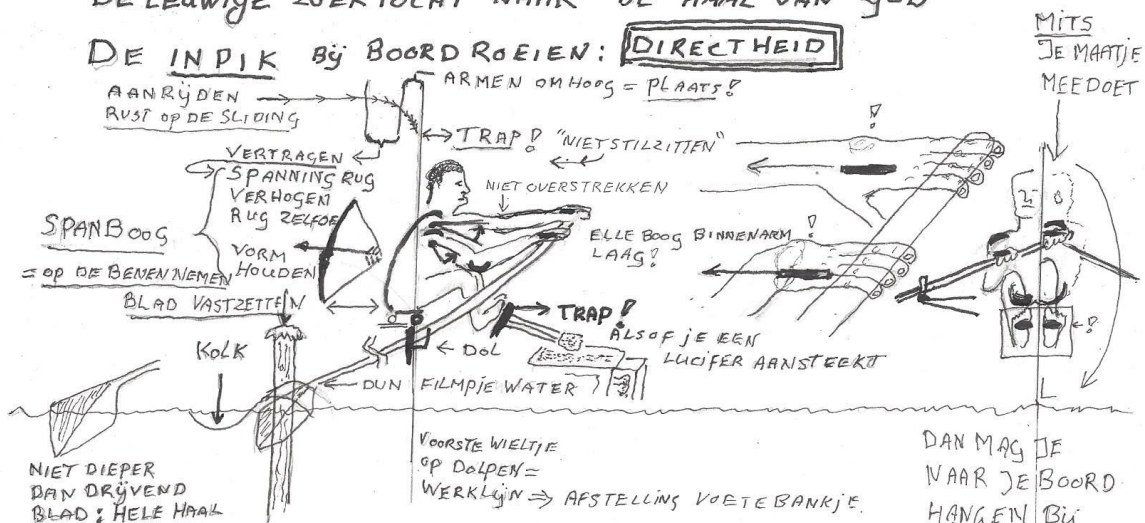


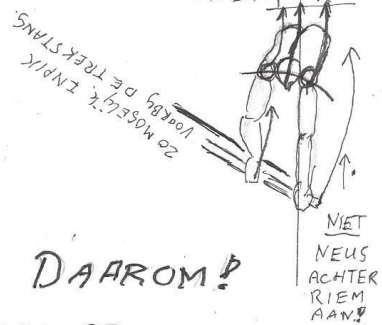
SLOW LEARNING &

DE EEUWIGE ZOEKTOCHT NAAR DE HAAL VAN GOD

DE INDIK Bij Boord Roeien: **DIRECTHEID**

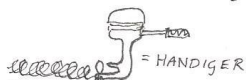


WAAROM?



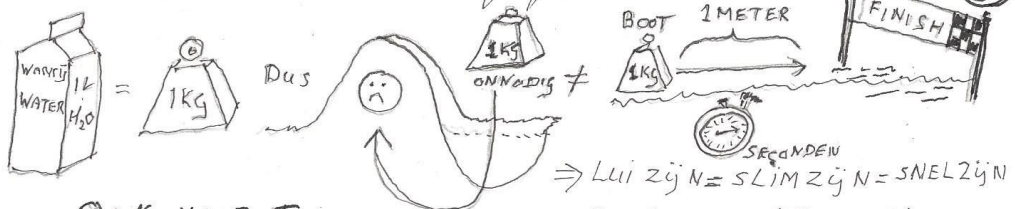
OMDAT ROEIERS GEK ZIJN. DAAROM!

WE WILLEN OP EEN ONHANDIGE MANIER STEEDS HARDER ACHTERUITGAAN DOOR HET



DUS ALLE VERMIJDABARE GOLVEN TE VOORKOMEN.

