

Dansk Forening for Rosport

Klubtræneruddannelsen Modul B – Aktivering/undervisning

Kursistmateriale



Udarbejdet af:
Carsten Plagborg

Redaktion:
Peter Krogsbak
Torben N. Hansen
Zita Aabrandt
Carsten Plagborg



Indholdsfortegnelse	Side
1.0 UNDERVISNINGSPRINCIPPER	3
1.1 Ro-instruktionsmetoder	6
1.2 Undervisningsmiljø	11
1.3 Undervisningsmidler	14
2.0 UNDERVISNING – PRAKTIK	18
2.1 1-2 metoden	19
2.2 Motor 1-2-3 metoden	21
2.3 Sculler-metoden	24
2.4 Begyndertræning, sculler	26
2.5 Formidling	27
2.6 Gode råd vedrørende indlæring	30
3.0 RO-TEKNIK, KORREKTIONER	31
3.1 Ro øvelser	33
3.2 Instruktions- /undervisningsøvelser	35
4.0 AKTIVERING	37
5.0 KLUBTRÆNERROLLEN	46
5.1 Indslusning	51

Når du får mappen, mangler der nogle sider rundt omkring. Dem vil du løbende få udleveret under kurset; da der er løsninger på opgaverne.



1.0 UNDERVISNINGSPRINCIPPER

Uanset hvilken metode der vælges, er der for al undervisning nogle fundamentale og permanente principper, som influerer på udbyttet af undervisningen.

Overordnet opererer man med 6 principper eller tre par undervisningsprincipper, som hver for sig eller sammen kan lægges til grund for planlægning og gennemførelse af undervisningen.

Deduktiv og induktiv undervisning

Måden at få viden på kan enten ske ved hjælp af fornuftens eller ved erfaringens hjælp. Det deduktive princip indebærer, at roerne præsenteres for færdige løsninger, regler eller teorier, som de så evt. afprøver, øver eller træner. Omvendt indebærer det induktive princip, at roerne ud fra et givet eller oplevet problem arbejder med løsningsforslag, der afprøves og vurderes. Anvendelsen af de to principper kan beskrives således:

Deduktiv

En klubtræner kan forklare sine roere om de væsentlige faktorer for, hvordan vandarbejdet med åren bliver optimalt. Han vil især forklare om tidspunkt for indsats, vinkel på åren, trækraft, længden af taget, afviklingen mv. Klubtrænerens viden om ro-taget præsenteres for roerne. Undervisning af nye roere efter 1-2 metoden er også deduktiv, da klubtræneren har valgt såvel indhold og organisering på forhånd.

Induktiv

Arbejder klubtræneren induktivt, vil roernes viden eller erfaring blive præsenteret for klubtræneren. Med udgangspunkt i situationen: "Hvilke muligheder har vi for at udnytte ro-taget optimalt?", lader klubtræneren roerne træne og afprøve forskellige udformninger af ro-taget. De forskellige forslag afprøves og justeres, og roerne bliver bevidste om, via deres erfaringer, hvilke faktorer, der er afgørende for at ro-taget bliver optimalt.

Formel og funktionel undervisning

Principperne anvendes især når man beskæftiger sig med færdigheder. Når undervisningssituationen skal tilrettelægges, skal det afgøres, på hvilken måde selve undervisningen eller træningen skal være, i forhold til den virkelighed, færdighederne skal anvendes i.

Vedrørende roning er det formelle princip svært at bruge, men at arbejde i ro-bassin eller på ro-ergometer betegnes som en formel måde at undervise/træne på.

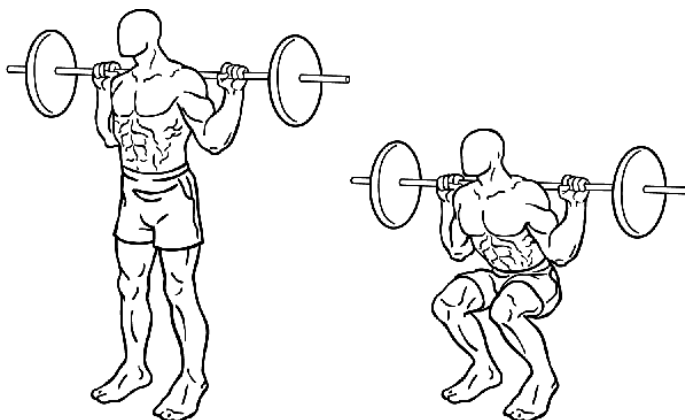
Bevægeligheds-, styrketræning og lignende på land med henblik på senere ro-mæssig træning, kan godt kaldes for træning efter det formelle princip.

