

ROEISTYL



door
J.B.Coster.

ROEISTYL



door

J.B.Coster.



V O O R W O O R D.

Toen dr. Coster mij vroeg een kort voorwoord te willen schrijven bij een door hem te verzorgen handleiding voor de roei-stijl was ik a priori gaarne bereid om aan dat verzoek te voldoen, wel wetend dat zijn pennevrucht in ieder geval wèl doordacht, degelijk en....duidelijk zou zijn.

Toen ik echter het manuscript had gelezen werd mijn bereidheid nog groter omdat vorm en inhoud mijn verwachtingen nog overtroffen!

Aan een werkje als dit, wat nu voor ons ligt, is dringend behoefte. Onze eigen roeliteratuur is niet zo groot en hoewel er enkele verdienstelijke werkjes zijn (o.a. dat van Abendanon) is er een gemis aan een goed overzichtelijk boekje dat een handleiding bij en een analyse van het roeien geeft.

Aan dit doel beantwoordt het onderhavige werkje in ieder opzicht en men mag slechts betreuren dat de omstandigheden de oorzaak zijn dat bepaalde onderwerpen nog niet wat verder konden worden uitgewerkt.

Misschien dat dit in de naaste toekomst mogelijk zal blijken te zijn en dat ook deze handleiding een onderdeel zal kunnen gaan vormen van een roei-vademecum dat het Bestuur van de Nederlandsche Roeibond zich voorstelt te gaan of te doen uitgeven.

En dan is er nog een bijzondere reden waarom ik het verschijnen van dit boekje zo toejuich.

Het is de tere kwestie van de "Fairbairn-psychose" die zovelen te pakken heeft! Op zichzelf beschouwd zou dit geen gevaar zijn, ware het niet dat "zovelen zich geroepen voelen en zo weinigen uitverkoren zijn".

Want Fairbairn in handen van coaches en roeiers die het roeien niet begrijpen en niet zien, is een onding en een gevaar. Het is de verdienste van dr. Coster dat hij op overduidelijke wijze op de misvattingen en excessen

wijst en waarschuwt voor de consequenties.

Ik weet, er zullen velen zijn die het niet met dr. Coster en mij eens zijn en door dik en dun bij Fairbairn zweren. Maar hen vraag ik: "Zijt gij overtuigd inderdaad een apostel van Fairbairn te zijn of méént gij dit te zijn, doch doet gij deze grote roei-didacticus, waarvoor ik ook alle waardering heb, misschien meer kwaad dan goed?"

Het antwoord is m.i. niet twijfelachtig wanneer men eens een kritisch oog slaat op vele jonge en soms ook enkele senior-ploegen, die men bij ons op het water ziet.

Dat heeft Fairbairn nooit bedoeld, noch gewild!

Onze kennismaking met Steve Fairbairn dateert van 1923 toen hij op het Hoop-jubileum met zijn jonge en oude Thames-Rowing Club acht in Amsterdam verscheen. Zijn jonge acht, gemakkelijk en soepel roeiend, werd een gemakkelijke prooi voor een jonge acht, waarin ik zelf de slag-plaats bezette. De ploeg miste snelheid omdat haar het watermanship en het gevoel ontbrak om Fairbairn's "leg-drive" voldoende over te brengen op het blad en de kenmerken vertoonde van het "jonge hond-achtige". Men moet bedenken dat Fairbairn zelf ook nog niet over die ervaring beschikte die hij later verwierf.

Maar dan de oude-acht! Ook gemakkelijk en soepel, maar met een pijl-snelle en uiterst effectieve haal, zuiver waterwerk bij catch en recover en bovenal een grote mate van cadans. Daarbij ieder roeier "natuurlijk" roeiend zoals met zijn lichaamsbouw overeenkwam, zonder schoolse drill. Deze ploeg was een klasse beter dan de overigens goede oude Laga-acht, waarmee zij speelde.

Later werd deze ploeg de winnaar van de Grand Challenge Cup in Henley.

Waaraan het verschil in kwaliteit van bei-

de ploegen van één coach was toe te schrijven?

Niet aan de roeiers, maar aan Fairbairn zelf. De oude acht, geroutineerde roeiers met gevoel en watermanship voelden aan wat hij bedoelde met zijn krachtig benen-werk; de jonge acht vertoonde dezelfde fout van zovele Hollandse jonge ploegen; zij menen dat als zij maar "trappen", de zaak gezond is. Maar er moet iets zijn dat deze benen-trap opvangt en overbrengt en dat ontbrak.

In de uren-lange gesprekken van coaches en roeiers uit die tijd met Fairbairn, werden voor ons nieuwe begrippen en inzichten geboren.

Vraagt dit eens aan een dr. Meurer, Spoelstra, dr. Marres, Peter Hach of aan de roeiers uit die tijd!

Wij werden enthousiast over deze ontdekking, wij experimenteerden en... de gevolgen bleven niet uit! De jaren die toen volgden waren vol internationale successen, het roeipeil steeg zienderogen en wij waren Fairbairn dankbaar voor zijn baanbrekend werk.

In de periode van inzinking, die altijd op een bloei-periode volgt, ging veel van deze wetenschap verloren of kwam in handen van coaches die er geen weg mee wisten en zo ontstond in vele gevallen de situatie waartegen dr. Coster stelling neemt.

Wanneer coaches en roeiers de waarschuwingen van dr. Coster ter harte nemen en zijn handleiding volgen, bestaat er m.i. géén gevaar voor excessen en zullen snelle ploegen kunnen ontstaan.

En dan, hoe geroutineerder de roeiers geraken, hoe meer zij zich in Fairbairn zullen kunnen gaan verdiepen, zonder gevaren voor overdrijving.

Dan kunnen weer super-ploegen ontstaan die grote internationale overwinningen uit het vuur slepen en een stijl vertonen zoals Fair-

bairn ze zelf niet beter zou wensen en die m.i. wel het beste werd gedemonstreerd door de niet-geëvenaarde Engelse stuurmanloze vier die in 1928 in Amsterdam de Olympische spelen won of de fameuze Duitse acht uit 1936.

Moge dit werkje van dr. Coster daartoe bijdragen. Zijn moeite zal dan ruimschoots zijn beloond en onze Nederlandse roeiliteratuur zal dan verrijkt zijn met een waardevolle handleiding welke men gaarne ter hand neemt.

ir. Th. P. Tromp.

Eindhoven 1944.

VOORWOORD VAN DE SCHRIJVER.

Twee beweegredenen hebben mij, ondanks het bestaan van het voortreffelijke boekje van Abandanon, gebracht tot het samenstellen van dit werkje over roeistijl:

1^o. Nieuwe inzichten over roeistijl hebben zich baangebrosken sinds de Fairbairn-rage geluwd was, nadat zij haar taak als reactie op het orthodoxe roeien vervuld had. Wat men hier te lande en elders voor "Fairbairnstijl" uitkreet - en waar de beroemde Engelse coach zeer zeker zijn naam niet aan zou hebben willen geven - hebben we gelukkig in hoofdzaak achter de rug.

Nu is het dus zaak onze nieuwere inzichten eens duidelijk te formuleren, hetgeen voorzover mij bekend ten onzent in boekvorm nog niet gebeurd was.

2^o. Wat nu nieuw is, is over enige tijd oud en afgedaan. Zo zal het ook met de hier verkondigde roeistijl zijn. Indien de reactie op deze roeistijl echter zulke extreme vormen zou gaan aannemen als de z.g. "Fair-

bairnstijl" op het orthodoxe roeien was, dan brengt zij - evenals het "Fairbairnisme" - het roeien in ons land voor jaren aan lager wal, doordat zij wèl iets anders wil, maar in het oude niet de goede kanten ziet, en dus - om het met een goed-Hollandse spreekwijs te zeggen - het kind met het badwater wegwerpt.

Het enige middel om dit te voorkomen is: de fundamente tonen, waar ons gebouw op rust, zodat de volgende generatie hierop voort kan bouwen, en niet in de verleiding komen zal, alles tot de grond toe af te breken.

Onze roeistijl moet dus zijn gefundeerd, anders gezegd: in ieder detail verklaard. Als onze coaches zich aanwennen, zich steeds het "waarom" van elk detail in het roeien af te vragen, dan zullen zij het roeien in Nederland op steeds hoger peil kunnen brengen. Deze denkwijze, het "roeien met de hersenen", te propageren bij roeiers en coaches, is het tweede doel van dit geschrift.

=====

De heer J.B.Coster gaf in 1944 het boekje "Roeistijl" voor eigen rekening uit en stelde het bestuur van de Leeuwarder Roeivereniging Wetterwille in de gelegenheid aan elk nieuw lid een exemplaar uit te reiken. Hij leverde hierdoor een belangrijke bijdrage om het roeipeil in de vereniging "op peil" te houden. Trouwens ook op andere wijze deed en doet de heer Coster veel voor Wetterwille.

Het bestuur betuigt op deze plaats de heer Coster zijn dank voor het feit, dat hij zijn toestemming heeft willen geven om thans, nu de voorraad is uitgeput, een tweede druk vanwege onze vereniging te doen verschijnen.