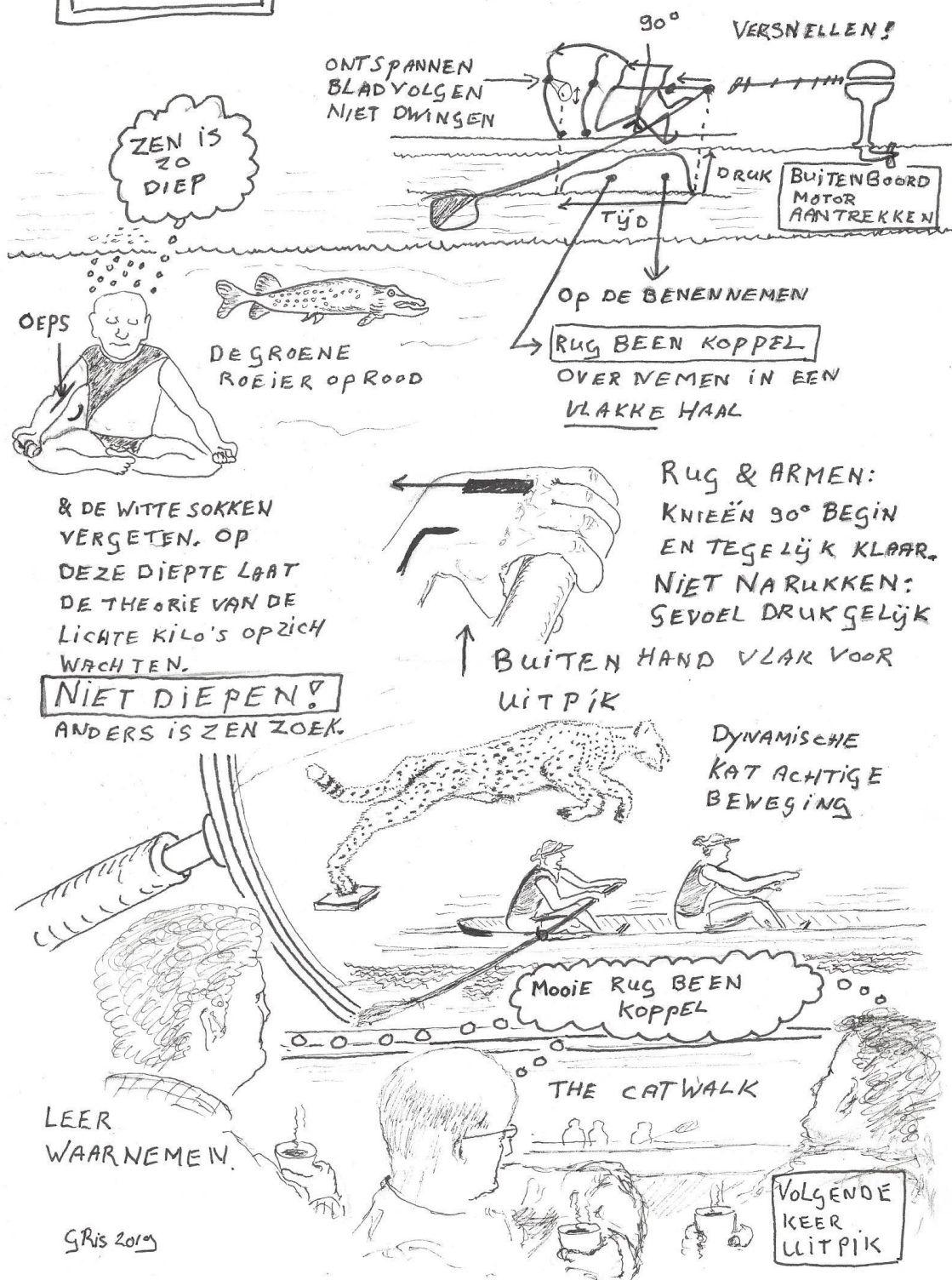
WANT: Enkel de essentie van de beweging werkt



OOK VOOR TOERROEIERS: ZELFDE TRUCKJE VOLGENDE KEER: DE THEORIE VAN DE LICHT KILLO'S

DOORHAAL

DE ZEN AANZWENGELLEN



DE UITPIK = BALANS $\approx$ KLAPSCHAATS

TROTS LOSJES "STIL" ZITTEN; NEUS BOVEN DE KIELBALK

ALTIJD MINIMUM BALANCEREN.

SUBTIEL EINDE GROOTEFFECT

OP DAT MOMENT DRUK ERAF

VRÛWEL DIRECT DAARNA ENKEL DE ESSENTIE

VAN DE BEWEGING; BUITEN HAND

NAAR BENEDEN & DOOR BEWEGEN

LOEREN NAAR DES LAS

ALLEN OP DE MILLIMETER NAUWKEURIG
KLOK GELÏK (EEN BEETJE GELÏK IS NIET GELÏK) EVEN DIEP UITZETTEN?

BEWEGUNGSABLAUF
TIMING FRACTIES VAN SECONDEN $\Rightarrow$ OP GEVOEL

AFSPRAAK (VAN SCHOOLS NAAR BESCHAVING)

& MET VERSTAND: ROEÏEN IS EEN DENKSPORT: SNAP DE THEORIE.

