

VRIJE KOERS

Recreatief roeien in de breedte richt zich op toegankelijkheid, plezier en persoonlijke ontwikkeling. Het doel is dat zoveel mogelijk mensen de sport kunnen beleven, ongeacht leeftijd of ervaring, in een veilige en ondersteunende omgeving. Door techniek, kracht en uithouding op een speelse en haalbare manier te combineren, ervaren roeiers vooruitgang en voldoening, terwijl het sociale aspect en het clubleven de betrokkenheid en verbondenheid versterken.

FYSIEK/TECHNIEK

Voor de recreatieve roeier staat het plezier in bewegen op het water centraal, gecombineerd met een gezonde, duurzame en technisch verantwoorde manier van roeien. De ontwikkeling van fysieke capaciteiten en roeitechniek gebeurt op een toegankelijke manier, met respect voor het individuele niveau en de belastbaarheid van elke roeier.

Snelheid wordt niet benaderd als een doel op zich, maar als een logisch gevolg van een efficiënte techniek en een goede samenwerking tussen kracht en ritme. Oefeningen zoals een sprintstart vanaf het strand leren de roeier om gecontroleerd kracht te leveren, snel te reageren en toch technisch correct te blijven roeien. De nadruk ligt op versnellen met behoud van ontspanning en controle.

Coördinatie vormt een kernaspect van het roeien. Het samenspel tussen benen, romp en armen wordt systematisch ontwikkeld, zowel in rustige roeiomstandigheden als in meer dynamische situaties. Technische vaardigheden zoals in- en uitstappen, boeien ronden en manoeuvreren op beperkte ruimte dragen bij aan een betere lichaamsbeheersing en timing. Door deze praktische vaardigheden regelmatig te trainen, vergroot de roeier zijn zelfvertrouwen en veiligheid op het water.

Lenigheid is essentieel voor een ruime en vloeiende haal. Door aandacht te besteden aan mobiliteit van heupen, rug en schouders kan de roeier een efficiënte houding aannemen zonder overbelasting. Lenigheidsoefeningen, zowel op het water als op de kant, ondersteunen een correcte techniek en maken het mogelijk om bewegingen soepel en ontspannen uit te voeren.

Blessurepreventie loopt als een rode draad doorheen alle fysieke en technische training. Een goede balans in de skiff, een stabiele zithouding en een correcte bladplaatsing verminderen onnodige spanning op gewrichten en spieren. Door techniek te verfijnen met gerichte beperkingen (zoals roeien met één arm, zonder voetenbandjes of met beperkte haal) leert de roeier efficiënter bewegen en compensaties herkennen. Dit draagt bij aan een bewuste, gezonde roeiwijze op lange termijn.

Samengevat streeft de recreatieve roeier naar een harmonieuze combinatie van snelheid, coördinatie, lenigheid en veiligheid. Door gevarieerde en realistische oefenvormen blijft het roeien uitdagend, leerzaam en vooral plezierig, met respect voor het lichaam en de omgeving.

MENTAAL

Sociale vaardigheden, assertiviteit en duidelijke communicatie helpen recreatieve roeiers om effectief samen te werken, hun grenzen te bewaken en een positieve teamdynamiek te behouden. In combinatie met motivatie en een procesgerichte aanpak vormen deze elementen de basis voor duurzame groei en sportplezier.

Binnen onze werking zien we motivatie als de motor achter ontwikkeling en betrokkenheid. Doorzettingsvermogen, intrinsieke motivatie en discipline stimuleren roeiers om met regelmaat te trainen en zichzelf uit te dagen. Tegelijk moedigt procesgericht denken en werken hen aan om niet alleen te focussen op het eindresultaat, maar vooral op het leerpad ernaartoe: stap voor stap, met aandacht voor techniek, groei en persoonlijke doelen.

Heldere communicatie ondersteunt dit proces. Door open overleg, constructieve feedback en respectvolle interactie ontstaat een veilige leeromgeving waarin elke sporter zich gehoord en gesteund voelt. Zo versterken we zowel de individuele vooruitgang als de samenhang binnen de groep.

Onze visie is dat motivatie, communicatie en procesgericht werken elkaar versterken binnen een cultuur van waardering, uitdaging en samenwerking. Op die manier ontwikkelen recreatieve roeiers niet alleen technische vaardigheden, maar ook zelfvertrouwen, veerkracht en teamgevoel en blijven ze met plezier en enthousiasme terugkeren naar het water.

TRAININGSFOCUS EN BREEDMOTORISCHE ONTWIKKELING

Binnen het recreatief roeien ligt de **trainingsfocus** op het creëren van een positieve en motiverende leeromgeving waarin **plezier, motorische ontwikkeling en algemene fitheid** centraal staan. De training is gevarieerd, speels en laagdrempelig, zodat elke roeier zich op zijn eigen tempo kan ontwikkelen en met vertrouwen nieuwe vaardigheden kan aanleren.