Het bestuur van de L.R.V. Wetterwille.

Leeuwarden, juni 1957.

I N L E I D I N G .

De roeisport wordt door mensen van zeer verschillende geaardheid bedreven. Laten wij de toerroeier buiten beschouwing: die roeit niet om het roeien, maar om het buiten - zijn, om het genot van de natuur en van een vorm van lichaamsbeweging.

Ook de wedstrijdroeiers echter zijn vogels van diverse pluimage, en hiermee wordt niet bedoeld op de verschillen in lichamelijke be-gaafdheid, zoals souplesse en kracht.

Aan de ene kant zijn er succesvolle wed-strijdroeiers, die niet "met hun hersenen" roeien, maar "met hun ruggemerg": zij laten de coach voor zich denken, voeren als een goed getrainde spierautomaat alle bevelen van de coach uit. Hoe minder zij zelf nadenken over het hoe en waarom van hun roeistijl, hoe beter het roeien gaat. Voor hen heeft het lezen van dit boekje geen nut.

Het andere uiterste wordt gevormd door die roeiers, die bij elk detail van het roeien het naadje van de kous willen weten: zij denken met de coach mee, maken het hem soms zelfs lastig met vragen of tegenwerpingen. Zij roeien wèl met hun hersenen, en hun kan het lezen van dit boekje van het begin tot het eind aan-bevolen worden: het zal hun stof leveren om zèlf de materie kritisch te overdenken. Zij zullen hun eigen roeistijl al denkende steeds verbeteren.

En tenslotte is er een middenmoot van roei-ers, die bij hun roeien wel denken kunnen, maar niet al te veel en niet al te kritisch.

Voor hen is dit boekje zó ingedeeld, dat het gaandeweg meer denken vordert. Blijven zij tenslotte in de lezing ervan steken, dan hebben ze tenminste datgene in zich opgeno-men, dat voor hen verteerbare kost was, en dat ook waarschijnlijk het belangrijkste is, althans voor de practijk van het roeien.

- 9 -

- I. Uitvoering van de roeibeweging.
Dit geeft het "hoe" van de zaak.
- II. Analyse van de roeibeweging.
Hierin wordt het "waarom" uiteengezet.
- III. Vergelijking met andere roeistijlen.
Een kritisch-historisch overzicht.



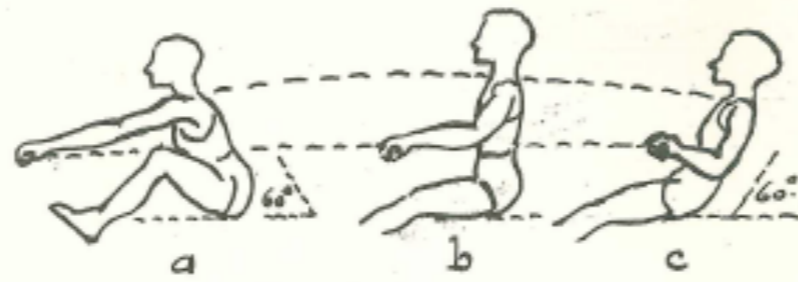


fig. 1.



fig. 2.

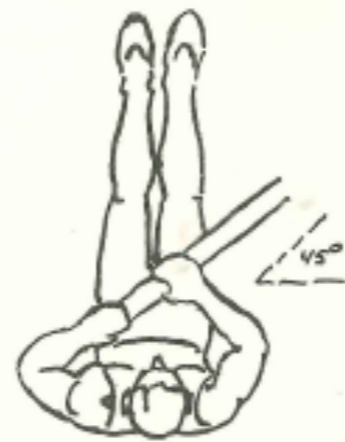


fig. 3.

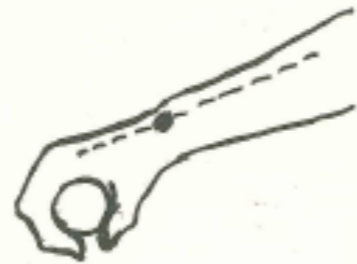


fig. 4.



fig. 5.

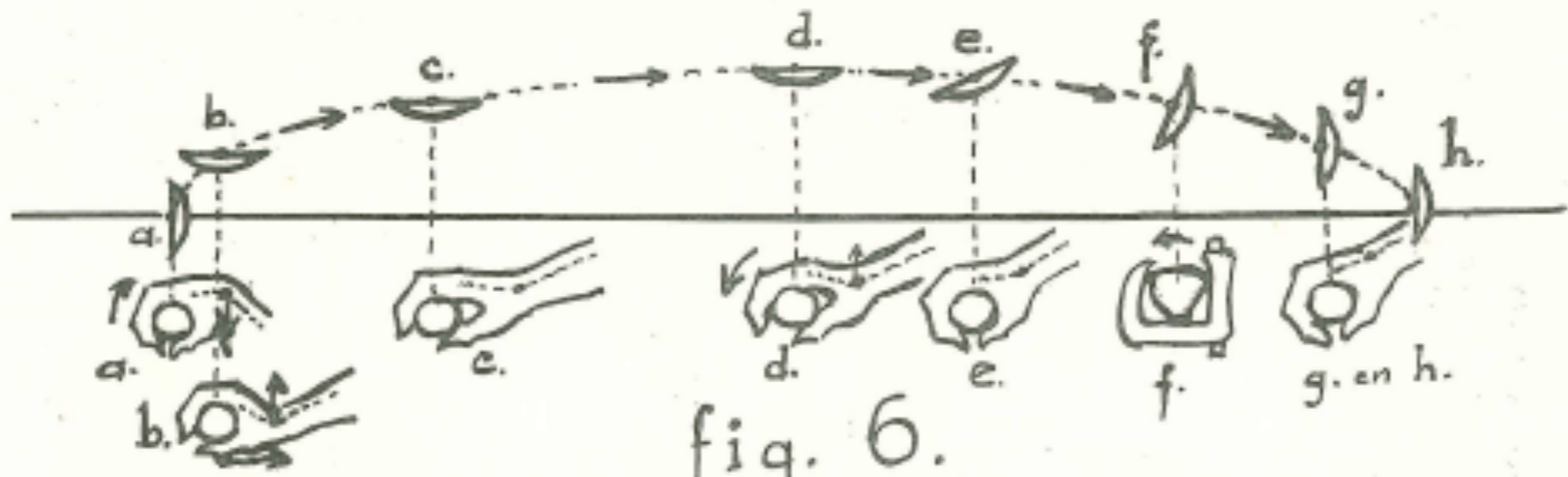


fig. 6.

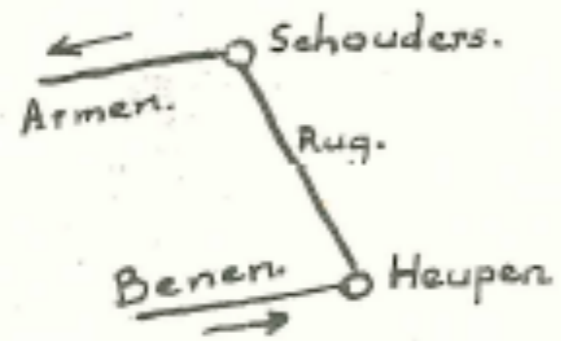


fig. 7a. Vervorming dreigt.

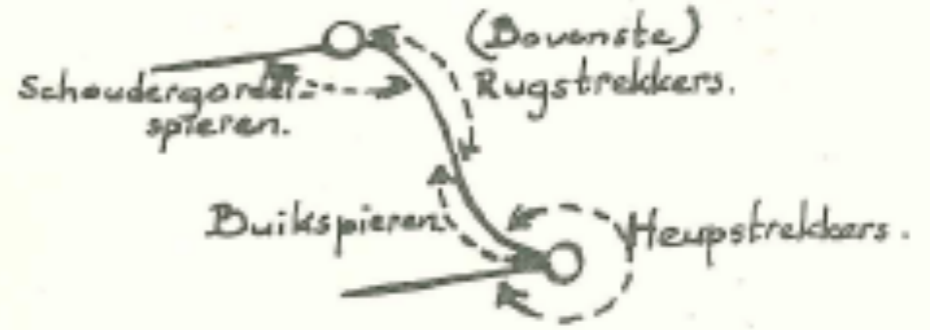


fig. 7b. Weerstandbiedende spieren.

D E E L I.

UITVOERING VAN DE ROEIBEWEGING

Roeien is een vloeiende aaneenschakeling en opeenvolging van bewegingen, welke in fasen verloopt. De beste wijze, de uitvoering der roeibeweging te beschrijven, is, elke fase te schilderen zoals deze zich uit in het lichaamswerk, het waterwerk en de loop der boot.

Beginnen wij dus met:

1. DE CATCH (= de inpik).

HOUDING. De roeier zit "vooraan", d.w.z. zo ver mogelijk naar zijn voetenplank toe.

Rug. De romp helt voorover in een hoek van ca. 60°. De riem staat daarbij in een hoek van ca. 45° op de lengte-as der boot. De rug is gestrekt, ook en vooral in het lendengedeelte. Dus zijn de bovenbenen in de heup sterk naar de romp toe gebogen (fig. 1, a).

