes op de i te kunnen zetten. Tijdens de laatste coachavond zal besproken worden hoe je het best een wedstrijdspecifieke training kan geven en hoe jij ervoor gaat zorgen dat je roeiers klaar zijn om op de volgende wedstrijd die felbegeerde taart binnen te halen.

Programma

Net zoals tijdens de Afroeiperiode en Lenteperiode, zal er worden gewerkt met een stappenplan. Elke stap behelst een tijdsperiode, meestal een aantal weken. Het staat coaches echter vrij om te bepalen hoe gevorderd de roeiers zijn. Sommige stappen kunnen dus langer duren, andere korter. De kracht van roeien zit hem in de herhaling. Wees dus niet bang om lang 'stil te staan' bij de basis. Ook is het handig om te beseffen waar we naartoe werken, te weten; 'de Njordhaal'. Dit is te vinden onder het gelijknamige kopje. Houdt deze haal goed in het achterhoofd wanneer u uw roeiers coacht.

Stap 1 – De basis: voor de meeste meerderejaarsroeiers geldt dat ze voor het eerst glad materiaal gebruiken, hier gaat men op een andere manier mee om dan de vertrouwde C4'en. Denk bijvoorbeeld aan het tillen van de boot op de juiste manier en het verstandig omgaan met coxboxen.

Voor eerstejaars geldt ook dat u goed moet opletten of er voorzichtig wordt omgegaan met de C4'en bij zowel het tillen, sturen als roeien.

Stap 2 – De voorbereiding: begin achterin in de haal, bij de uitzet; dit is het het makkelijkst voor de roeiers om gelijkheid op te zoeken en werk vanaf daar verder naar voren.

Stap 3 – De haal: wanneer de uitzet gelijk zit kan er verder gewerkt worden aan de voorbereiding; van derde stop naar ritme en contrast op de slidings.

Stap 4 – Kracht uitbouwen: focus hierbij op technische contrasthalen afgewisseld met lange stukken varen met verschil in kracht om aan de beentrap te werken.

Stap 5 – Snelheid uitbouwen: zodra de roeiers de contrasthalen beter onder de knie hebben kan er gewerkt worden aan tempo varen om ze te laten wennen aan een 'baanhaal'

Stap 6 – Wedstrijdspecifieke trainingen: afhankelijk van het type boot wat gecoacht wordt, zullen er verschillende afstanden gevaren worden door het jaar heen. Een handige manier om meerderejaars op wedstrijden voor te bereiden is door mee te doen aan Centrale Trainingen. Voor de eerstejaars zal dit gedaan worden door middel van de sparsessies.

Het stappenplan

De stappen zullen nu een voor een behandeld worden, om een goed beeld van de haal en de doelen van trainingen te creëren.

Stap 1 – De basis

Doel: Deze stap leert de roeiers zelfstandig en verantwoord naar het kanaal te roeien, door goed met het materiaal om te gaan.

→ Leg uit dat de roeiers met waardevol materiaal werken, en dat het dus noodzakelijk is dat vanaf 'handen aan' alle roeiers volle focus hebben en luisteren naar hun stuur

→ Voor meerderejaars geldt dat de stuur moet ervaren zijn, en in het bezit van geldige toestemming of een permissie om glad materiaal te sturen. De permissies voor een 4+ en 8+ zijn niet hetzelfde. Wanneer hier niet aan voldaan wordt kan de training niet doorgaan.

→ Voor eerstejaars geldt dat u als coach goed moet opletten of de stuur voldoende kennis heeft om te sturen. Geef de stuur tips als u ziet dat er iets niet helemaal goed gaat.

Stap 2 – De voorbereiding

Doel: Het creëren van een gelijke uitzet en stabiliteit in de boot.

Zorg dat elke roeier ontspannen in de uitzet zit. Begin niet meteen met de hele haal, maar deel het op in makkelijke stappen. Let er op dat roeiers niet te veel aan hun armen gaan trekken en hun schouders laag houden.

→ Uitbouwen basis & gelijkheid: Blijf veel 2-om-2 roeien. Dit maakt alles makkelijker! Doorwisselen van slagen naar het middenschip naar de boegen is een goede oefening om gelijkheid te bevorderen. Ontspanning is de sleutel van goed roeien. Houd de houdingen (schouders en armen) goed in de gaten.

→ Uittlengen & stopjes: Begin elke training met uittlengen. Wissel dit af met 2-om-2 of met de hele boot tegelijk. Let erop dat de roeiers tegelijk naar voren bewegen.

Zodra de ploeg in staat is om een gelijke uitzet te maken in een ontspannen houding, kan gewerkt worden aan 'stopjes'.

Voorbeeldoefeningen:

→ Broekrandstop: Laat de roeiers vanuit de uitzet doorkeren tot de broekrand zodat de roeiers samen vanuit de uitzet vertrekken.