Det funktionelle princip er meget anvendeligt i roning, og bruges så snart man arbejder med undervisning/træning på vandet.

Formel

En formel undervisning er kendetegnet ved at koncentrere sig om selve

færdigheden, dvs. den isolerede handling og uden direkte forbindelse til selve anvendelsessituationen. Eksempelvis vil al ro-træning på land være formel i forhold til ro-træning på vandet.

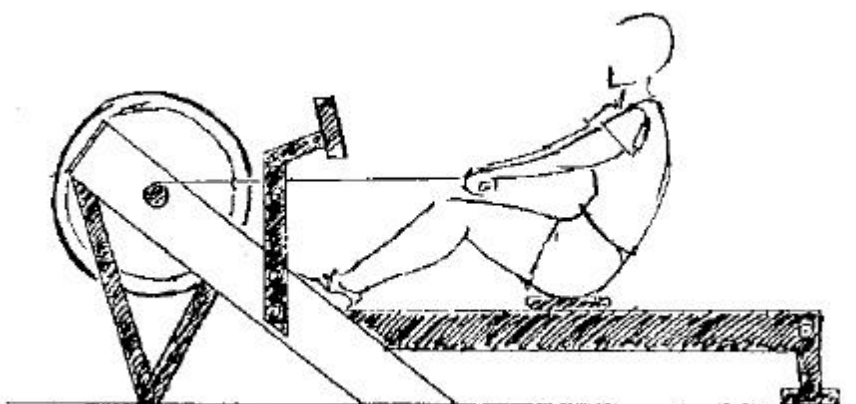


Figur 1.0.1:

Skitse illustrerer styrkøvelsen squat som et eksempel på formel træning hvor der trænes styrke af ro-relevante muskler som senere skal bruges under ro-træningen på vandet (Skitserne er fra db.everkinetic.com).

Funktionel

Det funktionelle princip bygger på opfattelsen af, at indlæringen skal ske i de situationer og miljøer, hvor de skal anvendes og i den helhed færdigheden indgår. F.eks. ro-træning på vandet.



Figur 1.0.2:

Skitsen af en roer i ro-ergometer illustrerer et eksempel på funktionel træning hvor helheden i ro-taget trænes (skitse fra LUDU's lærerstab).

Element- og helhedsprincippet

De to principper anviser to forskellige måder at fremlægge indholdet på, og er overordnet henholdsvis deduktiv og induktiv undervisning.

Elementprincippet

Elementprincippet tager udgangspunkt i, at de enkelte dele præsenteres hver for sig og først til sidst sættes sammen og danner helheden i indholdet.

Helhedsprincippet

I helhedsprincippet tager indholdet i undervisningen udgangspunkt i helheden eller større dele af helheden.



Element- og helhedsprincippet kan for ronings vedkommende beskrives ved ro-instruktionsmetoderne:

- 1-2 metoden = progressiv elementmetode.
- Scullermetode = elementmetode.
- Motor 1-2-3-metoden = helhedsmetode.
- Helheds ro-instruktion = helhedsmetode.

Alle 4 ovennævnte metoder beskrives på de efterfølgende sider, samt i lektion 2.0.

1.1 Ro-instruktionsmetoder

1 – 2 metoden

1-2 metoden er en progressiv elementmetode. At en elementmetode er progressiv betyder, at elementerne bygges på et efter et, så eksempelvis ro-bevægelsen fra at være indsats bliver til indsats + træk, indsats/træk bliver til indsats/træk + afvikling o.s.v.

Del A øves, - del B sættes på og øves.

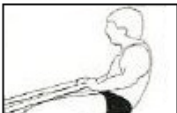
Del AB øves, - del C sættes på og øves.