Benen. De gebogen knieën zijn wat gespreid, de dijen laten dus de buik vrij. Indien de voeten in de enkels niet voldoende omhooggebogen kunnen worden, zorgen hakverhogingen er voor dat de voet ook in de hak contact met de voetenplank houdt, zodat de roeier zijn benen ontspannen kan houden.

Armen. De sculler houdt zijn armen net om de gespreide knieën heen. De boordroeier zit met romp en benen symmetrisch ten opzichte van de lengte-as der boot, zijn armen compenseren de asymmetrische stand van de riem als volgt:
De binnenarm (d.i. de arm aan de kant van zijn dol) is licht gebogen, en leidt om de knie van het binnenbeen heen. De buitenarm is gestrekt, loopt tussen de knie-

en door, en raakt met de elleboog bijna de buitenknie aan (fig. 2).

Schouders. De schouders reiken naar voren, de buitenschouder zo ver mogelijk, de binnenschouder slechts weinig.

Polzen. De polsen zijn gestrekt, d.w.z. de rugvlakte van de hand en die van de onderarm staan in elkaars verlengde (fig. 4).

Handen. De handen rusten zonder knijpen om het handle van de riem. Het handle ligt daarbij in de holte van de hand, de gekromde vingers vormen een kokertje, ongeveer zoals zij een jong vogeltje zouden vasthouden. De duim rust losjes om het handle, tegenover de wijsvinger. Bij het scullen ligt de duim daarbij net op het randje aan het uiteinde van het handle, en voorkomt zo het afglijden van de hand. Bij het boordroeien ligt de pink van de buitenhand over het uiteinde van het handle heen - óók om het afglijden te voorkomen -, de handen liggen op een handpalmbreedte afstand van elkaar. Zo is - tot in onderdelen beschreven - de houding van het lichaam tijdens de catch. De actie van het lichaam zullen we pas onder de loupe nemen nadat we het waterwerk van deze fase besproken hebben.

WATERWERK. Dit waterwerk moet zuiver zijn, zowel in verticale als in horizontale richting. Wat het eerste betreft, moet de catch dus op de goede diepte volvoerd worden (niet te diep en niet te oppervlakkig), wat het tweede betreft, moeten vermeden worden de "back-splash" (= water raken voordat men aan de riem trekt), en "er overheen slaan" (= trekken aan de riem voordat men water heeft).

Verticale richting. De goede diepte van catch wordt voorbereid tijdens de rit naar vo-

ren door "water naderen". Is dit goed gebeurd, dan bevindt het opgedraaide riemblad zich vlak voor de catch dicht boven de waterspiegel. Om de goede diepte van catch te krijgen heeft de roeier niet anders te doen dan het riemblad uit eigen zwaarte in het water te laten vallen.

Horizontale richting. Tegelijk moet echter de horizontale richting van de catch verzorgd worden. Dit bestaat uit op tijd trekken: niet te vroeg ("er overheen slaan"), en niet te laat ("back-splash"). Omdat de boot vaart heeft, moet de riem ook reeds evenveel vaart hebben - in de andere richting - als hij het water raakt. Die vóór-snelheid geven we hem niet met de benen (dus nog niet uittrappen!), en ook niet met de armen (armen dus nog niet krommen!), maar met de rug. De rug was n.l. tijdens de voorbereiding voor de catch - dus tijdens de rit naar voren - soepel gebogen, vooral in het lendenge-deelte. Uit deze licht gebogen stand wordt de rug snel gestrekt en komt dus snel iets omhoog, hetgeen de riem meteen zijn vóór-snelheid geeft, zonder dat de roeier nog kracht op de riem heeft aangewend.

Op de hier omschreven wijze bereikt de roeier, dat zijn riemblad zuiver inpikt, en dat op hetzelfde moment zijn lichaam de goede houding heeft. In deze houding kan hij het best krachtzetten. Maar nu de vraag: hoe moet hij krachtzetten? Hoe komt het lichaam in actie?

KRACHT-ZETTEN. Eenvoudig door met alle kracht en tegelijk zich met de benen af te zetten van de voetenplank, te trachten de rug door te zwaaien, en met de armen aan de riem te gaan hangen. Ongelijkzijdig aanzetten van benen-, rug- en armenwerk

moet vooral vermeden worden, aangezien daaruit vele bezwaren voortvloeien. Dit geldt eveneens voor elke wijze van roeien, waarbij op de kracht van benen-, rug- of armenwerk bezuinigd wordt.

Zodra nu al deze spieren aangespannen zijn en de riem weerstand gevonden heeft aan het water, zijn we beland bij:

2. DE HAAL.

KRACHTSVERHOUDINGEN. De haal is ingeleid door het tegelijk en met alle kracht aanzetten van benen-, rug- en armenwerk. Deze blijven tijdens de gehele haal met alle kracht werken.

Benen het sterkst. De benen, als sterkste factor in dit samenspel van krachten, slagen er het eerst in, hun krachtsinspanning in beweging om te zetten. Anders gezegd: de uittrap komt het eerst door, daar de benen het sterkst zijn.

Rug volgt dan. Pas als de uittrap enige tijd op gang is, en daarmee geleidelijk aan kracht heeft ingeboet, komt de rugzwaai door.

Armen het zwakst. Het laatst komt het bijtrekken der armen, daar deze het zwakst zijn.

Toestand begin van de haal. Aan het begin van de haal zien we dus het bankje wegschieten, terwijl de rug - als hij goed zijn werk doet - zich net kan handhaven in de stand die hij bij de catch had. De armen zijn nu nog vrijwel gestrekt, anders gezegd: soepel gestrekt, en niet overstrekt, niet "vastgezet" in het elleboogsgewricht.

Toestand halverwege de haal. Halverwege de haal zijn de benen net geheel uitge-trapt, de roeier zit met zijn rug recht-op, en de armen zijn licht gebogen (fig. 1, b).

Toestand einde van de haal. Als de rugzwaai net voltooid is, zijn de armen nog niet geheel bijgehaald. Pas wanneer dit laatste is volvoerd, is de haal ten einde. Dit laatste nu is iets waar veel bij gezondigd wordt: het wachten met de rug achterover tot de armen zijn bijgehaald schijnt velen te lang te duren; zij komen dus met de romp op voordat de haal beëindigd is, anders gezegd: zij "trekken zich op" aan de riem.

RUGWERK. Van belang is, nog even op te merken, dat de rug alleen voldoende kracht kan leveren - en daarmee de kracht van de uittrap op de riem overbrengen - als hij tijdens de haal gestrekt gehouden wordt. Gestrekt ook, en vooral, in het lendengedeelte. De doorzwaai van een gestrekte rug houdt in, dat de schouderlijn in de eerste helft van de haal stijgt, in de tweede helft daalt (fig. 1), en niet - zoals bij een slaggehouden rug te zien is - op dezelfde hoogte blijft.

POLSWERK. Tijdens de haal krommen de polsen zich geleidelijk, en compenseren daarmee de geleidelijke buiging der ellebogen, zodat de handen in dezelfde stand om het handle van de riem kunnen blijven rusten (fig. 5).

Voor het goede polswerk is het nodig, dat de polsen soepel zijn, en dus de riem kunnen "volgen", "aanvoelen". Knijpen met de handen maakt soepel polswerk onmogelijk, en dient dus achterwege te blijven.

HANDENWERK. Tijdens de haal komt de buitenhand geleidelijk meer in het verlengde van de riem te staan, terwijl de binnenhand steeds dwars op de riem blijft staan (fig. 3). Dit houdt dus in, dat de buitenhand tijdens de haal losjes draait

om het eind van het handle, terwijl de binnenhand het handle steeds in dezelfde greep vasthoudt, een houvast dat ook nodig is om straks bij de finish het blad achterover te kantelen.

SCHOUDERWERK. De schouders, die vlak vóór de catch naar voren reikten, worden tijdens de haal bijgetrokken, doch slechts tot de normale stand, en niet - zoals bij het orthodoxe roeien - naar achteren. De ellebogen worden niet wijd van de romp geheven, en ook niet stijf langs de romp gedrukt, doch soepel neerhangend gehouden, dicht bij de romp. De handen dienen hoog genoeg te worden bijgehaald, dat de riem niet "uitloopt", d.i. het water verlaat terwijl er nog aan getrokken wordt. Ook hoger bijhalen van de riem dan noodzakelijk is, dient vermeden te worden, daar het een stijgen van het eigen boord, en dalen van het andere, tengevolge heeft.

3. DE FINISH (= de uitpik).

WATERWERK. Evenals bij de catch moet ook hier het waterwerk zuiver zijn, zowel in horizontale als in verticale richting.