→ 3^e stop: Vanuit eerste stop kan doorgewerkt worden naar derde stop. Probeer vanuit de derde stop te starten met roeien met de helft van de ploeg (2-om-2). Leg de nadruk op rustig/ontspannen (makkelijk zitten) naar voren toe glijden, om met zijn tweeën exact tegelijk een haal te maken. Het draait hierbij dus wederom om ontspanning en gelijkheid. Rust naar voren wordt hieraan toegevoegd. Zorg echter dat roeiers zichzelf ook niet gaan tegenhouden, maar juist de boot rustig onder zichzelf door laten glijden.

→ Vast blad: door de roeiers met vast blad te laten roeien, worden ze als het ware gedwongen om een gelijke uitzet te maken (anders blijft het blad hangen in het water). Wissel bijvoorbeeld tien halen vast blad af met tien halen gedraaid blad.

→ Ogen dicht roeien: laat de roeiers oppakken met open ogen en laat ze hierna de ogen sluiten. Zorg dat ze het ritme en de bewegingen van de boot goed voelen. Als je goed luistert kun je de boot zien als een muziekinstrument: 1 plons bij de inzet en 1 klik bij de uitzet.

Neem de tijd voor elke oefening en varieer de oefening met elke haal/om de haal/doorgaande haal.

Stap 3 – Uitbouwen voorbereiding

Doel: Uitbouwen vanuit een gelijke uitzet naar de rest van de voorbereiding. Van derde stop naar ritme en contrast op de slidings. De roeiers kunnen nu redelijk gelijk met de hele ploeg roeien en zijn in staat om samen uit te lengen en stopjes te varen. Lukt dat nog niet? Blijf dan nog even bij stap 2.

→ Ritme: Leer de roeiers wat ritme is. Dus een rustige en ontspannen voorbereiding en een stevige beentrap vormen samen een goed ritme. Een goed ritme is alleen mogelijk als de roeiers boven water gelijk en ontspannen kunnen zijn, dit begint bij de uitzet. Wie in de boot heeft van nature een goed ritme?

→ Spelen met druk: Maak de roeiers bewust van wat ze doen. Leer ze voelen dat door het duwen van het blad tegen het water de boot verplaatst wordt. Meer druk zorgt voor meer snelheid. Laat de roeiers bijvoorbeeld een serie halen maken opbouwend in kracht en druk. Meer snelheid zal ook zorgen voor wat meer balans. Ontspanning en gelijkheid blijven wel het belangrijkste.

→ Kilometers maken: Roeien is leuk omdat je er snel beter in kan worden. Maar een andere vorm van progressie is om steeds verder te komen. Probeer elke training een stapje verder te komen, maar houd de tijd in de gaten. 60-90 minuten is al vrij lang voor een training.

Voorbeeld oefeningen:

→ 10-10-10: Deze oefening laat roeiers light, ED en strong halen afwisselen. Zorg ervoor dat de ontspanning van onder water wordt vastgehouden en alleen sneller naar achter wordt getrapt (contrast dus ook behouden) wanneer de benen mogen worden toegevoegd.

→ 10 opbouw afbouw: Deze oefening begint met 10 halen light, hierna 9 light 1 strong, 8 light 2 strong en zo verder tot de 10 strong dan wordt de oefening weer afgebouwd dus 9 strong 1 light 8 strong 2 light en zo verder. Ook hier is het weer van belang om dat contrast en die ontspanning vast te houden en onder water alleen maar die benen toe te voegen terwijl er boven water niets aan de ontspanning verandert.

→ Wisselglijden: Bij deze halen worden halen waar het blad bedekt zit afgewisseld met halen waar het blad niet bedekt zit (wel hele halen maken!). Op deze manier kan de roeier goed op de rechte lijnen en het contrast letten.

Stap 4 - Kracht uitbouwen

Doel: meer snelheid onderwater creëren door middel van kracht en efficiëntie.

De roeiers begrijpen nu hoe ze de boot moeten verplaatsen. Kunnen ze al langere stukken met de hele boot gelijk en ontspannen varen? Dan gaan we verder met de volgende stap!

→ Beentrap: Leer de roeiers nu om vanuit samen aanglijden de boot met de benen op te pakken. Als de roeiers goed klaar zitten voor de haal kunnen ze beter gebruik maken van hun benen. Het is belangrijk dat na de 3^e stop de roeiers hun bovenlichaam niet meer veranderen, dat wil zeggen: buikspieren aanspannen en niet bijpakken voorin om zo snel mogelijk te kunnen catchen door middel van een kleine armbeweging.

→ Tegelijkertijd het blad plaatsen en zo lang mogelijk alleen de benen gebruiken. De armen worden dus zo laat mogelijk aangehaald.