Del ABC øves, - del D sættes på og øves o.s.v. indtil hele bevægelsen er indøvet.

1-2 metoden

0. Instruktoren starter med forklaring af spændholtets, sædets og årehåndtagets funktioner.

1. Selve ro-instruktionen starter fra den tilbagelændede stilling (udgangsstillingen).



2. Udgangsstillingen

Afvikling - arme:
På kommando 1 køres hænderne ned og væk, samtidig med åren skives.

Krop:
På kommando 2 rejses kroppen.

3. Når kommando 1 og 2 kan udføres tilfredsstillende kædes de sammen til kommando 1 (afvikling).



4. På kommando 2 indøves fremstrækket.
Når 1 og 2 kan udføres tilfredsstillende kædes de sammen til 1 (afvikling og fremstræk).



5. På kommando 2 indøves vandarbejdet - ben, krop og arme.
Når 1 og 2 kan udføres tilfredsstillende kædes de sammen til 1 (afvikling, fremstræk og vandarbejde). Den sidste sammenkædning kan undlades og flere tag kan udføres ved at tælle eller med hjælpeord.

6. Når man kan udføre ro-bevægelsen fra den tilbagelændede stilling, forklares start: "TIL RØNING KLAR".

7. Til sidst øves roning med eller uden tælling og hjælpeord.

Figur 1.1.1: Figuren viser de progressive trin i 1-2 metoden (Kilde: LUDU's lærerstab).

Ideen bag 1-2 metoden

1-2 metoden er en deduktiv funktionel elementmetode hvor ideen er, at helheden bygges op element for element. Progressionen gør at nye elementer først sættes på, når de første elementer er sat sammen og øvet. Men andre ord; når det sidste element er forklaret og øvet, kan det sættes på resten, og helheden vil fremkomme.

1-2 metoden er en god instruktionsmetode til indlæring af vanskelige bevægelsesmønstre, hvilket ro-bevægelsen kan være for nogle. 1-2 metoden er god i forbindelse med indlæring af rytmen og takten i ro-bevægelsen.

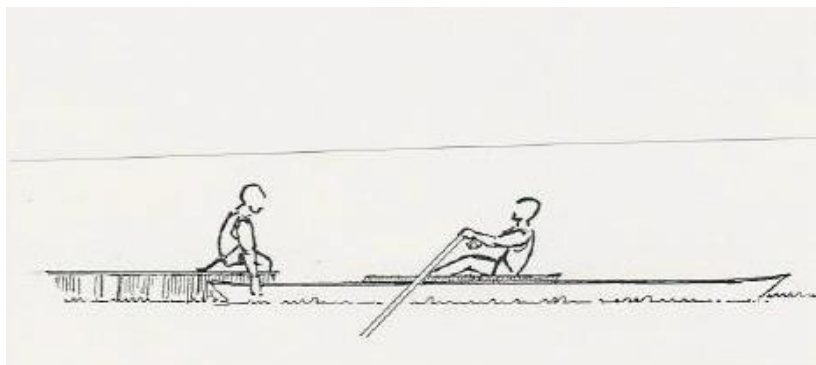
Sculler-metoden

Sculler-metoden er en elementmetode til undervisning i scullerroning.

Sculler-metoden bruges til undervisning i scullerroning, hvor instruktionsbåden er en singlesculler. Metoden vil her blive gennemgået punktvis med yderligere forklaring i næste lektion K 2.0 - 8 og 9.

Scullermetoden punkt for punkt:

1. Ombordstigning.
2. Balanceøvelser med årene.
Klubtræneren holder ved sculleren under hele instruktionen. Se figur 1.0.4.
3. Uden sædekørsel laves:
Balance med styrbords åre, samt ro-tag med bagbords åre.
Balance med bagbords åre, samt ro-tag med styrbords åre.
4. Uden sædekørsel laves:
Balance med styrbords åre, samt skoddetag med bagbords åre.
Balance med bagbords åre, samt skoddetag med styrbords åre.
5. Ro-tag med begge årer uden sædekørsel.
6. Skoddetag med begge årer uden sædekørsel.
7. Samme øvelser som punkt 5 og 6, men nu med $\frac{1}{2}$ sædekørsel.
8. Ro-tag, og derefter skoddetag, uden styrke med fuld sædekørsel.
9. Klubtræneren kan nu slippe båden og lade roeren ro 2 - 3 ro-tag væk fra broen, og skodde tilbage.