Horizontale richting. In horizontale richting, doordat de riem - evenals bij de catch - op het moment van de uitpik net evenveel vaart heeft als de boot, zij het dan in tegenstelde richting. De riem moet dus niet "uitlopen", d.i. meer vaart hebben dan de boot doordat er nog tijdens de uitpik aan getrokken wordt. Ook moet de riem niet "blijven slepen", d.i. minder vaart hebben dan de boot, waardoor hij de boot zou afremmen. Deze beide fouten worden vermeden door vlak voor de uitpik niet meer aan de riem te trekken, en hem dan resoluut uit te drukken, voordat hij

te veel vaart verloren heeft.

Verticale richting. De verticale richting van het waterwerk bij de finish wordt voorbereid door goed polswerk.

a) Goed polswerk. De polsen krommen zich tijdens de haal geleidelijk, als compensatie voor de geleidelijke kromming der ellebogen (fig. 5).

Zodoende blijven de handruggen in hetzelfde vlak, en blijft het riemblad in dezelfde stand door het water gaan, dus zonder te gaan "diepen" bij de finish. De loodrechte stand van het riemblad bij de finish is absolute voorwaarde voor zuiver uitkomen. Is aan deze voorwaarde voldaan, dan is de uitpik geen kunst meer: door plotseling het handle van de riem neer te drukken doet men deze het water verlaten. Let wel: plotseling, en niet geleidelijk; anders zou het op hetzelfde neerkomen als niet hoog genoeg bijhalen van de riem, waardoor òf het betreffende boord daalt òf de riem "uitloopt".

b) "Uitzetten" met de buitenhand. Dit "uitdrukken" of "uitzetten" van de riem doet de boordroeiër met zijn buitenhand. De onderarm hiervan staat immers bij de finish ongeveer in het verlengde van de riem (fig. 3), en het neerdrukken van de gekromde pols doet het handle dalen.

c) "Draaien" met de binnenhand. De binnenhand daarentegen heeft een andere functie: Ook hier wordt de gekromde pols neergedrukt, doch daar hier de onderarm ongeveer loodrecht op de riem staat, doet zij het handle draaien, en daarmee het riemblad achterover kantelen. Hiermee is het waterwerk van de finish klaar. Hoe zit het echter met het lichaamswerk bij de finish?

LICHAAMSWERK. Tijdens de haal kon de romp met volle kracht tegen de riem aangegooid worden. Vlak voor en tijdens de finish wordt er echter niet aan de riem getrokken, en vindt de romp dus ook geen steun aan de riem. De gestrekte houding van de rug, nodig om kracht te zetten, heeft geen doel meer,

Doorzakken in de lendenen.

En de roeier zakt snel in zijn lendenen in elkaar (fig. 1,c), om zijn zwaartepunt zo laag mogelijk te brengen. Wat hij dan toch nog op te houden heeft aan zijn achteroverhangende romp, doet hij met zijn buik- en dijspieren. Hij mag daarbij niet aan zijn voetleren hangen, maar moet zijn steunpunt in het eigen lichaam vinden. Zoals gezegd zakt de roeier bij de finish snel in elkaar. Dit krommen van zijn rug doet hij echter niet in het borstgedeelte, maar in het lendengedeelte. Zijn borstkas wordt dus niet in elkaar gedrukt, doch zijn buik. De ademhaling blijft dus vrij, de stand van de schoudergordel normaal en scepel: hij zit alsof hij lui in een gemakkelijke stoel zat, doorgezakt in de lendenen. Dit doorzakken in de lendenen helpt mee bij het "uitzetten" van de riem. Bij de finish helt de rug achterover in een hoek van ca. 60° met het horizontale vlak (fig. 1,c) en staat de riem in een hoek van ca. 45° op de lengte-as van de boot (fig. 3).

4. DE RECOVER (= het herstel).

Finish en recover zijn nauwelijks van elkaar te scheiden, daar de recover direct op de finish volgen moet. Het is dus verkeerd om - zoals zoveel gedaan wordt - een tijdje in finish-houding te blijven zitten.

Riem snel wegzetten. De riem, die bij de finish is "uitgezet", moet direct daarna worden "weggezet", d.i. door de roeier in ongeveer horizontale richting van zich worden weggestoten. Dit kan zonder enig bezwaar, mits de finish zuiver is uitgevoerd.

Op- en vooroververen. Als de riem is weggezet, staat niets het opkomen van de romp meer in de weg. Dezelfde spieren, die aangespannen werden om de romp van de roeier in finish-houding op te houden toen de steun van de riem wegviel - d.w.z. de buikspieren en de spieren aan de voorkant van de dijen -, spieren die dus tóch nog gespannen staan, kunnen dienen om de romp op- en voorover te doen veren. Dit is dan de recover van de romp, die dus direct op het wegzetten van de riem volgen moet.

5. DE TERUGRIT.

Al de vorige fasen betekenden inspanning, deze fase dient voor de ontspanning, het uitrusten.

Om dit mogelijk te maken hebben we bij de recover het lichaam op- en voorover doen veren, waardoor het ten eerste in een gemakkelijke houding kwam, ten tweede echter vaart meekreeg voor de terugrit.

HOUDING: Klaar voor de catch. De gemakkelijke houding hebben we zo gekozen, dat we er tot aan de catch niet aan behoeven te veranderen, dus: klaar voor de catch, maar gemakkelijk, ontspannen.

TERUGRIT. De meegekregen vaart moeten we nu op de juiste wijze gebruiken, of liever gezegd: verbruiken. De bedoeling is n.l. dat we net onze meegekregen vaart opge-

bruikt hebben als we voor aangekomen zijn, zodat de overgang op de catch geen bruske is, en de boot niet wordt teruggestoten.

De terugrit moet dus zijn eenparig vertraagd, zodat het voor de roeier het gevoel geeft, alsof hij in de lucht zit terwijl de boot onder hem door glijdt. Met gestrekte knieën hebben we de recover gemaakt, waardoor de romp met vaart opkwam en met een zwaai vooroverkwam. Zodra de romp door de loodrechte stand heenzwaait, behoeven de dijspieren de romp niet meer op te houden, en behoeven dus niets meer te doen.

Knieën los bij het vooroverkomen. De knieën behoeven we dan dus niet meer gestrekt te houden, en we laten ze dan ook los in hun neiging om zich te buigen. En als ze zich op dit moment buigen, dan wordt de zwaai van de romp tot de vaart voor het gehele lichaam, de vaart die we voor de terugrit gebruiken. Maar.... deze vaart is veel te groot: als we daar niets van afdempen, ijlt het bankje in minder dan geen tijd naar voren.

Direct afremmen. En daar men over het algemeen zeggen kan dat de terugrit ongeveer driemaal zo lang duren moet als de haal, is het nodig dat we zoveel van de meegekregen vaart afdempen, dat we net het goede rythme, d.i. de goede verhouding tussen haal en terugrit, bereikt hebben. Een sneller terugrit - zoals bij een hoger tempo nodig is - wordt dus niet door een sneller recover, maar door minder "afremmen" bewerkstelligd.

Dat "afremmen" doen we niet tijdens de gehele terugrit, maar direct als het bankje gaat rijden, d.i. in het eerste kwart van de terugrit, zodat we verder

ook met de benen geheel ontspannen kunnen zitten.

BALANS.

I. "Losse zit". Deze "losse zit" van het gehele lichaam, maar vooral ook van de benen, waarborgt ons de nodige rust, en is een eerste voorwaarde voor een goede balans. De ontspannen houding der roeiers laat de boot vrij, dus ligt de boot vlak, of zoekt na een korte verstoring van zijn evenwicht zelf de evenwichtsstand weer op.

II. "Handle-en". Toch hebben de roeiers, met behoud van de losse zit, nog een middel tot hun beschikking om de boot snel in de evenwichtsstand terug te brengen: het "handle-en". Dit kunstje bestaat hierin, dat de roeiers aan het boord dat teveel omhoog komt, het handle snel omlaag, en de riem in de dol drukken.

III. "Gelijkheid" aan beide boorden. Voor een goede balans is verder natuurlijk van belang dat de finish aan beide boorden gelijktijdig en even hoog wordt uitgevoerd, en dat het "water naderen" vóór de catch aan beide boorden een gelijk verloop heeft.

ELLIPSBAAN RIEM. Van de finish tot aan de volgende catch beweegt het riemblad boven het water, en beschrijft daarbij een baan (fig.6) die ongeveer met een halve ellips overeenkomt: langgerekt, afgerond, aan de einden loodrecht op de waterspiegel, en in het midden het hoogst boven de waterspiegel. Deze ellipsvorm waarborgt goed "water naderen". Hij sluit in zich, dat voor de catch het handle stijgen moet - doordat men de druk op het handle vermindert - en niet, dat men het handle voor de catch omlaag drukt, zoals zo vaak gedaan wordt.

BEWEGINGEN RIEMBLAD. Wij zagen, hoe bij de finish het riemblad achterovergekanteld

werd, doordat de gekromde pols van de binnenhand werd neergedrukt (fig. 6, a en b). Dit werd gedaan met het handle nog in de volle hand.