→ Contrast: Tijd om de verhouding tussen de voorbereiding en de beentrap te vergroten. Laat de roeiers spelen met contrast door KUV-oefeningen (Kracht Uithoudings Vermogen) te doen. Bij de KUV-oefening komen de voorgaande stappen (ontspanning, gelijkheid en ritme) terug!

Voorbeeld oefeningen:

→ Laat de roeiers langere stukken harde halen maken. Ook hier kan '10-10-10-' gebruikt worden. 10 halen 'hard', 10 halen 'light', 10 halen 'hard' etc. Het tempo (let op ritme en contrast) blijft laag. Hoever kunnen ze de boot in 10 halen laten komen?

→ 'Soppen': laat roeiers in de inzet zitten en voelen hoe het is om alleen je blad te laten vallen. Laat ze 1 'plons' creëren. Je kunt dit ook doen door de roeiers samen in de uitzet klaar te laten zitten en dan samen aan te laten glijden naar voren en plaatsen, zonder de boot mee te nemen. Let er hierbij ook weer op dat er 1 'plons' gecreëerd wordt.

→ Pimenov: Pimenov is eigenlijk omgekeerd uitlengen. De roeiers nemen plaats in de inzet en trappen in eerste instantie alleen de benen plat. Laat de roeiers goed de druk voelen en doe dit in eerste instantie vooral niet met de hele boot, maar laat de helft van de boot de boot stabiel houden. Voeg hierna de rug toe, dus nu rug en benen. Indien dit goed gaat kunnen de armen worden toegevoegd. Deze oefening is er voor om de druk voorin goed te voelen.

Tip: roeiers leren sneller hard roeien in een laag tempo. Blijf letten op rustig oprijden in combinatie met een krachtige beentrap.

Stap 5 – Snelheid opvoeren

Doel: Contrasthalen behouden in een hoger tempo en het opzoeken van een baanhaal voor tijdens wedstrijden.

Voor je aan deze stap begint is het belangrijk dat de ploeg redelijk gelijk en ontspannen harde halen in laag tempo kan maken. Als ze dit nog niet kunnen, wacht hier dan nog even mee.

→ Tempo varen: Naarmate de ploeg steeds beter gaat roeien mag snelheid worden toegevoegd aan de trainingen. Let er op dat het tempo meegenomen wordt vanuit snelheid onderwater: het tempo gaat dus omhoog door een hardere beentrap, niet doordat de roeiers zichzelf “naar voren gooien” op de slidings. Het oprijden gaat zo snel als de boot vooruit beweegt.

Voorbeeldoefeningen:

→ 3 op 10 (of 20): let tijdens het bouwen op het meenemen van de boot vanuit onderwater, de eerste paar halen is het boven water dus nog ‘relatief’ rustig. Ontspanning en kracht zijn essentieel!

→ 1’ op 1’ af: Laat de roeiers afwisselend 1 minuut hoog tempo roeien met kracht en 1 minuut met light. Zo kunnen ze het verschil goed voelen.

→ Schoentjes los: Laat de roeiers roeien en bouwen terwijl hun voeten los op de schoentjes, ofwel het voetenbord, zitten. Zo kunnen ze goed voelen of ze zich optrekken en of ze druk houden tijdens de haal.

→ Hoog spoelen: Laat de roeiers met spoelhalen (helemaal geen kracht dus!) een zo hoog mogelijk tempo aantikken met alleen armen en rug. Laat ze na 20 halen benen toevoegen. Dit is een goede oefening om te leren sprinten.

Let op: Bij het toevoegen van snelheid bestaat het gevaar dat de techniek minder wordt. Blijf hier dus mee bezig. Gelijkheid en een juiste techniek blijven essentieel voor een hogere bootsnelheid. Neem wederom de tijd voor elke oefening en doe pas een andere oefening zodra het goed wordt uitgevoerd. Maak de roeiers bewust van dit proces.

Stap 6 – Wedstrijdspecifiek

Doel: de ploeg klaarstomen voor hun eerstvolgende wedstrijd

→ In de week voor een wedstrijd is het nuttig om alle trainingen in de boot te roeien (geen ergo o.i.d.), waarvan een aantal trainingen specifiek aangepast op de wedstrijd. Hiermee kunnen de roeiers een generale repetitie roeien voor hun wedstrijd en wordt ervoor gezorgd dat ze fysiek klaar zijn om tijdens het wedstrijdweekend te pieken.

→ Een wedstrijdspecifieke training wordt bepaald aan de hand van de afstand(en) die op de wedstrijd geroeid zullen worden. Daarnaast is het altijd handig om een oproeiprogramma te maken, inclusief een aantal startjes oefenen.