Figur 1.1.2: *Figuren illustrerer hvordan klubtræneren/instruktøren holder ved sculleren under instruktionen (tegning: A. Kjølby).*

Ideen bag Sculler- metoden

Metoden er en elementmetode, hvor der fra starten lægges vægt på balancen. Det gælder om, at roeren føler sig tryk. Det er vigtigt, at klubtræneren gør det helt klart for roeren, at båden holdes til broen, så længe han/hun ønsker det. Desuden er metoden opbygget, så klubtræneren hele tiden vil have øjenkontakt med roeren, indtil der roes en lille tur efter instruktionen.

Helhedsmetoder

Helhedsmetoder tager udgangspunkt i den færdige ro-bevægelse. Afhængig af deltagernes forudsætninger kan aktiviteten forenkles indtil det niveau i sværhedsgrad, som netop passer til forudsætningerne. Herfra kan aktiviteten trinvis bygges op, indtil helheden eller den færdige aktivitet atter fremkommer.

Ideen bag helheds- metoder

Ideen bag helhedsmetoder er, at roerne gennem arbejdet med den færdige ro-bevægelse eller relevante delaktiviteter motiveres direkte for ro-bevægelsen.

De fleste mennesker har på et eller andet tidspunkt prøvet at sidde i en robåd, jolle eller lignende og roet med årer. Derfor har alle også hver sit billede/opfattelse af, hvordan en ro-bevægelse ser ud. Helhedsmetoderne tager udgangspunkt i ovennævnte.



Figur 1.1.3: *Tegning af en to-åres inrigger.*

Motor 1-2-3 metoden Denne helhedsmetode tager udgangspunkt i den nye roers erfaringer. Klubtræneren beder roeren om at udføre flere sammenhængende ro-tag. Der iagttages hvor eventuelle problemer ligger og klubtræneren forklarer dette for roeren. Klubtræneren og roeren arbejder med den specifikke del, som giver problemer, og når de mener at roeren kan gå videre, vender de tilbage til helheden (hele ro-bevægelsen). Efter nogle flere ro-tag vil klubtræneren kunne afgøre, om problemet er løst, og om der er andre ting, der skal arbejdes med.



Figur 1.1.4: Figuren illustrerer motor 1-2-3 metoden som en sløjfe. I sløjfen ses der først på helheden hvorefter der arbejdes med et delelement, hvorefter der igen ses på helheden. Sløjfen gentages igen og igen (kilde LUDU's lærerstab).

I figur 1.0.6 er motor 1-2-3 metoden illustreret som en sløjfe. Hver sløjfe består af følgende:

Helheden

- opdage problem/vanskelighed
 - påvise/forklare problemet/vanskeligheden for roeren
 - øve delområdet – udvide til helheden under forsat kontrol af delområdet
- Helheden.

Selv om der er tale om en helhedsmetode, kan enkelte detaljer undlades i starten, f.eks. skivning af årerne. Når helheden i ro-bevægelsen er på plads, kan de sidste detaljer sættes på ro-bevægelsen.

Sværhedsgraden i ro-bevægelsen

Når man har vekslet frem og tilbage mellem helhed og delområde så mange gange, som den enkelte roer behøver det, kan man stille flere krav til sværhedsgraden af helheden.

Sværhedsgraden kan øges efter følgende fremgangsmåde (fortsættes på næste side):

- A. Prøv at ro (uden instruktion).
- B. De 3 motorer - koordination.
Åren lodret, optimering af yderpunkter.
- C. Afvikling + at skive, samtidighed i båden.
- D. Indsats og forberedelse.
- E. Samvirke, takt og balance.

F. Rytme og takt.

G. Tilpasning til det personlige ideelle ro-tag og holdroning.

Ovennævnte faser skal gennemgås af den enkelte roer, men det er det individuelle hensyn, der bestemmer farten.



Figur 1.1.5: Tegningen illustrerer to roere i en dobbeltsculler.