TEGELÏK BESINNEN

TEGELÏK KLAAR

VLAKE VOOR UITPIK



HANGEN AAN JE HAMSTRINGS

GEEFT STEUN!

DAAROM NIET DIEPEN?

OPEN KOLK?

ANDERS TREK JE JOUW BOORD BIJ DE UITPIK NAAR BENEDEN

JE BOORD HOOG HOUDEN

ALS JE KNÏPT TREK JE HEM SCHEEF
DRUK EROP NIET NARUKKEN: GEVOEL DRUK GELÏK

OVER DE UITPIK MAKEN WE SEEN GRAPPEN?

BINNEN HAND
(DRAAIT OPEN) TIMING

GRIS 2019

ONDERPUNT "a" VOLGT BOVENPUNT "B" ALS EEN MES UIT DE BOTER ZONDER DE BOTER MEE TE NEMEN

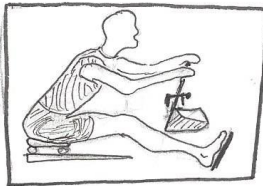
VOLGENDE KEER OPRÏDEN & BMI KG

OPRÛDEN & BMI KG

HET SPELLETJE

PLAEE MIDDEN

POSITIE
VOOR
HET
OPRÛDEN



"RUST" & HERSTELPUNT
IN FEITE JE EERSTE
CONTRÔLEPUNT, OOK
VOOR DE HELE PLOEG
GEDONDER?

(VOOR STUDS "DERDESTOP") FOCUS PLAEE?

(LIJKT ZO NET KAJAKKEN....
[TIP] OP DE ROEI BETER NIET ZESSEN)

INPIK
LASTIG & KRITISCH?

ESCHER ZOU TROTS
OPMEZÛN

DIE IS NIET
VAN ESCHER

PIETIE
PRECIES

GEMAKKELÛKE

RUIMTE TÛD

DIEP WEGZETTEN MEER
RUIMTE=TÛD

SOEPELE GELEIDELÛKE
OVERGANGEN:

[RUST OP DE SLIDINGS?]

ZELFS BIJ TEMPO 40 P
OF IN DE WHERRY

UITPIK
LASTIG & KRITISCH?

FILOSOFISCHE INGEVING

ZO, DAT WAS HET RONDJE OP
HOOFDPUNTEN, HIERNA WEER INPIK.

DIT IS ALLES ECHTER SLECHTS THEORIE. HET MAAKT OOK
EIGENLIJK ALLEMAAL NIET UIT ALS HET MAAR GELÛK
GAAT EN JE ER LOL IN HEBT (BEHALVE BIJ DE UITPIK,
DIE IS UITERAARD LOLLOOS)

PROBEER ZO LICHT MOGELÛK
TE ZÛN (NIET LOMP OF
GEHAAST DOEN.)

SEBARKEN
LICHTE BMI
KG
LUCHTBALLON

MODERATELY

TIP-TOE
TULIPS

THRU' THE

KNEITER HARD



ER ZÛN
VERSCHILLENDE
SCHOLEN & STÛLEN

HET IS OOK EEN CONDITIE
& KRACHTSPORT

*"VERGEEF MIJ
MIJN LOMPHEID"
OBELIX DIXIT

VOLGENDE KEER
Focus

GRIS 2019

FOCUS

DE MAGIE VAN ROEIEN

DROOM

JA, EH, TJA?

Klopt(?)

PROOST?

WELHOOR?

&

2x Foot

CONFRONTERENDE WERKELIJKHEID

DIT HEEFT IEDEREEN ALTIJD IN MEER OF MINDERE MATE

sgs

BEWUST

ONBEWUST ZIET HET BREIN WEL MEER?

MAAR MINDER DAN EEN SETALEN TEERD & SETRAIND BREIN
IEDEREEN IS VOLDOENDE SETALBUTERD

LEO > 99% WAAR

GERHARD

BMI

Bij veel ONBALANS

Oplossing NIET op WEERSCAAL SAAN STAAN!

RARE VOSEL!

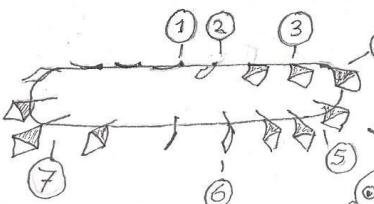


DRYF sgs

HOMO TRIRIMUS SIMPLEX; SPECIES VAN HET GENUS OCTUS
SUBSOORT BAKBOORDICUS IN ZOMERKLEED IN NATUURLIJKE
GROND HOUDING OP HET VLAT (NIET VOEREN!)