Plezier vormt de basis van elke training. Door speelse werkvormen, spelletjes in de opwarming en uitdagende maar haalbare opdrachten op het water blijft de motivatie hoog. Een ontspannen sfeer stimuleert het leerproces en zorgt ervoor dat roeiers met goesting blijven terugkomen.

Motorische ontwikkeling wordt breed benaderd. In plaats van louter technische herhaling, wordt het lichaam op verschillende manieren uitgedaagd. Zo ontwikkelen roeiers niet alleen roei-specifieke vaardigheden, maar ook algemene bewegingscompetenties die hun controle, veiligheid en zelfvertrouwen op het water vergroten.

Fitheid groeit op een natuurlijke manier mee. Door gevarieerde intensiteiten, afwisselende opdrachten en speelse competitie-elementen wordt zowel het uithoudingsvermogen als de algemene belastbaarheid verbeterd, zonder dat de training prestatiegericht of eenzijdig wordt.

De ontwikkeling van **breedmotorische vaardigheden** gebeurt geïntegreerd in de training en sluit aan bij het karakter van het roeien:

- **Trekken** wordt geoefend door te roeien met een rem, waardoor krachtopbouw en lichaamscoördinatie extra worden gestimuleerd.
- **Duwen** komt aan bod via oefeningen waarbij zo snel mogelijk tegengeroeid wordt, wat de explosiviteit en rompstabiliteit bevordert.
- **Wandelen en lopen** worden geïntegreerd in de opwarming aan de hand van speelse WU-spelletjes, die het lichaam voorbereiden op de belasting van het roeien.
- **Evenwicht** wordt ontwikkeld door recht te staan in de boot en door bewust de boot te balanceren van het ene blad naar het andere blad.
- **Glijden** wordt ervaren door een haal te maken en de boot zo ver mogelijk te laten doorglijden, met focus op ontspanning en efficiëntie.
- **Steun** wordt geoefend via in- en uitstapbewegingen en het aannemen van de “catch-houding in steun”, wat bijdraagt aan veiligheid en controle.
- **Roteren en draaien** worden gestimuleerd door oefeningen met handrotaties, draaien rond de eigen as en het rondenvan boeien.
- **Ritmisch bewegen** wordt aangeleerd door op gevoel te roeien aan een opgelegd tempo, met variaties zoals ogen dicht roeien of roeien met losse voeten.
- **Springen en landen** krijgen een plaats in beginnende beach-sprint sessies, waarbij explosiviteit en lichaamscontrole gecombineerd worden.

Door deze brede motorische aanpak ontwikkelt de recreatieve roeier een veelzijdige bewegingsbasis. Dit maakt het roeien niet alleen technisch beter en veiliger, maar ook afwisselend, uitdagend en vooral leuk.

TRAININGSLOAD

Binnen het recreatief roeien wordt bewust gekozen voor een **evenwichtige en haalbare trainingsload**, die aansluit bij het dagelijkse leven van de roeier en ruimte laat voor herstel, plezier en sociale beleving. De focus ligt niet op prestatie of volume, maar op continuïteit en kwaliteit van bewegen.

De **trainingsload** blijft beperkt en beheersbaar. Er worden **één tot twee beweegsessies per week** aangeboden, met een **maximum van drie uur training per week**. Een individuele trainingssessie duurt **maximaal anderhalf uur**, zodat vermoeidheid en overbelasting vermeden worden. De jaarlijkse roei-afstand blijft **onder de 200 km**, wat het recreatieve karakter van het aanbod benadrukt en bijdraagt aan een duurzame sportbeoefening.

TRAININGSAANBOD

Het **trainingsaanbod** is gevarieerd en afgestemd op een brede doelgroep. Naast reguliere trainingsmomenten is er ruimte voor **funwedstrijden en interclubactiviteiten**, waarbij ontmoeting, ervaring en plezier belangrijker zijn dan het resultaat. Deze activiteiten stimuleren betrokkenheid, teamgevoel en motivatie, zonder prestatiedruk te creëren.

De trainingen combineren techniek, spelvormen en algemene motorische ontwikkeling, zodat elke roeier zich veilig en met vertrouwen kan blijven ontwikkelen. Door deze aanpak blijft het roeien toegankelijk voor zowel beginnende als meer ervaren recreanten.

OPLEIDING

Op het vlak van **opleidingen** wordt ingezet op basisbegeleiding door trainers met een **Initiator-opleiding**. Deze opleiding garandeert een veilige, gestructureerde en didactisch verantwoorde aanpak, met aandacht voor correct bewegen, blessurepreventie en een positieve sportbeleving. De initiator fungeert als begeleider en motivator, die oog heeft voor het individuele niveau en de groepsdynamiek.