Hand- en polswerk. Als evenwel de recover wordt gemaakt en de romp vooroverkomt, is het wegens de steile stand der armen niet meer mogelijk het handle in de volle hand te houden, daar de pols dan te hol zou komen te staan.

a) Opvallen der hand. Om alsdan de pols meer te kunnen strekken, strekken we de - in tegengestelde richting werkende - eerste knokkels van de hand, laten dus de hand meer opvallen, waartoe de duim zich, glijdend over de omtrek van het handle, moet terugtrekken, zodat het handle tenslotte alleen nog in de voorhand rust (fig.6, b en c). Let wel: zonder dat de greep van de voorhand om het handle verplaatst wordt! Tegen dit laatste wordt veel gezondigd!

b) Opdraaien: handle terugwringen in volle hand. Als de riem halverwege zijn ellipsbaan dwars op de boot staat - d.i. wanneer we aan het begin van de terugrit zijn -, moeten we beginnen met "opdraaien" van het blad, een opdraaien, dat even voor de catch beëindigd moet zijn. Bij dit opdraaien moet het handle dus weer van de voorhand in de volle hand komen, en de pols gestrekt komen te staan.

Als we het handle, nu we het weer in de volle handpalm moeten nemen, zelf met rust lieten, dan zou de pols - evenals direct na de finish - weer hol komen te staan, en dan zou slechts het vervolgens strekken van de pols het handle kunnen doen draaien. Wij laten het handle echter niet met rust, doch wringen het, al

knijpend met de voorhand, in de handpalm terug, zodat de pols steeds vrijwel gestrekt blijft (fig. 6,d en e).

Omtuimelen riemblad. Het laatste stukje van deze wringende beweging gaat heel licht, daar de riem dan over zijn eigen kantje omtuimelt (fig. 6,f). Dit laten omtuimelen van het blad tot in de verticale stand stelt de geroutineerde roeier tot vlak voor de catch uit, zodat hij zijn riembla- den zo lang mogelijk als "zweefvlakken" voor de balans gebruiken kan, en zodat hij er vrijwel geen hinder van ondervindt als zijn riemen voortijdig het water raken.

En zo zijn dan alle voorbereidingen getroffen voor een nieuwe catch, en hebben we dus alle fasen, behorend bij één haal, doorlopen.

D E E L II.

ANALYSE VAN DE ROEIBEWEGING.

Volgen wij de indeling van DEEL I.

1. DE CATCH.

HOUDING. De riem staat in een hoek van ca. 45° op de lengte-as der boot. Een kleiner hoek doet de kracht dwars op de boot te groot worden, hetgeen nadelig is voor de boot, en de kracht van de roeier node- loos uitput. Een groter hoek doet de haal te kort worden, waardoor het tempo te hoog moet worden opgevoerd, en de roei- er tekort aan rust, en dus aan lucht, krijgt.

Rug. Bij een riemstand van 45° bij de catch hoort een romphelling van ca. 60° , d.w.z. bij gemiddeld postuur! Een kleine roeier is hier in het nadeel, daar hij of een korte haal moet maken (de nadelen hier- van zijn net genoemd), of te ver voor- over moet komen met de rug, waardoor de rugspieren in een te nadelige stand ko- men om zich tegenover de kracht der be- nen bij de uittrap te kunnen handhaven. De rug kan alleen in gestrekte houding de nodige kracht leveren, a.h.w. als een gespannen stalen veer de uittrap der benen opvangen en overbrengen op de riem.

Een gebogen rug weerstaat de beentrap niet, wordt er - ondanks alle inspan- ning - eenvoudig nog verder door in el- kaar gedrukt. Daardoor komt dan de rug te laat, is aan het eind van de haal niet klaar, zodat de finish met een ge- bogen rug, dus met een in elkaar gedruk- te borstkas, moet worden gemaakt. Dit, terwijl juist bij de finish een grote

luchthonger bestaat! Hierover even een korte uitleg:

Bij de catch reiken alle spieren van de schoudergordel naar voren, en grijpen daarbij om de borstkas heen. Bij het aanspannen dezer spieren wordt de borstkas dus sterk samengedrukt, en een verhoging van druk daarbinnen zou het gevolg zijn, als de roeier daar niets tegenover te stellen had. Hij heeft dit echter wel, n.l. door uit te ademen tijdens de haal, iets wat de geoefende roeier onbewust, vanzelf, doet. Vandaar dus de luchthonger bij de finish!

De hoognodige inademing kan met een ineengedrukte borstkas niet worden gemaakt, en dus werkt deze manier van roeien sterk afmattend.

Dat niet alleen: deze roeistijl is ook improductief. De rug biedt n.l. te weinig weerstand, brengt dus de beenkracht niet over op de riem, waardoor deze beenkracht verloren gaat.

Benen. Daar de rug gestrekt is, moet de goede romphelling worden bereikt door een vrij sterke buiging in de heupen. Dit is alleen mogelijk wanneer:

a.) de dijspieren zoveel mogelijk ontspannen zijn.

b.) de buik de dijen niet tegenhoudt.

Aan beide voorwaarden wordt voldaan door de knieën te spreiden, zodat dus:

a.) men gemakkelijk, ontspannen, zit.

b.) de buik vrij blijft.

Zoals wij zagen, is de ontspannen houding der beenspieren juist vlak voor de catch een voorwaarde voor een goede balans. Indien de enkels niet voldoende buigen kunnen, komt de ontspannen houding der benen in gevaar, en moeten hakverhogingen hieraan tegemoet komen.

Armen. De boordroeier moet - ondanks de asymmetrische beweging van de riem - met romp en benen symmetrisch bewegen. Met de romp, daar torderen van de romp betekent, dat de rugspieren aan de ene kant harder moeten werken dan aan de andere, en de rugkracht dus minder is dan bij symmetrische beweging.

En daar we tegenover de beenkracht de volle rugkracht nodig hebben, houden we dus de rug symmetrisch. De beweging der benen moet symmetrisch zijn, daar anders:

- a.) de beentrap minder krachtig is.
- b.) het bankje kan ontsporen.
- c.) de romp scheefvalt, hetgeen een verstoring van de balans tengevolge heeft.

Blijven dus alleen de armen over om de asymmetrische beweging van de riem te compenseren.

Schouders. De schouders helpen hieraan mee, vandaar dat de buitenschouder verder naar voren reiken moet.

Polsen. Wordt de pols vooraan niet gestrekt, maar hol gehouden, dan bestaat een groter neiging tot knijpen met de hand, ook al omdat het handle minder ver omvat wordt en dus minder houvast biedt. En knijpen maakt soepel polswerk onmogelijk. Het tegenovergestelde, een bolle pols, is verkeerd, daar deze niet voldoende buigingsmogelijkheid meer overheeft om de buiging van de elleboog te compenseren. De gulden middenweg is dus de gestrekte pols.

Handen. Niet alleen knijpen maakt soepel polswerk onmogelijk; ook een dwarsstaande duim doet dat, omdat hij schrap staat tegen de handwortel.

WATERWERK.

Verticale richting. Verkeerd is het z.g. "inhakken" van de riem, d.w.z. uit meestal

te grote hoogte actief omlaag bewegen van het blad: de catch is dan altijd te diep, en daardoor de haal onzuiver. Ook hier geldt dus: souplesse!

Horizontale richting. Indien we de riem zijn vóór-snelheid met de benen zouden willen geven, zou dat inhouden, dat het bankje al weggetrapt werd voordat de riem weerstand aan het water had. Dat zou twee nadelen met zich brengen:

- a) terugtrappen van de boot.
- b) verlies van een belangrijk deel (en dan nog wel het krachtigste deel!) van de haal.

Geven we de riem zijn vóór-snelheid met de armen, dan houdt dat in, dat de armen reeds gekromd zijn als de beentrap nog geschieden moet, d.w.z. òf de armen houden het niet tegen de been- en rugkracht, en worden dus weer rechtgetrapt, òf de benen mogen niet hun volle kracht geven. Dit laatste gebeurt dan ook altijd, waardoor de haal minder krachtig wordt dan hij zijn kon.

De rug is dus de aangewezen om de vóór-snelheid aan de riem te geven. Bij de geëfende roeier zien we daarbij tevens een licht aantrekken van schouders en armen. Deze zeer lichte buiging is slechts nodig om de betreffende spieren aan te spannen, daar anders schouder- en ellebooggewricht slechts op de gewrichtsbanden zouden hangen.

2. DE HAAL.

KRACHTSVERHOUDINGEN. Een physiologische wet leert, dat elke spier tijdens zijn verkorting aan kracht inboet. Een tweede wet, dat elke spier bij rekking een kracht levert, groter dan uit eigen actie zou

kunnen voortkomen.

Deze twee wetten maken het begrijpelijk, dat een beweging door meerdere spieren samen kan worden uitgevoerd, zonder dat de gehele kracht der beweging uitsluitend zou worden bepaald door de kracht van de zwakste spier. Dit laatste immers zouden we verwachten, gedachtig aan het spreekwoord dat een keten zo sterk is als zijn zwakste schakel. Wij zien dus tijdens een dergelijke beweging, dat - hoewel alle erbij betrokken spieren flink gespannen staan - de sterkste spier zich het eerste verkorten kan. Daarbij rekt hij de andere spieren, waardoor deze meer kracht leveren dan ze uit zichzelf zouden kunnen, en verliest hij zelf een deel van zijn kracht. Zodoende komt er een ogenblik, dat de tweede-in-kracht zich kan gaan verkorten, vervolgens de derde, enz. Bij de roeibeweging zijn de benen het sterkst, de rug zwakker, de armen het zwakst. Hieruit laat zich de opeenvolging van benen-, rug- en armenwerk begrijpen.

