

Talentdag 2014

Lang en Sterk

Willem-Jan de Widt
Thomas Notermans
Nico Rienks
Ronald Florijn

17 september 2014



Talentedag 2014

“Roeien met hoog wattage”

Willem-Jan de Widt
Thomas Notermans
Nico Rienks
Ronald Florijn

17 september 2014



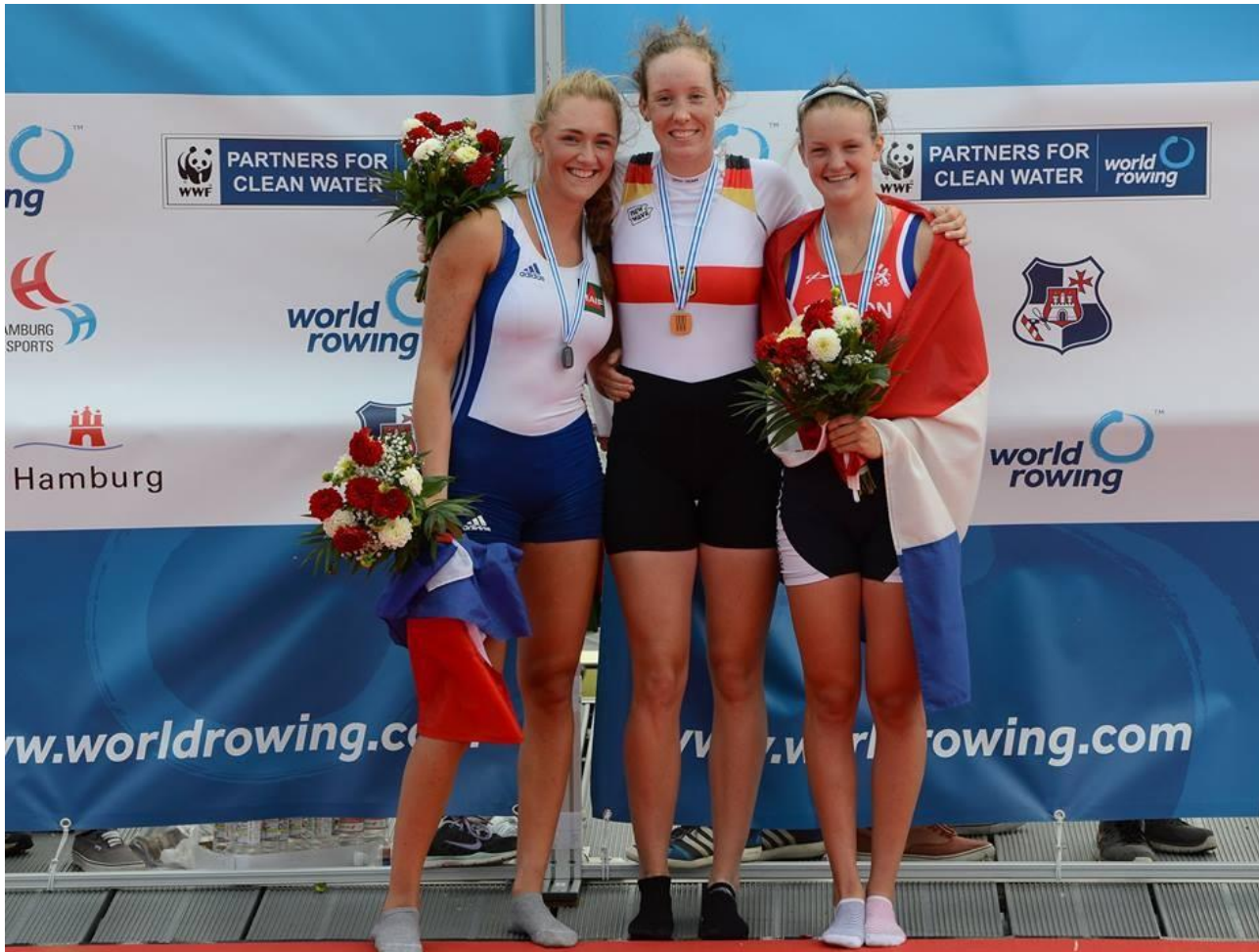
Talentdag 2014



17 september 2014



Talentdag 2014



17 september 2014



Talentdag 2014



17 september 2014



Talentedag 2014

Kenmerken van roeien:

- Individueel
- Ultieme teamsport
- Compleet: benen, rug, armen, buik
- Lekker buiten op het water
- Weining blessures: geen contactsport
- Recreatief of wedstrijd
- Je gaat er beter door leren
- Gezonde leefstijl
- Olympische sport met veel nummers (14)

17 september 2014



Talentedag 2014

Kenmerken van de roeier:

- Atletisch
- Relatief lange ledematen
- Groot aerobisch vermogen, inspanning 6-7 minuten (70%-90%)
- Rest van vermogen anaeroob systeem



17 september 2014

Talentdag 2014

Voorbeelden:

- Een judoka die wel sterk is maar onvoldoende techniek heeft
- Iemand met veel energie, maar niet voldoende fijne motoriek met een bal
- Een zwemmer zonder kuiltje in de borst
- Veel vermogen, maar te weinig explosief in een bepaalde sport (honkbal, rugby)
- Niet geschikt voor specifieke sport, maar wel topconditie

17 september 2014



Talentedag 2014

Roeiles:

In Nederland zijn 116 roeiverenigingen om een keer met de klas te gaan roeien of te gaan roei-ergometeren.

Neem met ons contact op om een mooi lesprogramma te verzorgen. Wij verzorgen ook het contact met de dichtstbijzijnde roeivereniging:

- Ronald Florijn, 06-42496362 (landelijk)
- Willem-Jan de Widt, 06-54221881 (Amsterdam)
- Thomas Notermans, 06-41034519 (Rotterdam)
- Nico Rienks, 06-53785895 (Zwolle)

Kijk voor een vereniging in de buurt op de website:

www.roeien.nl/verenigingen/zoeken

17 september 2014