GRIS 2019

VOLGENDE KEER CONCENTRATIE & COMMUNICATIE IN DE BOOT

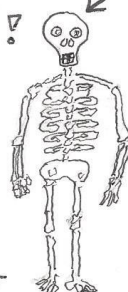


HIER MAAR EVEN ZEVEN VAN DE VELE FOCUSPUNTEN VAN HET ROEI

ALGORITME



ALTJD TE GROF?



ENKELENG ALS JE DAAR NARCISTISCH DWINGEND ZONDER RELATIVERENDE SCHIJNBAAR MAGISCHE IRONIE BOVENOP SAAT ZITTEN. SLECHTS NOODZAKELIJK SKELET OM GEVOELS-ONTWIKKELING AAN OP TE HANGEN; VERSCHILLENDE GEVOELENS?

STEL: EVEN MAAR 7 FOCUSPUNTEN

	1	2	3	4	5	6	7
BEWUST							
ONBEWUST							
BEKWAAM							
↑ ZEN MEESTER ↑							
↓ BEWUST ↓							
BEKWAAM							
DE HARD NEKKISE PUNTJES							
↓ BEWUST ↓							
ONBEKWAAM							
↓ ONBEWUST ↓							
ONBEKWAAM							
LEUKE LEERWEG							
SPELLETJES VAN 9 tot 99 JAAR							

RAPPORT CÛFER TOPNIVEAU 10

QuA

9

8

7

6

5

4

3

2

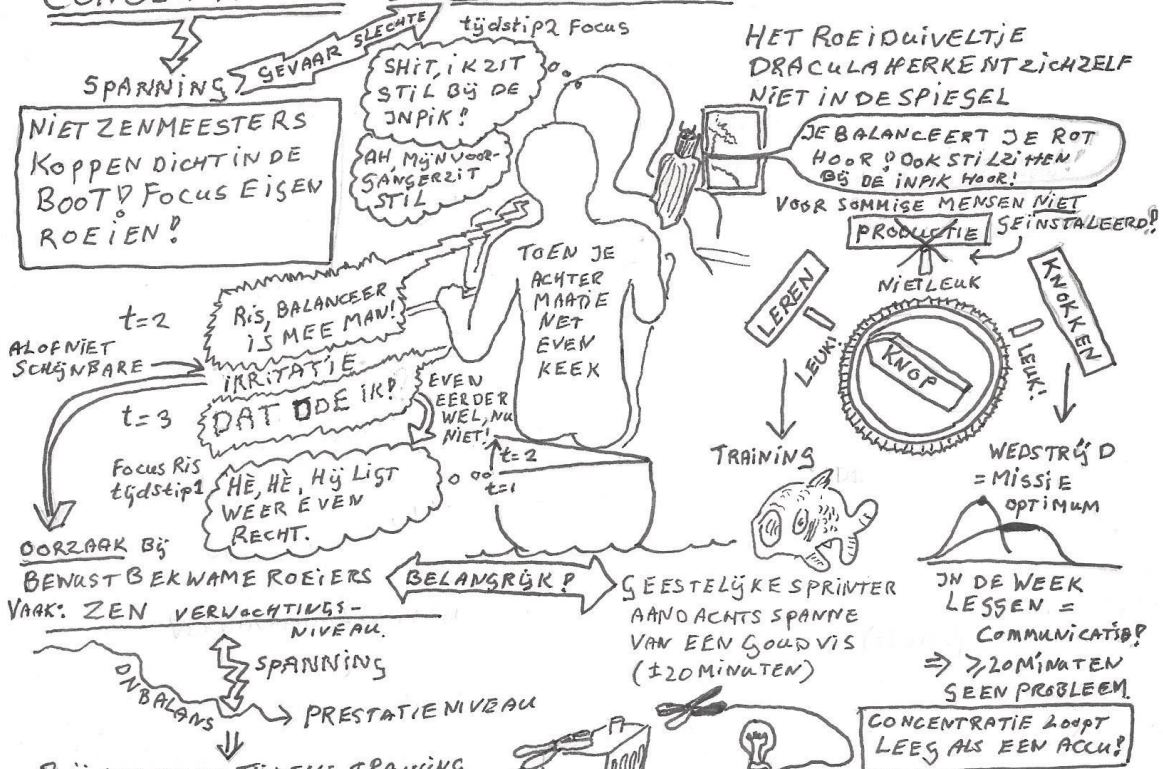
1

ROEI TECHNIEK SEC

NIVEAU PER KOLOM BEPALEN.