RUGWERK. Aan het begin van de haal behoort de rug zich dus net te kunnen handhaven in de stand die hij op dat moment heeft. "Houdt" de rug het niet, dan zien we de roeier door zijn bankje trappen, d.w.z. de rug klapt iets terug. Zwaait de rug reeds aan het begin van de haal op, dan is dat een bewijs, dat de benen niet krachtig genoeg gebruikt worden.

Als wij nu de rug in dezelfde stand zien blijven aan het begin van de haal, dan is dat evenwel niet een bewijs, dat werkelijk het maximum aan kracht geleverd is!

Afgezien van het feit, dat de roeier

met halve kracht kan roeien in dezelfde stijl als met volle kracht, bestaat er nóg een mogelijkheid, n.l. dat de stijl niet deugt wat de houding van de rug betreft. De enig juiste houding van de rug is n.l. die, waarin hij de meeste weerstand kan leveren. Levert hij minder weerstand, dan stelt de roeier zich hierop automatisch in, door minder hard uit te trappen.

Beschouwen wij de stand van de rug eens schematisch in de gehele figuur van de roeier (fig. 7a). Wij zien dan de benen als een liggende lijn, evenals de armen. De rug vormt een overeindstaande lijn. De overgang van de rug op de benen vormt in de heupen een knikpunt in de figuur. Evenzo bestaat een knikpunt op de plaats waar de schouders de overgang van de rug op de armen vormen.

In het begin van de haal moet nu deze gehele figuur van de roeier onder invloed van de beentrap naar de voorpunt van de boot verschoven worden.

Hoe is nu deze figuur het stevigst te houden, dus zó te maken, dat de beenkracht werkelijk maximaal kan worden aangezet zonder dat de figuur ergens meegeeft of doorzakt?

Hiertoe moeten we in de figuur de zwakke plekken aanwijzen, en vervolgens aangeven, hoe deze het best te verstevigen zijn. Het spreekt vanzelf, dat de knikpunten in de figuur de zwakste plekken zijn, en vervolgens het dwarse verbindingsstuk, de rug.

De krachten, welke op deze figuur inwerken, trachten haar te vervormen, en wel zo, dat het onderste knikpunt nog verder zou worden ineengedrukt, het bovenste knikpunt uiteengerekt, en van de rug het

onderste gedeelte (de lendenen) achteruitgestrekt, het bovenste gedeelte (waar de borstkas zich bevindt) voorovergebogen (fig. 7b).

Wij kunnen deze vervorming zoveel mogelijk tegengaan, door een houding aan te nemen, waarbij dus het onderste knikpunt niet verder kan worden ineengedrukt en de lendenen niet verder kunnen worden achteruitgestrekt, d.w.z. wij buigen de heup zoveel mogelijk, en strekken de lendenen zoveel mogelijk.

Hierdoor worden tevens de spieren gerekt - en zullen dus hun maximale weerstand leveren! - welke de verdere buiging in de heup, en welke het verder achteruitstrekken van de lendenen tegengaan, dat zijn respectievelijk de heupstrekkers en de buikspieren.

We gaan echter niet het bovenste gedeelte van de rug krommen, daar met een ineengedrukte borstkas de ademhaling en de hartsfunctie in het gedrang komen. Trouwens, de borstkas betekent reeds een versteviging van het bovenste gedeelte van de rug, zodat hier maximale spierfunctie niet zo nodig is als in het lendengedeelte.

Wij rekenen dus, dat in het borstgedeelte de rugstrekkers wel voldoende weerstand zullen leveren zonder dat ze gerekt zijn, dus bij gestrekte rug.

Wel reiken we met de schouders zover mogelijk naar voren, en rekken zodoende weer de spieren, die een uiteensperren van het bovenste knikpunt tegengaan.

POLSWERK. De onderarm gaat tijdens de haal door de buiging van de elleboog geleidelijk achterover. Indien de pols strak gehouden wordt gaat dus het riemblad mee achterover, zodat het bij de finish diept.

Om dit te voorkomen moet de pols zich tijdens de haal geleidelijk krommen, en wel zoveel als nodig is om de riem in zijn eigen stand te laten, dus moet men voelen en doen wat de riem wil.

HANDENWERK. Het verschillende werk van buiten- en binnenhand volgt logischerwijze uit de asymmetrische beweging van het handle. De binnenkant zorgt voor de roterende bewegingen van het handle, de buitenhand voor de bewegingen in verticale richting. Anders gezegd: de binnenhand zorgt voor het achterover- en voor het opdraaien van het blad, de buitenhand voor het "uitzetten" bij de uitpik, het "water naderen", en het laten invallen van het blad bij de inpik.

Schouderwerk. De schouders te ver naar achteren trekken is iets waardoor het zwaartepunt te ver naar achteren (naar de voorsteven van de boot) verplaatst wordt, zodat de roeier overmatig gespannen zit, en zich aan zijn voetleren gaat optrekken i.p.v. bij het opkomen zijn steun in het eigen lichaam te vinden. Daardoor wordt de boot met de voorsteven meer in het water gedrukt, terwijl de achtersteven omhoog komt.

Het heffen van schouders en ellebogen zien we bij die roeier, die nooit het polswerk goed heeft geleerd: om dan toch het riemblad in de goede stand te houden is hij genoodzaakt de onderarmen te heffen, zodat deze bij de buiging der ellebogen niet achterover komen te staan. Immers, als de pols zich niet buigen wil, betekent het achterovergaan van de onderarm ook een achterovergaan van het riemblad, en dus diepen bij de finish.

3. DE FINISH.

WATERWERK.

Horizontale richting. Een veel voorkomende fout is, juist bij de finish een harde ruk aan de riem te geven. Het is alsof de roeier voelt, dadelijk geen steun meer aan de riem te zullen hebben. Vaak zien we hem dan ook "zich optrekken" aan de riem, d.i. met het lichaam al opkomen voordat de haal beëindigd is. Maar ook zonder dat is de ruk aan de finish te veroordelen:

a.) Als het niet tot "uitlopen" - d.i.

de riem verlaat het water terwijl er nog aan getrokken wordt - komt, veroorzaakt de ruk een door de hele boot voelbare schok. Een schok, die enerzijds de hechtheid van het bootgeraamte, anderzijds het rustig doorlopen van de boot nadelig beïnvloedt. Dit laatste, omdat de finish in de praktijk zeer dikwijls ongelijktijdig plaats heeft aan bak- en stuurboord, zodat de boot niet recht doorglijdt, maar gaat "kwispelen", hetgeen te zien is aan de achterpunt.

b.) Komt het wel tot "uitlopen", dan is er nog een nadeel bij: het handle schiet door, en slaat tegen de buik van de roeier aan. En dat, terwijl deze juist wil opkomen! Hij wordt hierin dan ook ten zeerste belemmerd. Dat het klapperen der dollen een duidelijke noodkreet van het materiaal is, spreekt vanzelf. Evenals het vanzelfspreekt, dat de balans bedorven wordt als men aan het ene boord uitloopt, aan het andere niet.

Verticale richting. Als het "polswerk" niet deugt, zal de riem aan de finish gaan diepen. Vele fouten kunnen als reactie hierop ontstaan:

- a.) "scheefvallen", d.i. aan de finish het lichaam naar bak- of stuurboord laten overhellen.
- b.) "torderen", d.i. de romp om zijn as draaien, of met de draaifing van de riem mee, of er tegenin.
- c.) "uitlopen" om de finish te ontgaan. Hiermee wordt de finish aan bak- en stuurboord ongelijk, dus gaat de balans verloren.
- d.) schouders en/of ellebogen heffen bij de finish. Hiermee blijft de goede stand van het riemblad behouden, dus in deze stijl vervalt op de duur elke roeier, die het polswerk niet beheerst. Bij het uitzetten en het achteroverdraaien van het riemblad moet hij dan een pompende beweging maken met schouders en/of ellebogen, hetgeen onaesthetisch en on-economisch is.

Lichaamswerk. Bij de beschouwingen over het waterwerk bij de finish (horizontale richting) hebben we gezien, hoe funest een ruk aan het eind van de haal is. Komt deze ruk voort uit "zich optrekken" aan de riem - d.i. met het lichaam al opkomen voordat de haal ten einde is - dan is er nog een nadeel bijgekomen. De romp hangt dan niet achterover, doch is gekromd over het handle, zodat:

- a.) de ademhaling belemmerd is door de ineengedrukte borstkas,
- b.) de recover niet kan geschieden op gespannen dij- en buikspieren, daar zij in deze houding juist ontspannen zijn, en dus ook niet kunnen uitveren. De recover is dus traag en moeilijk, er gaat tijd voor uitrusten verloren, de terugrit wordt afgeraffeld, de volgende catch wordt gehaast en onzuiver. Aan de voetleren gaan hangen doet dege-

ne, die zijn zwaartepunt te ver naar achter brengt, d.i. dus degene, die of te ver achterover zwaait, of bij de finish niet in de lendenen doorzakt. Dit laatste zien we bij het orthodoxe roeien. Het gevolg is nodeloos sterk "dompen" van de boot.

