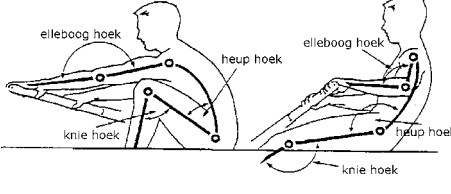

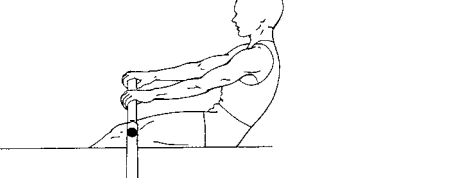
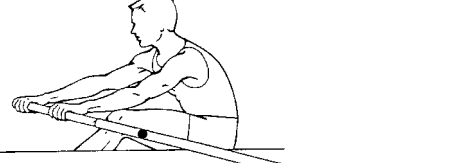

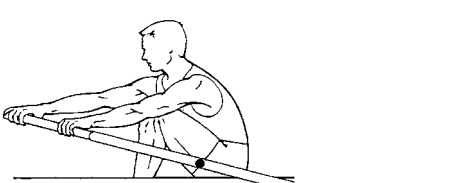

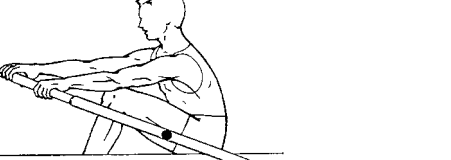
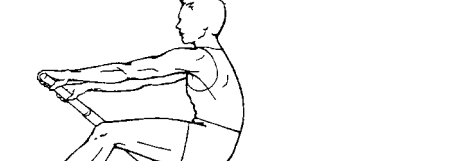

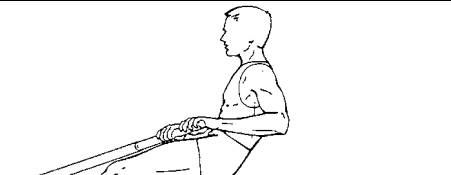


Roetechniek – checklist houdingen

	<p>Belangrijke Hoeken – intik – uittik houding</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elleboog hoek • Heup hoek • Kniehoek 	<p>-- - 0 + ++ -- - 0 + ++ -- - 0 + ++</p>
	<p>Grip</p> <ul style="list-style-type: none"> • Buitenhand op eind riem • 2 handbreedtes tussen beide handen 	<p>-- - 0 + ++ -- - 0 + ++ -- - 0 + ++</p>
	<p>Eerste helft recover</p> <ul style="list-style-type: none"> • actieve zit • schouders achter heupen • armen gestrekt 	<p>-- - 0 + ++ -- - 0 + ++ -- - 0 + ++</p>
	<p>Tweede helft recover</p> <ul style="list-style-type: none"> • schouders voor heupen • kniehoek licht gebogen 	<p>-- - 0 + ++ -- - 0 + ++</p>
	<p>Plaatsing – zicht op buitenarm</p> <ul style="list-style-type: none"> • Onderbenen zo goed als verticaal • Bovenlichaam voorover; schouders voor bekken • Buitenschouder uitgestrekt, voorbij nek • Kijkt vooruit 	<p>-- - 0 + ++ -- - 0 + ++ -- - 0 + ++ -- - 0 + ++</p>
	<p>Plaatsing – zicht op binnenarm</p> <ul style="list-style-type: none"> • Onderbenen zo goed als verticaal • Bovenlichaam voorover; schouders voor bekken • Binnenschouder naast nek • Kijkt vooruit 	<p>-- - 0 + ++ -- - 0 + ++ -- - 0 + ++ -- - 0 + ++</p>
	<p>Eerste helft drive – zicht op buitenarm</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kniehoek vlakker • Schouders voor heupen • Armen gestrekt 	<p>-- - 0 + ++ -- - 0 + ++ -- - 0 + ++</p>
	<p>Eerste helft drive – zicht op binnenarm</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kniehoek vlakker • Schouders voor heupen • Armen gestrekt 	<p>-- - 0 + ++ -- - 0 + ++ -- - 0 + ++</p>
	<p>Tweede helft drive</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schouder/nek boven bekken • Armen gestrekt • Bijna geheel uitgetrapt • Buitenhand voorbij enkel 	<p>-- - 0 + ++ -- - 0 + ++ -- - 0 + ++ -- - 0 + ++</p>
	<p>Afmaken</p> <ul style="list-style-type: none"> • Volledig uitgetrapt • Schouder net achter heup 	<p>-- - 0 + ++ -- - 0 + ++ -- - 0 + ++</p>
	<p>Uittik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Benen gestrekt, druk op voeten bord • Lichaam licht achteroverhellend: schouders achter de heupen • Buitenarm wordt horizontaal doorgetrokken, elleboog tot achter de rug • Schouders achter nek 	<p>-- - 0 + ++ -- - 0 + ++ -- - 0 + ++ -- - 0 + ++ -- - 0 + ++</p>