Dansk Forening for Rosport
Uddannelsesudvalget

Outriggerskole for voksne modul A

Undervisningsplan for lørdag.

Morgenmad kl. 09.00

- Velkomst og praktisk information
- Gennemgang af dagens program
- Præsentation af undervisere og roere, herunder roernes erfaring med 2 årer samt deres forventninger til kurset
- Gennemgang af den outriggede båd
- Gennemgang af rotaget og rytmen i båden med fokus på balance i outriggere (øvelse i roergometer med hurtig fremstræk af arme og langsom fremkørsel på rullesæde)
- Sammensætning af rohold til gigbåd/ scullerbåde
- Roning på vandet i gigbåde/scullerbåde

Frokost kl. 12.00 – 13.00

- Efter frokost gennemgang af hvordan man styrer en outrigget båd optimalt med hensyn til både balance og fart i båden
- Roning på vandet med videooptagelse fra motorbåd

Aftensmad kl. 18.00-19.00

- Gennemgang af eftermiddagens videooptagelser
- Socialt samvær

Undervisningsplan for søndag.

Morgenmad kl. 09.00

- Gennemgang af dagens program
- Opfølgning på lørdagens aktiviteter, herunder evt. mere fokus på udvalgte aktiviteter
- Roning på vandet med videoptagelse fra motorbåd

Frokost kl. 12.00 – 13.00

- Gennemgang af formiddagens videooptagelser
- Roning på vandet, evt. med intervalroning og rotag med øget tryk for at afprøve teknikken

Rengøring af både kl. 16.15

- Evaluering af kurset, udlever evalueringsskemaer til roere og undervisere
- Uddeling af kursusbeviser til roerne
- Indsamling af evalueringsskemaer fra roere og undervisere

Afslutning kl. 17.00, farvel og tak for denne gang.