Helheds ro-instruktion

Denne helhedsmetode er ikke så struktureret som de førnævnte, men ligner meget motor 1-2-3-metoden.

Der tages udgangspunkt i den nye roer og dennes ro-bevægelse. Klubtræneren lader roeren ro nogle ro-tag og laver analyse af de afvigelser, der vil være. Derefter er det klubtrænerens opgave at prioritere sin indsats, så roeren hurtigt og effektivt kommer så nær på det personlige ideelle ro-tag som muligt.

Denne metode kræver dygtige klubtrænere, da man selv skal strukturere sin indsats. Det giver selvfølgelig også frihed til selv at vælge undervisningsmetode og midler.

Helheds ro-instruktion kan sammenlignes med ro-korrektioner, hvor udviklingen i ro-bevægelsen kommer trin for trin, efterhånden som bevægelserne bliver tilrettet og trænet.



1.2 Undervisningsmiljø

Undervisningsmiljøet kan opdeles i to kategorier: Det fysiske (rammerne) og det sociale (menneskene) miljø. Eksempelvis er klubhuset en del af det praktiske miljø og klubtræneren en del af det personlige miljø.

Før du læser videre, skal du lave opgave 1.2.1

Opgave 1.2.1

Prøv at finde eksempler på henholdsvis det fysiske og det sociale miljø indenfor rosporten.

Det fysiske undervisningsmiljø

Det fysiske undervisningsmiljø kan også kaldes rammerne omkring undervisningssituationen.

Klubhuse, det lokale farvand, broer/pontoner, ro-kurser, enkeltlektioner, m.v. Ovennævnte ting har en stor indflydelse på valget af principper og metoder i en undervisningssituation.

Det fysiske miljø er stort set faste rammer, som ikke ændrer sig fra gang til gang, så derfor vil de valg, som klubtræneren skal foretage for det meste være engangsvalg for hele sæsonen.

Klubtræneren må tilrettelægge sin undervisning ud fra de rammer, han/hun har at arbejde med. Klubben har f.eks. et ro-ergometer, som bruges, før nye medlemmer kommer på vandet, eller klubben har valgt at afholde et weekend ro-kursus.

Det sociale undervisningsmiljø

Det sociale undervisningsmiljø handler om mennesker, nemlig klubtræneren, klubmedlemmer, nye roere – altså hele klublivet.

Klublivet kan være en overskrift for det sociale undervisningsmiljø. Klublivet kommer fra/laves af medlemmerne, alle i klubben, og kommer til udtryk i traditioner, regler, struktur, medlemspleje og lignende.

Hvis man prøver at opdele det sociale undervisningsmiljø i tre underpunkter:

- klubliv
- klubtræneren
- de nye roere

kan man uddybe og eksemplificere punkterne hver for sig.

Klubliv

Som klubtræner er man en del af klublivet, og det vil både direkte og indirekte have indflydelse på klubtrænerens arbejdsbetingelser. F.eks. har klubben tradition for, og har desuden vedtaget, en instruktionsplan for alle nye medlemmer. Den vil man som klubtræner være delvis bundet af.

Klubtræneren

Klubtrænerens personlighed vil selvfølgelig have stor indflydelse på, hvordan der undervises i forskellige situationer. Egne erfaringer og tillært viden vil være fundament for den undervisningsform, man vælger i de enkelte situationer. Hvis en klubtræner f. eks. har undervist mange roere efter 1-2 metoden og har gode erfaringer med denne, vil det derfor være naturligt at vælge denne metode som udgangspunkt i instruktionen.

