



**VAAR MEE  
MET  
DE DRAKENBOOT**



## **WAT IS EEN DRAKENBOOT?**

Een drakenboot is een kano-achtige boot van ongeveer 12,5 meter lang en maximaal 1 meter breed.

In de boot is plaats voor 22 mensen:

- 20 teamleden
- 1 stuurman
- 1 trommelaar

De peddelaars zitten per 2 naast elkaar op een bankje en volgen het ritme van de trommelaar. De trommelaar neemt de maat over van de voorste twee peddelaars.

Tijdens wedstrijden is de boot voorzien van een drakenkop en -staart.

## **WAT IS DRAKENBOOTVAREN?**

Het drakenbootracen is een spectaculaire peddelsport die haar oorsprong in Azië heeft en doordrenkt is van traditie. Drakenboten zijn voorzien van een prachtig beschilderde drakenkop en -staart.

Deze sport is ook de enige sport ter wereld waarvan het oorspronkelijke toernooi op de Unesco Werelderfgoedlijst staat.

Sinds enkele decennia wordt de sport niet alleen in Azië beoefend, maar heeft ze zich in een snel tempo verspreid over de wereld en wordt ze ondertussen door miljoenen sporters beoefend.

Een wedstrijd is meestal 200, 500 of 2.000 meter. Naast de explosieve start is de mate van gelijktijdigheid van de peddelaars van groot belang om het verschil te maken tussen winnen en verliezen. Tegelijkertijd de maximale kracht op het peddelblad zetten, geeft het optimale resultaat. Een goed op elkaar ingespeeld team kan ook moeiteloos de tempowisselingen volgen die door de voorste twee slagpeddelaars worden bepaald.

## HOE BEGIN JE ERAAN?

### VOOR HET INSTAPPEN:

Pas je kleding aan de weersomstandigheden aan:

- Een T-shirt en een lange of korte broek is prima (bij voorkeur geen katoenen kleding of spijkerbroek);
- Draag tijdens koudere omstandigheden thermokleding of een *wetsuit*;
- Bootschoenen of sandalen zijn goed, maar laarzen en bergschoenen zijn gevaarlijk en niet toegestaan.

Een *zwemvest* is verplicht onder de volgende omstandigheden:

- Minder goede of onzekere zwemmers;
- Indien 12 jaar of jonger;
- Bij koude en winterse omstandigheden;
- Tijdens het varen op een groot open water of rivieren;
- Indien dit vereist is door de organisator of lokale regelgeving.

### INSTAPPEN:

- Stap op aanwijzing van de stuurman één voor één in de boot, te beginnen bij het voorste bankje;
- Ga zover als mogelijk tegen de zijkant aan op de bankjes zitten.

### PEDDELEN:

- Zie hiernaast;
- Blijf onder alle omstandigheden rustig en maak geen plotse bewegingen.

### AANLEGGEN:

- Let erop dat je handen niet tussen de boot en de steiger terechtkomen;
- Stap op aanwijzing van de stuurman één voor één uit de boot, te beginnen bij het voorste bankje.



Volg ten allen tijde de instructies van de stuurman!

## HET PEDDELEN

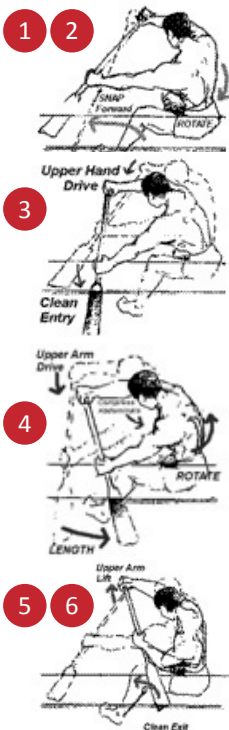
### COMMANDO'S VAN DE STUURMAN:

- **Stabiliseer de boot:** steek met beide handen je peddel zo ver mogelijk uit de boot met het blad plat op het water;
- **Stop de boot!!** = direct stoppen!!: steek meteen het blad van je peddel verticaal in het water om te remmen en houd je peddel daarbij stevig vast totdat de boot geheel tot stilstand is gekomen;
- **Trekslag links/rechts:** de peddelaars links/rechts in de boot steken hun peddel zo ver mogelijk haaks op de boot in het water en trekken dan de boot naar hun kant - de peddelaars aan de andere kant stabiliseren de boot;
- **Klaar!:** zit helemaal tegen de rand van de boot, buig je romp in, steek je peddel verticaal met je binnenarm gestrekt (heeft kop van de peddel vast) en je buitenhand juist boven het blad van je peddel in het water.