4. DE RECOVER.

Blijven zitten in finish-houding betekent:

- a.) Nodeloos lang gespannen staan van buik- en dijspieren.
- b.) Verlies van rusttijd (tijdens de terugrit)
- c.) Onbeheerste, overhaaste terugrit, met kans op benadeling van de volgende catch en op "hokken" van de boot. Dus: Na de finish direct de recover!

5. DE TERUGRIT.

HOUDING: Indien het lichaam aan het eind van de recover, d.i. aan het begin van de terugrit, niet klaar zit voor de catch, betekent dit, dat de roeier niet voldoende kan uitrusten.

TERUGRIT. Vaak zien we speciaal, dat de roeier de romp niet direct voorover heeft doen veren, zodat de romp tijdens de gehele terugrit voorover moet komen i.p.v. aan het begin van de terugrit. Dit leidt vrijwel zeker tot "naduiken". In plaats van dat de romp pal staat vlak voor de catch, zwaait de romp naar voren door, waardoor de rug gebogen komt te staan i.p.v. gestrekt. Bovendien zwaait de rug dan ook meestal te ver door, en komt dus in een te na-

delige positie t.o.v. de toch reeds zoveel sterkere benen.

Tenslotte raken de dijspieren door dit ver vooroverbuigen onder spanning, en de neiging ontstaat, te vroeg uit te trappen, hetgeen nogmaals de rugkracht in nadelige verhouding brengt.

Voegen we daar dan nog bij het feit, dat een naduikend roeier moeilijk te "volgen" is, daar het moment van de catch niet voldoende gemarkeerd wordt, dan tellen we dus de volgende nadelen van het niet doorverren naar voren direct bij de recover:

- a.) onvoldoende rust,
- b.) "naduiken", en daardoor
 - 1^o) rug gebogen en te ver voorover bij de catch.
 - 2^o) te vroege beentrap,
 - 3^o) "ongelijkheid" in de ploeg.

De eenparig vertraagde vaart bij de terugrit is slechts een uitdrukking van de ontspannen houding van de roeier, waarbij hij door de weerstand van het bankje vaart verliest.

Knieën los bij het vooroverkomen. Laat de roeier de knieën VEEL te vroeg los, dan kan hij zijn dijspieren niet spannen, en kan hij dus ook niet goed opkomen uit de finish-houding. Laat hij ze IETS te vroeg los, dan is zijn rug nog niet voldoende doorgeswaaid naar voren als de terugrit reeds begonnen is, dus dan komt hij tot "naduiken".

Laat hij ze te laat los, dan is hij de vaart kwijt, die hij met het opveren in zijn romp meegekregen had; de terugrit is dan dus bemoeilijkt, en de roeier moet aan zijn voetleren gaan trekken.

Dus moeten we de knieën loslaten op het moment dat de romp naar voren door de loodrechte stand heenzwaait.

Direct afremmen. Als de roeier zo net op het goede moment zijn vaart meeneemt voor de terugrit, moet hij direct afremmen. Remt hij te laat af, dan zit hij te gauw vooraan, zodat de terugrit niet voldoende rusttijd gegeven heeft.

Remt hij gedurende de gehele terugrit af, dan staan zijn benen voortdurend gespannen, hetgeen nadelig is voor zijn rust en voor de balans.

BALANS. Een balans n.l., die onderhouden wordt met de gespannen benen i.p.v. door "handle-en", is uiterst vermoeiend voor de roeiers, en is ook niet fijn-afgestemd, maar grof, en men voelt de boot erbij in zijn voegen steeds iets zwiebelen i.p.v. dat de boot-in-zijn-geheel reageert.

ELLIPSBAAN RIEM. Vele roeiers laten de riem boven water geen ellipsbaan beschrijven, maar laten het riemblad laag over het water scheren, om het vlak voor de catch ineens te laten stijgen. Dit laatste gedeeltelijk om ruimte voor het opdraaien te krijgen, gedeeltelijk omdat ze naduiken en/of de armen niet soepel houden, zodat ze vooraan met het handle de boot in duiken.

Het gevolg is, dat men de catch uit te grote hoogte moet volvoeren, d.w.z. de riem gaat "inhakken". De inpik is dan onzuiver, n.l. te diep, en vaak ook te laat. Zit de catch te diep, dan krijgt het blad direct zo'n stijgingsneiging, dat het in het midden van de haal wil "uitlopen".

De roeier moet dan het blad er weer dieper in dwingen, en zodoende ontstaat een haal uit twee delen.

BEWEGINGEN RIEMBLAD.

Hand- en polswerk.

a) Openvallen der hand. Laten we na het achteroverdraaien van het riemblad de hand niet openvallen, dan wordt de holle stand van de pols te bezwaarlijk, zodat òf het riemblad steeds direct weer opgedraaid moet worden, òf de hand verpakken moet, d.w.z. om het handle glijdt. Hierdoor komt de hand voor de volgende catch verkeerd te staan, en omgekeerd voelt de roeier dan niet hoe zijn riemblad staat.

b) Opdraaien. Het opdraaien moet geleidelijk geschieden, en niet plotseling vlak voor de catch, daar het dan met te veel kracht gebeurt. De roeier voelt dan niet het omtuimelen van de riem over zijn onderachterkant, is dus niet zeker over de goede stand van de riem. Die zekerheid kan hij alleen hebben als hij het opdraaien geleidelijk doet, en het laatste eindje het de riem zelf laat doen. Dan houdt hij dus de riem heel losjes in de hand.

Bij het laat opdraaien is dat niet mogelijk, de hand knijpt, en daardoor is de stand van de riem bij de catch onzeker, en het soepele polswerk tijdens de haal wordt benadeeld.

D E E L III.

VERGELIJKING MET ANDERE ROEISTIJLEN.

VOORGESCHIEDENIS. Toen de roeisport nog in haar kinderschoenen stond kende men nog geen outriggers, geen glijbankjes en geen draaidollen. Men roeide in brede, diepe sloepen, de voeten los tegen een plankje gesteund, en zittend op een dwarsbank.

Daar de benen gestrekt bleven, was de slag niet lang, en waren dus de scheehouten dollen goed genoeg, omdat de riem geen gevaar liep bekneld te raken. Om groter snelheden te kunnen maken, bouwde men smaller, ondieper boten. Daar de boten smaller werden, werden tenslotte outriggers nodig. Daar ze ondieper werden, werd het roeien met gestrekte benen te ongemakkelijk vanwege het ver doorbuigen in de heupen. Dus moest de mogelijkheid geschapen worden om de benen iets te buigen. Hiervoor werden de voetenplanken met voethouders verrijkt, terwijl glijbroeken met leren zitvlak ontstonden. De zitbanken werden met groene zeep voor het glijden geschikt gemaakt. Het systeem der glijbroeken werd verbeterd tot een op wieltjes rollend bankje. En zo ontstond geleidelijk het materiaal zoals wij het kennen. Met de verbetering van het materiaal hield echter de roeistijl geen gelijke tred.

ORTHODOXE STIJL. Men was n.l. nog gewend uit de tijd vóór de glijbroeken - d.i. uit de tijd dat men met gestrekte benen roeide - dat de rugzwaai de grote stuwkracht van de haal vormde. En daar men de buigingsmogelijkheid voor de benen gescha-

pen had uitsluitend om gemakkelijk te kunnen zitten, is het begrijpelijk dat men niet in de gaten had, dat de benen nóg geschikter waren dan de rug om de grote stuwkracht voor de haal te leveren. Men vreesde eigenlijk de benen, want men wist dat ze sterker zijn dan de rug, en zag geen mogelijkheid ze in de roeibeweging in te voegen, zonder de rugzwaai zoals men die kende te benadelen. Men hield zó krampachtig aan de snelle rugzwaai vast, dat men de roeiers zelfs leerde de uittrap der benen te bedwingen. Men wist niet, hoe bij een beweging de samenwerking verloopt tussen spiergroepen van verschillende kracht, en men meende, dat de roeibeweging het zuiverst werd uitgevoerd, als het benenwerk, het rugwerk en het armenwerk gelijktijdig hun einde vonden. Wij zagen reeds, hoe fout deze veronderstelling is, en dat de sterkste spier het eerst zich weet samen te trekken, de zwakste het laatst aan bod komt.

Genoemde foutieve mening bracht logischerwijze met zich mede, dat men de uittrap der benen bedwong, en dat men de armen overmatig inspande om ze toch "op tijd" te laten eindigen, hetgeen de bekende ruk aan het eind van de haal tengevolge had.