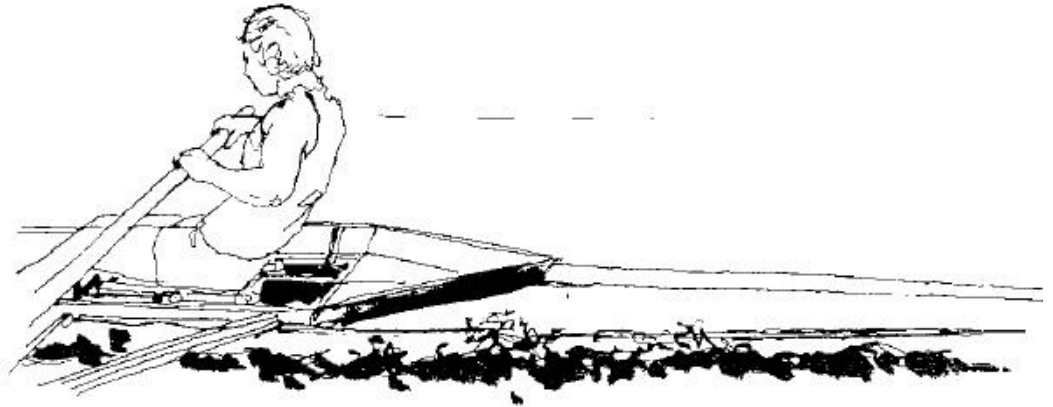
Den personlige fremtræden har selvfølgelig indflydelse på hele undervisningssituationen. Sådan noget som forståelighed, visualitet, øjenkontakt, kropssprog m.v. har stor indflydelse på succes eller fiasko.

De nye roere

Roernes forudsætninger er også en brik i planlægningsarbejdet, da klubtræneren

altid bør tage individuelle hensyn, når nye medlemmer skal undervises.

F.eks. - et nyt medlem kommer i klubben fordi han har set roning i TV; en reportage fra VM. Han vil gerne prøve at ro i sådanne både. Hvis han det første år i klubben kun får prøvet inriggere, kan det godt være, at han finder en anden idræt næste sæson.



Figur 1.2.1: Figuren viser en tegning af en roer, med én åre, på 1'er pladsen i en outrigger.



1.3 Undervisningsmidler

Der kan med fordel benyttes forskellige undervisningsmidler under instruktion af nye roere i roning. Før du læser videre skal du løse opgave 1.3.1.

Opgave 1.3.1

Hvilke undervisningsmidler har vi inden for roning? Prøv at finde fordele og ulemper ved de forskellige undervisningsmidler. Tænk også på at roning er andet end ro-bevægelsen, f.eks. sikkerhed, opvarmning med mere.

Undervisningsmidler Til instruktion af ro-bevægelsen har man følgende hjælpemidler:

- Robåde: inriggere, gigbåde og outriggere
- Ro-ergometre
- Ro-bassin
- Ro-kasse

Desuden kan man få brug for andre hjælpemidler i de forskellige undervisningssituationer indenfor rosporten:

- Tavle eller flipover
- Træningslokale/idrætsredskaber
- Video
- Nyheds-/klubblad
- Værktøj/trimningsmaterialer
- Redningsvest
- Opslagstavle



Figur 1.3.1:

Figuren viser en tegning af fire roere i en dobbeltfirer med styrmand, hvor det er klubtræneren der er styrmanden.



Opgave 1.3.2

Opgaven er en gruppeopgave omhandlende undervisningssituationen.

Tidsramme

1 time

Opgavetekst

Vælg en undervisningssituation fra listen på næste side og planlæg hvordan I vil gribe det an. I skal gøre rede for valget af undervisningsprincipper, evt. metoder og midler, samt beskrive undervisningsmiljøet.
Hovedvægten skal ligge på beskrivelsen af selve undervisnings forløbet (lektionsplan) fra start til slut.

Arbejdsform

I må selv vælge, om I vil lave det i én stor gruppe, eller om I vil dele jer op i mindre grupper.

Fremlæggelse

På overhead.



Liste over forskellige undervisningssituationer til brug i opgave 1.3.2:

1. Instruktion af 2 ungdomsroere på 12-14 år.
2. Undervisning i ro-opvarmning på ro-kursus, 1. dag.
3. Instruktion i drejning af båden ved hjælp af roning og skodning, samt en anden kommando efter eget valg.
4. Instruktion af 2 roere 20-30 år.
5. Undervisning i robevægelighed.
6. Træning af forholdsvis nye roere med korrektioner for øje.
7. Undervisning i løfte/bære teknik.
8. Instruktion af 1 roer på 60 år.
9. Undervisning i trimning eller kontrol af både.
10. Undervisning af nye roere i materialelære på en ro weekend.
11. Instruktion af 10 nye ungdomsroere på 12-16 år på samme tid. (max. 2 klubtrænere).
12. Undervisning af mandskab i kommandoerne vedrørende stop af båden, samt landgang på åben strand.
13. Undervisning i sikkerhed ombord og enkelte søvejsregler.
14. Instruktion af 4 roere på 20-30 år.
15. Træning af hele senior-afdelingen på 35 medlemmer, som gerne vil have korrigeret deres ro-bevægelser.
16. Træning af 4 nye roere i dobbeltfirer med styrmand.