Focus op JE EIGEN ROEIEN IN JOUW PLOES ⇒ KOP DICHT IN DE BOOT? (UNT. ZENMEESTERS)

CONCENTRATIE & COMMUNICATIE IN DE BOOT



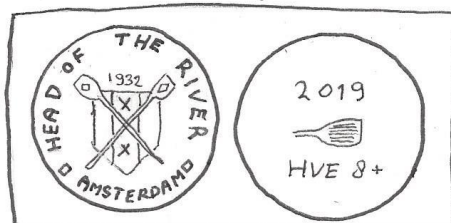
- Bij gedonder tijdens training
1. Boot stilleggen
 2. GRAPJE MAKEN = SPANNING ER AF
 3. RUSTIG HELE LOONY TOON FILMPJE
FEITEN VERZAMELEN. PAS NA HET
 4. RESPECTVOL: "JE BALANCEERDE NIE"
 5. COACH/CAPTAIN BESLIST: AMEN

HOE IK VAN GERTON WON IN DE GLADDE SKIFF?



GRIS 2019

WHY WE ROW!



OKAY BELANGRIJK!

ALS IK HET MIJ GOED
HERINNER ZO'N DECENIUM
GELEDEN BIJ DE WARMING UP
VOOR DE WEDSTRIJD LANGE BAAN.

EEN WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK HAD
NET AANGETOOND DAT STRECHEN NIET GOED WAS.

GECERTIFICEERD
DOOR THE MINISTRY
OF SILLY WALKS
UITGELACHEN DOOR EEN
PAAR TOP FITTE BOMENVAN
STUDENTEN ROEIERS.



LEO: "ROLLEN MET DE RUG"

GOD STRAFT METEEN:



HVH
THANS

TOEVALLIG BOORD AAN
BOORD ER AF GEPAALD

COACH CAPTAIN

LEO LITTENBOSGAARD ooit + ALS LICHTER (2de)
ROEIER 7de OVER ALL OP DE SKIFF HEAD.

NEE
MijnHEER

NEE
MijnHEER



PLOEG > 9 BLIKKEN

GERNARD RIS
2019

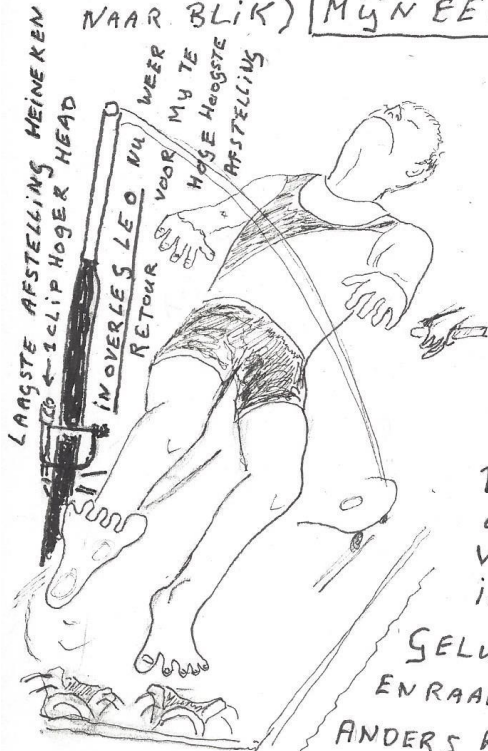


NA AFLOOP EEN MEDISCH GEZIEN
TOTAAL GESLOOPTE PLOEGARTS
DIETER VALK MET TRADITIONEEL
MEDICINAAL BIERTJE: "VOLGENDE
KEER NIET MEER LACHEN HÈ."

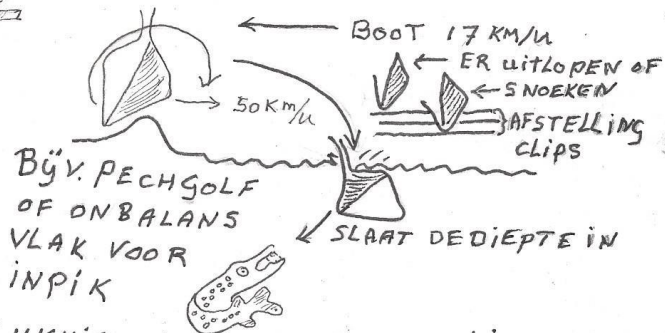


WIND TEGEN & TOCH WIND MEE

Bij de training voor de Heineken & tijdens de wedstrijd op de head heb ik mijn eerste twee snoeken ooit geslagen. (⇒ geen reden voor angst) omdat ik uit een school kom waarbij je je fouten viert een analyse (#apologie, maar de weg naar blik) **Mijn eerste snoek** in de sprint.