Een verder nadeel van de orthodoxe stijl was de gedwongen houding bij de finish: schouders naar achteren, borst vooruit, rug gestrekt, ook in de lendenen. Hierdoor lag het zwaartepunt voor de roeier onnodig ver naar achteren, en de voeten werden onnodig sterk gebruikt.

Dit was echter de essentieele fout van de orthodoxe roeistijl: dat hij de benen de kans niet gaf.

Men doet evenwel goed te beseffen, dat de orthodoxe roeistijl historisch gegroeid was, als een overblijfsel uit de tijd vóór de glijbroeken.

FAIRBAIRN. Het was Fairbairn die de vinger op de wonde plek lei, en de observatie maakte dat werkelijk-goede roeiers zich niet aan het keurslijf van de orthodoxe stijl hielden, maar alle vervielen in dezelfde natuurlijke stijl. Fairbairn begon deze natuurlijke stijl te analyseren, kwam daarin echter niet ver. Wél ontdekte hij, dat de orthodoxe stijl ook hierin duidelijk tegennatuurlijk was, dat men bij het aanleren ervan overmatig op het lichaamswerk moest letten, hetgeen hij met de term "bodyline coaching" aangaf.

Hij bracht dus zijn pupillen de roeikunst bij door ze vrijwel uitsluitend op het waterwerk te doen letten. Het lichaam zou dan wel vanzelf, bestuurd door de "subconscious feeling", de bewegingen zo soepel en economisch mogelijk maken.

In deze redenering steekt veel waars, hoewel ook weer gezegd moet worden, dat een vorm van coachen, waarbij uitsluitend op het waterwerk gelet wordt, en waarbij het lichaamswerk nooit ter sprake komt, niet voldoende geacht moet worden. Immers niet alleen is het zeer goed voor de roeier om de roeibeweging in zijn samenhang van lichaamswerk en waterwerk te begrijpen, maar ook zijn er roeifouten die zich vrijwel uitsluitend in het lichaamswerk manifesteren.

Als voorbeelden kunnen we noemen:

- a) Het roeien met kromme armen, door deze bij de catch te vroeg bij te trekken.

b) Het roeien met heffen van schouders en/of ellebogen bij de finish, tengevolge van onvoldoende polswerk.

Hoe het ook zij, de trainingwijze van Fairbairn maakte furore. En dit is begrijpelijk daar:

- 1^o) een einde kwam aan de ongemakkelijke, onnatuurlijke wijze van roeien, zoals de orthodoxe stijl die wilde.
- 2^o) de nieuwe wijze van training een vreugdevolle was tegenover de moeizame van het "bodyline coaching".
- 3^o) met de natuurlijke stijl de wedstrijden overtuigend gewonnen werden: logisch, daar de beenkracht ten volle benut werd!

Fairbairns voornaamste verdienste is wel gelegen in het feit, dat hij de orthodoxe stijl leerde veroordelen als tegennatuurlijk en onvoldoende productief. Hij heeft het eerst een nieuwe weg ingeslagen, en die een eindweegs gevolgd, geleid door wat hij zag bij vele geroutineerde roeiers.

Hij zag bij hen, dat ze niet hun beentrap bedwongen, en dat ze niet stijf rechtop zaten bij de finish.

Zijn wijze van coachen was een reactie op de orthodoxe manier, die overmatig op het lichaamswerk moest letten, daar ze tegen de natuurlijke neiging van het lichaam inging. Dientengevolge bepaalde Fairbairn zich overwegend bij het waterwerk.

Verder was Fairbairn een goed coach, dus didact en een goed mensenkenner. Hij wist dus zijn oefeningen vol variatie te houden, bracht daardoor zijn leerlingen tot volle concentratie, en ook door ze slagzinnen over het roeien ter overdenking mee naar huis te geven. Hij wist de goe-

de geest in zijn ploegen te bewaren door nooit de roeiers hun individuele fouten te zeggen, maar door de gehele ploeg te vertellen hoe een bepaald onderdeel wél voltoerd moest worden: tevens een manier om de gehele ploeg tot concentratie te brengen.

Zijn coachen ademde frisheid, vrijheid en vreugde. Zijn ploegen wonnen.

Hij werd dus nagevolgd, overal, ook op het gehele Europese continent.

"FAIRBAIRNISTEN". Jammer, dat zijn navolgers geen maat wisten te houden! Dat ze de stap, die hij in de goede richting gedaan had, vergrootten tot ver over de gulden middenweg heen!

Zo ontstond wat we het "Fairbairnisme" kunnen noemen. Men gooide de orthodoxe stijl overboord, en ging het eens geheel anders proberen. Elk probeersel, dat dan ontstond, werd "Fairbairn-stijl" genoemd.

Als leidraad nam men datgene wat men uit Fairbairns boekjes begrepen had, en dat was uiteraard niet veel:

- 1^o) omdat vaak eigen helder inzicht ontbrak,
- 2^o) omdat Fairbairns boekjes meer vaag dan analytisch-helder, meer lyrisch-enthousiast dan nuchter en zakelijk zijn.

De vele "fairbairnistische" probeersels hadden, ondanks hun verscheidenheid, toch ook een belangrijk punt van overeenkomst. Deze overeenkomst was gelegen in de verhouding tussen rug- en benenwerk. Zoals wij zagen, was deze verhouding reeds in het orthodoxe tijdperk een probleem geweest. Toen had men dat probleem gemeend te moeten oplossen door de uittrap der benen te bedwingen, met

de vooropgezette bedoeling, aan de finisch het rug-, armen- en benenwerk gelijktijdig te doen eindigen: een verkeerde premisse. Fairbairn had getoond dat dit verkeerd was, maar miste de physiologische kennis om te kunnen zeggen waarom. Hij steunde alleen op de ervaring, hoe de natuur het wilde. Dat leidde er toe, dat hij zijn leerlingen vrijelijk hun benen liet uittrappen, daarmee het probleem rustig het probleem liet, en het aan de natuur overliet om het op te lossen. De "Fairbairnisten" echter verlegden het accent. Ook zij wisten van het moeilijke probleem. Zij hadden van Fairbairn begrepen, dat de benen wel gebruikt moesten worden, en concludeerden: dus de rug niet!

Waarom? Omdat alles wat de orthodoxe stijl leerde overboord moest, dus ook het krachtige rugwerk!

Zo ontstond de abominabele "Fairbairnistische" stijl.

De "Fairbairnist" roeit met een kromme rug, óók bij de catch en tijdens de haal. Deze rug kan natuurlijk de volle beenkracht niet weerstaan, noch overbrengen op de riem. Dus trapt de roeier "door zijn bankje", d.w.z. het bankje wordt onder zijn romp weggeschoten zonder dat de romp het direct bij kan houden: we zien de romp iets terugvallen bij de inpik i.p.v. dat hij zich in zijn stand handhaaft in het begin van de haal.

De kracht van de beentrap gaat dus verloren, wordt niet gebruikt om de waterweerstand op de riem te vergroten, maar doet de boot terugtrappen.

De rug wordt in elkaar gedrukt en komt te laat. Zo laat, dat hij nooit klaar komt voor de finish: de borstkas is dus ook bij de finish in elkaar gedrukt,

juist op het moment dat er zo'n grote luchthonger bestaat. Ook hangt de romp bij de finish niet achterover, maar is over de riem gekromd. De recover is vertraagd, omdat buik- en dijspieren in deze houding niet gespannen staan, en derhalve ook niet kunnen uitveren om de romp snel te doen op- en vooroverkomen. Terugtrappen van de boot, een onvoldoende krachtige haal, een belemmerde ademhaling bij de finish, een vertraagde recover en dus onvoldoende rust tijdens de terugrit, zie daar de nadelen van deze verfoeilijke stijl.

ONZE STIJL. Komen we nu tot een beschouwing van de in dit boekje gepropageerde roeistijl, dan zien we erin terug van de orthodoxe stijl de tijdens de haal gestrekte rug.

Niet nagevolgd worden van de orthodoxe stijl:

- a) de bedwongen beentrap,
- b) de finish-houding met gestrekt-gehouden rug.

Integendeel, dan zakken we in de lendenen door, en we gooien niet de borst op, doch houden die in ruststand. Evenmin echter laten we de borstkas in elkaar drukken, zoals de "Fairbairnisten" laten zien.

Van Fairbairn volgen we na:

- 1e) het krachtige uittrappen der benen,
- 2e) de ongedwongen, soepele houding bij de finish en tijdens de terugrit.

Wij laten echter niet, zoals Fairbairn, alles aan de "subconsciens feeling", de aangeboren lichamelijke behendigheid, het onbewuste spiergevoel, over, doch willen de samenhang kennen tussen waterwerk, lichaamswerk en loop der boot in elke phase van de roeibeweging.

Wij willen niet roeien "met het rugge-
merg", maar "met de hersenen", niet in-
tuïtief coachen maar analytisch-gefun-
deerd.

Geen navolging tenslotte verdient de
"Fairbairnistische" stijl, een stijl die
als een moeilijk uitroeibare kanker he-
laas nu nog in ons roeileven voortwoe-
kert. Moge dit boekje helpen, deze kan-
ker definitief uit te roeien!