Eerst oproeien en hierna de volgende afstanden varen.

Voorbeeldtrainingen:

- Voorbeeld 5k: 2 keer 4k of 3 keer 3k
- Voorbeeld 2k: 3 of 4 keer 1k oefenen
- Voorbeeld 1k: 2 of 3 keer 750 meter
- Voorbeeld 500m: 3 of 4 keer 250 meter

Voorbeeld oproeiprogramma (afhankelijk van het focuspunt van de roeiers):

- 2 om 2 uitlengen
- Stuk ED
- Derde stop (hele boot)
- Stuk ED
- Wisselglijden
- Stuk ED
- 2 minuten AT
- 3x startje, waarvan de laatste met tien halen door

Opwarmschema & stabilisatieschema

Opwarmschema

Vijf minuutjes rustig spinnen

Rechte sit-ups (20x)

Schuine sit-ups (10x L/R)

Achterwaartse brug benen strekken (10x L/R)

Zwemmen 0-1 kg (20x)

Russian Twist 0-3 kg (10x L/R)

Kaarsjes (20x)

Strechten (5min)

Stabilisatieschema

Twee rondjes in circuitvorm → eerste ronde: alles 20x (of 10x L/R) met perfecte uitvoering, tweede ronde: alles 1' oefening/30'' rust, blijf goed op uitvoering letten!

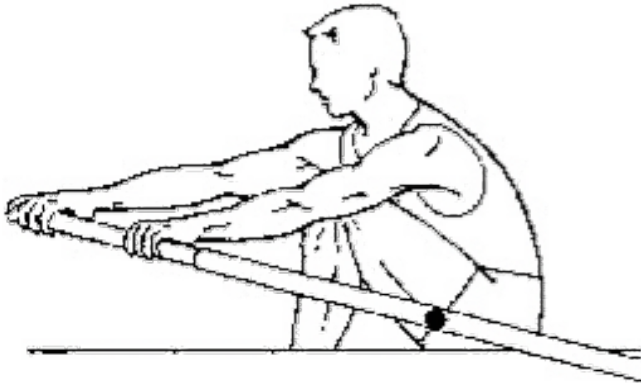
1. Sit-ups
2. Optrekken horizontaal
3. Kikkersprongen
4. Opdrukken (15x)
5. Sit-up ceiling reach met 3kg ♀ /5kg ♂
6. Voorslaan met stok
7. Achterwaartse plank running man
8. Zittend roeien
9. Spiderman (vanuit plank houding, knieën naar ellenboog)
10. Medicine bal gooien met 3kg ♀ / 5kg ♂
11. Opdrukken + draaien (rondje 1 5x L/R)
12. Snatch met stok
13. Zwemmen 1kg ♀ /2kg ♂
14. Schoudertikken (vanuit push-up houding)
15. Schuine buikspieren (liggend op de rug, benen gestrekt van links ←→ rechts)

De 'Njordhaal'

Een roeihaal bestaat uit twee onderdelen: de haal en de recover. In de haal lever je kracht en de recover is de rustfase waarin je jezelf voorbereidt op een nieuwe haal. De beweging is een natuurlijke opeenvolging van deze twee fasen. Nu volgt een globaal overzicht.

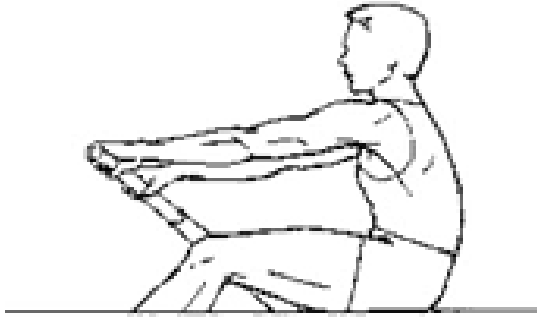
De inzet (het begin van de haal)

- Je scheenbenen staan bij het begin van de haal in een verticale lijn.
- De romp is, vanuit je bekken, naar voren gebogen.
- Je armen zijn gestrekt met ontspannen schouders.
- De bal van je voet is in contact met het voetenbord.



De haal

- Tijdens de haal strek je eerst je benen. Bij de 'beentrap' blijft het bovenlichaam tot aan de rugzwaai ingebogen.
- Vervolgens beweeg je je rug, niet geforceerd, naar achteren (buikspieren aanspannen).
- Tot slot haal je de riem rustig in een rechte lijn naar je toe. Let bij de uitzet op ontspannen schouders en rechte polsen.



De recover

- Na de uitzet strek je eerst je armen weg.
- Vervolgens kantel je je bovenlichaam, vanuit je bekken, naar voren.
- Glij rustig en ontspannen naar de inzet, de houding van bovenlichaam en armen blijven hetzelfde.