DE "ER IS HIER MAAR EEN DIK, EN DIE IS NIET DIK?" OBELIX DIXIT. **DIEPE SNOEK** MET MOGELIJK SCHADE AAN DE TREKSTANG. GEBEURT ALS:



GELUKKIG GING IK DIRECT LIGGEN EN RAAKTE ENKEL DE RIEM VAN DIETER. ANDERS HAD OBELIX ME UIT DE BOOT GEMEPT.

OORZAAK **TWEEDE SNOEK**: WINDVLAAG **VLAKKE SNOEK** Bij TEGENWIND Bij TE TRAAG PLAATSEN.

- LATER OP DRAAIEN (WIST IK)
 - KRACHTIGER DRAAIEN (WIST IK)
 - SNELLER OP DRAAIEN (??)
- ⇒ SNOEK? NAVRAAG Bij JOHAN & SANDER

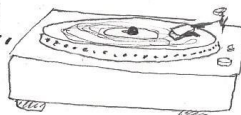
TIMING WEG VLEUGEL LIFT SPANNEND POKERSPEL, EEN BETERE POKERSPELER HAD DAN DE HAAL OVERGESLAGEN LEER DIAS NOSTISEREN ⇒ BLIK TREKKEN?



VERZOEK NUMMER 1.

OPHELDERING VORIG NUMMER

COMMUNICATIE & CONCENTRATIE IN DE BOOT 2



BOE, BOE
BLA, BLA
HA, HA
HI, HI

ALS WHERRY ROEIER BEN IK BEWUST
ONBEWUST INSTAAT HELE EINDEN
TE ROEIEN RAPPORTCIJFER $\Rightarrow$ EN
ONDERTUSSEN OVER KOETJES EN
KALFJES TE PRATEN. $\Rightarrow$ ALS DAN
OOK EEN LEUKE MISSIE (OOK IN
COMMUNICATIE BOEHOE P.)

JN DE 8+

SLAGEN STUUR:
"ZE SLAAN VOOR!"

DESLAS IS DE DIRIGENT MET HET STOKJE.

STUUR GEEFT
DAT DOOR



VERSNELD WEGZETTEN EN MEER
VERTRAGEN = "IK GA HET TEMPO
VERHOGEN!" $\Rightarrow$ LOEREN NAAR DESLAS!
DE PLOEGSENOTEN KUNNEN

STUUR KAN HET
OOK VOELLEN EN
ZIEËN MAAR LASTIG
ALS OOK FOCUS OP
STUREN:

13↑R
H
24

ENKEL COMMUNICEREN DOOR
HARDER TE TRAPPEN $\Rightarrow$ BOOT
SNELLER $\Rightarrow$ TEMPO KAN
OMHOOG. REST BLIJFT
EXACT GELEK!

SLAG KWETSBAAR POSITIE

GOED

STUREN EN COMMUNICEREN
IS LASTIGER DAN JE DENKT

• PLOEG TE VROEG $\Rightarrow$ SLAG OPGEJAGD WANT
TRAPT IN HET NIETS.



HIER
DUC!



ANDERE
MINDSET

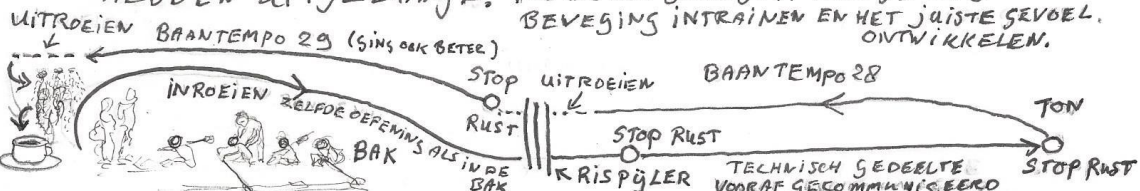
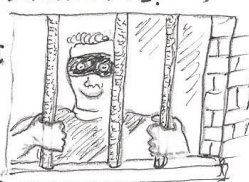
• PLOEG TELAAT $\Rightarrow$ SLAG EXTREEM ZEVAL
 $\pm 7 \times 100\text{KG}$ AAN DE RUG
HANGEN.