### INDIEN DE BOOT OMSLAAT:

- Iedereen kijkt uit naar de peddelaar die naast hem zat;
- Blijf kalm en blijf bij de boot totdat de stuurman instructies geeft wanneer iedereen naar de kant kan zwemmen.

### DE BEWEGING:



1) **het indraaien:** zit rechtop, draai je schouders tot je met je rug naar het water zit en je de persoon naast jou aankijkt.

2) **het strekken:** strek je onderarm en zorg ervoor dat je bovenarm ook bijna volledig gestrekt is.

3) **het plaatsen/de "catch":** je peddel is verticaal en je bovenhand duwt jouw blad volledig onder water terwijl je vanuit je bekken kantelt.

4) **de drukfase:** verplaats de boot door je lichaam te draaien en je buitenarm bij te trekken.

5) **de exit:** als je peddel zich naast jouw heup bevindt, haal je hem uit het water door hem met je bovenarm op te tillen of door deze met je buitenarm lichtjes naar voren te duwen. Let er op dat je buiterschouder niet achter jouw binnenschouder komt.

6) **het herstel:** ontspan je spieren, ga rechtop zitten en bereid je voor op de volgende slag.



## HET ONTSTAAN VAN HET DRAKENBOOTVAREN

Er zijn meerdere ontstaansverhalen over het drakenbootvaren. Zo'n 2500 jaar geleden ontstond het drakenbootvaren in Zuid-Centraal China op de Yangtze rivier als een jaarlijks vruchtbaarheidsritueel in de agrarische gemeenschap om de (rijst)gewassen elk jaar weer te laten groeien. Het werd op de 5de dag van de 5de volle maan van de Chinese kalender georganiseerd ter ere van de waterdraak. Zo wilden de Chinezen de rivieren en regen beheersen. Het was tevens een manier om de aandacht af te leiden van de moeilijke levensomstandigheden.

Een andere legende is die van de dichter en minister van de staat Chu, genaamd Qu Yuan. Zijn functie riep afgunst af en hij werd in diskrediet gebracht bij de koning en daarop verbannen. Toen hij vernam dat zijn thuisland was veroverd door de staat Qin, pleegde hij zelfmoord door zich in de rivier de Miluo te werpen. Vissers wilden hem redden, maar faalden. Zijn dood werd daarna herdacht tijdens het drakenbootfestival.

Het drakenbootvaren verspreidde zich verder in China, naar Japan in de 17de eeuw, tot in Europa en Amerika in de jaren '80.

THE OAR VZW  
OPEN ANTWERPSE ROEIVERENIGING

Bollaakdijk 2 - 2520 Emblem



[www.the-oar.be](http://www.the-oar.be)



[oar@live.be](mailto:oar@live.be)



The Oar

Maatschappelijk zetel:  
Vorstjensweg 17 - 2520 Broechem

Ondernemingsnummer 839 439 087  
Bankrekening BE 76 9730 3900 0195

## MEEVAREN?

Drakenbootvaren is de ideale activiteit voor jouw sportdag, (familie)uitstap of teambuilding. Rustig, een wedstrijd, helemaal op maat van de groep. We varen met groepen van 8 tot maximum 20 personen (+ 1 trommelaar). De stuurman leveren wij.

Contacteer ons via [oar@live.be](mailto:oar@live.be) met in de titel 'DRAKENBOOT'.

## PRIJZEN

Scholen/jeugdverenigingen	€ 6 p.p.
Bedrijven	€ 250
Andere (vanaf € 120)	€ 10 p.p.