ROEIEN IS SIMPEL: DOE WAT DE GOED GEKOZEN
COACH ZEGT. LEO HEEFT ONS IN TWEE SESSIES IN DE BAK
GEZET WEGENS STRAFBARE ONBALANS NA DE VAKANTIE.

DIT MET VERBLUFFEND POSITIEF RESULTAAT.
ONDANKS NOG WAT ONGELIJKHEID (WEGENS FOCUS
OP DE EIGEN PUNTJES); DE BALANS WAS GOED.

$\Rightarrow$ EFFECTIEVE TRAINING + STIJGING LEERCURVE.

DUS SNELLER OP LEERDAM TEGEN DE MAAS DIE ONS
HEBBEN UITGEDAAGD. PAS ALS HET GOED GAAT KUN JE DE JUISTE
BEVEGING INTRAINEN EN HET JUISTE GEVOEL
ONTWIKKELEN.



VERZOEKNUMMER 2 VEILIGHEID

DE AARDSTRAAL BENEVENS ERRATUM

VRAAG: WAT IS DE MEEST GENANTE
PLEK OM OM TE SLAAN?



ERRATUM: Bij
VOORTSCHRIJ DEND INZICHT:
DE EERSTE KEER DAT IK
OMSLOEG (PIKHAAK OKTOBER) MOET
EEN DIEPE SNOEK GEWEEST ZIJN.
DE GEDACHTTE DAT IK DIT JAAR
MIJN EERSTE DIEPE SNOEK GELAGEN
HEB IN PIKHAAK MEI IS DUS ONJUIST.

NA MIJN EERSTE KEER OMSLAAN
KLOM IK ER ZO WEER IN, MIJN
SLADDE SKIFF, NET DAARVOOR
BEOEFEND?

DE JAARLIJKE
AARDSTRAAL TROFEE
WIE HET SNEELST WEER
IN DE SKIFF ZIT!
NA AFLOOP BORREL

NA DIVERSE
VERGEEFSE POGINGEN
OM WEER IN DE
SKIFF TE KLIMMEN!

HOE GING DIE
THEORIE OM WEER
IN JE BOOT TE
KLIMMEN OOK AL
WEER?

Mooi sluijk
HAAR!

ONBEWUST:
WAAR IS ME
KLUTS?

KOUDEWATER ⇒ HARTRITME STIJT.

IN HET RONDE ARCHIEF ZIT IE



MET JE HEILIGE
DRIE EENHEID
(HELM, GASMASKER EN
WAPEN) EN MODIEUS
5 STERREN DRIJFPAK OM
HET DECENTTE HOUDEN

SPECIAAL
OPZETSTUK
OM DE MAG. OP DE DOLPEN TE PLAATSEN OM
WIJENS DE TOEGENOMEN PIRATEN DREIGING
OP HET WANTJ EEN VUURSTOOT OVER
BAKBOORD AF TE GEVEN (IN VERBAND MET
EEN ONWENSELIJKE DALING VAN DE
REGELDRUK BINNEN KORT VERPLICHT!)

ENKELE JAREN LATER ALS INSTRUCTEUR
JEUGDROEIEN, STOEER VANUIT DE SLADDE
SKIFF OP EXACT DEZELFDE PLEK WEER
OMGESLAGEN. OMDAT DIT NIET AAN MIJ KAN
LIJSEN MOET DIT EEN AARDSTRAAL ZIJN
OP DIE PLEK. PAS DAAR DUS OP!
BLA, BLA, BLA..

PAROON: WAT
BEDOELT U?

LUISTER JON: JE HEBT
JE BOTEN EN UBOTEN
EN ALS JE NOG EEN
KEER 'U' ZEST
TORPEDEER IK
JE!

SEESTIS. MIJ
SNAPT DE
GRAP NIET

??? RARE MAN

INSTRUCTIE
SEVEN

GEEN FOCUS
OP RIEM: WAT
VEILIGE STAND.

ONBEWUST: ↑ NIET ONBEWUST BEKWAAM! EIS!
ONBEWUST ONBEKWAAM!

KLONK! GRAPJE?

HM, MEZELF GETORPEDEERD

EVEN MIJN WIJEN LOS MAKEN

HARTRITME
LAAG HOUDEN.

(= RUSTIG
BLIJVEN.)

NOOIT MEER INSTRUCTIE GESEVEN
VANUIT DE SLADDE SKIFF: TE
ONERVAREN ≠ VEILIG!
WANT: BEWUST, ONBEKWAAM,
INMIDDELS.

ELK JAAR
OEFENEN ZEKER
ONERVAREN SKIFFEURS,
IN TRAINEN?



VERZOEK NUMMER 3 TIJDENS DE NIEUWJAARS BORREL
EEN AANVULLING OP "WHY WE ROW": EENSPOOKJE
OVER WAT IK DENK DAT SOMMIGEN EIGENLIJK Zouden ZESSEN.

TJA, IK HEB EIGENLIJK EEN HEKEL AAN ROEIEN, MAAR MOET TOCH IETS AAN SPORT DOEN. ZO KAN IK ZITTEND DOOR DE NATUUR, DOBBEREW OP HET WATER IS HEERLIJK!

HI HI HI

JK VIND HET ERG GERELIJK LEKKER IN DE BOOT KLEPPEN

HA, HA, HA.

OH, IK ROEIDE MET IEDEREEN TIJDENS DE ONDERLINSE. HELAAS IS MIJN RUG NIET ZWAK DAARVOR EN, GELUKKIG WILDE LEO WEL MET MIJ ALS EERTIJDSE ROEIDERS EEN '8 STARTEN.

BLA BLA

JK WIL GEWOON WINNEN, JK WORDT OOK ERG ONTRASTIJS ALS IK NIET SENDOES SESPORT HEB.

JK WIL ENKEL IN EEN GOEIE PLOEG ROEIEN.

ROE, ROEZE, ROEZE MOES

JK VIND DAT ALCOHOL DRINKEN HET NIEUWE ROKEN IS, EN ÉCHT NIET MEER KAN, ZEKER OP EEN SPORTVERENIGING.

DENK JE NIET DAT VEELAL EEN TEVEEL AAN STRESS DE OORZAK IS VAN ALCOHOL EN ROKEN?

BEN JE NIET BANG DAT DIT SUCCESVOL SCHULD EN SCHAAMTE HYPEN VAN NAT IN FEITE SYMPTOOMBESTRIJDING IS, DE ONDERLISSENDE STRESS UITINGEN JUIST DOET TOENEMEN?

DAT HYPEN MOET STOPPEN EN GAAT STOPPEN.

GERIEN MIJN SOEDE VOORNEMENS IN HET NIEUWE JAAR 2020 ALweer. IS DIT VOORLOPIG MIJN LAATSTE BIJDRAGE VOOR DE PIKHAAR.

HET LEUKE AAN ROEIEN IS VOOR MIJ OOK HET LEREN ROEIEN. JK BEN NU WEER HARD AAN DE STUDIE VAN DE WISKUNDE. IN JULI HAK IK DE KNOOP DOOR OF HET OUDE BREIN HET VOLDOENDE WEER ONDER DE KNIE HEEFT OM DOCENT TE WORDEN. INSTRUCTIE GEVEN AAN JEASD VIND IK LEUK. VERDER VERST DE FINANCIERING VAN MIJN STRIPDIEK OOK WEER VEEL MEER ENVERGIE EN TIJD WANGEHOPT. PROOST OP 2020!

BLA.

VOETNOOT

Dit is een optekening van alle beeldspraak die Leo ons als ploeg verteld heeft.

Deels is dit door hem ontwikkeld, heeft hij mij verteld, door de vragen die ik aan hem stelde in de twee zonder. Een soort sensitivity training waarbij Leo bijna letterlijk bij elke haal commentaar op mijn roeien had. Ik was toen dertig en werd het eerst met een topsporter geconfronteerd. Op een gegeven moment hield zijn commentaar op en dacht ik “he, he, het gaat eindelijk goed.” Helaas, Leo had alle hoop opgegeven dat het die training nog wat zou worden. Zonder evenwel de hoop op te geven dat het ooit wat zou worden. Nadien hebben we de acht gestart.

Dit jaar 2020 prolongeren we onze kampioenschap op de HEAD dankzij Corona. Als voormalig halve corona rokende corpsbal zou ik bijna weer gaan roken van de anti rook lobby, maar goed.

Leo was dus deels onbewust bekwaam, en is naar aanleiding van mijn vragen gaan nadenken wat hij nu eigenlijk deed. Werd bewust onbewust bekwaam. De hoogste graad van bekwaamheid: het punt dat je een ander het ook kunt uitleggen.

Dus ja, ook dit is grotendeels – goed – jatwerk!