2.0 UNDERVISNING – PRAKTIK

I dette kapitel vil de ro-instruktionsmetoder der er nævnt i kapitel 1.0 blive uddybet.

2.1 1 – 2 metoden

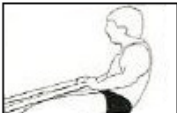
Figur 2.1.1 (samme som figur 1.1.1 side 7) er en forenklet udgave af 1-2 metoden og skal bruges som hjælp/huskeseddel.

Her vil 1- 2 metoden blive forklaret meget udførligt og med mange ord, som selvfølgelig ikke alle skal bruges i den daglige instruktion af nye roere.

1-2 metoden

0. Instruktionen starter med forklaring af spændholtets, sædets og årehåndtagets funktioner.

1. Selve ro-instruktionen starter fra den tilbagelændede stilling (udgangsstillingen).



2. Udgangsstillingen

Afvikling - arme:
På kommando 1 køres hænderne ned og væk, samtidig med åren skives.

Krop:
På kommando 2 rejses kroppen.

3. Når kommando 1 og 2 kan udføres tilfredsstillende kædes de sammen til kommando 1 (afvikling).



4. På kommando 2 indøves fremstrækket.
Når 1 og 2 kan udføres tilfredsstillende kædes de sammen til 1 (afvikling og fremstræk).



5. På kommando 2 indøves vandarbejdet - ben, krop og arme.
Når 1 og 2 kan udføres tilfredsstillende kædes de sammen til 1 (afvikling, fremstræk og vandarbejde). Den sidste sammenkædning kan undlades og flere tag kan udføres ved at tælle eller med hjælpeord.

6. Når man kan udføre ro-bevægelsen fra den tilbagelændede stilling, forklares start: "TIL RØNING KLAR".

7. Til sidst øves roning med eller uden tælling og hjælpeord.

Figur 2.1.1: Figuren viser de progressive trin i 1-2 metoden (Kilde: LUDU's lærerstab).

2.0 UNDERVISNING – PRAKTIK

I dette kapitel vil de ro-instruktionsmetoder der er nævnt i kapitel 1.0 blive uddybet.

2.1 1 – 2 metoden

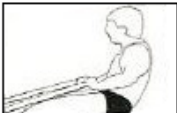
Figur 2.1.1 (samme som figur 1.1.1 side 7) er en forenklet udgave af 1-2 metoden og skal bruges som hjælp/huskeseddel.

Her vil 1- 2 metoden blive forklaret meget udførligt og med mange ord, som selvfølgelig ikke alle skal bruges i den daglige instruktion af nye roere.

1-2 metoden

0. Instruktionen starter med forklaring af spændholtets, sædets og årehåndtagets funktioner.

1. Selve ro-instruktionen starter fra den tilbagelændede stilling (udgangsstillingen).

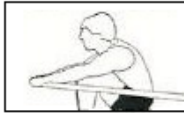


2. Udgangsstillingen

Afvikling - arme:
På kommando 1 køres hænderne ned og væk, samtidig med åren skives.

Krop:
På kommando 2 rejses kroppen.

3. Når kommando 1 og 2 kan udføres tilfredsstillende kædes de sammen til kommando 1 (afvikling).



4. På kommando 2 indøves fremstrækket.
Når 1 og 2 kan udføres tilfredsstillende kædes de sammen til 1 (afvikling og fremstræk).



5. På kommando 2 indøves vandarbejdet - ben, krop og arme.
Når 1 og 2 kan udføres tilfredsstillende kædes de sammen til 1 (afvikling, fremstræk og vandarbejde). Den sidste sammenkædning kan undlades og flere tag kan udføres ved at tælle eller med hjælpeord.

6. Når man kan udføre ro-bevægelsen fra den tilbagelændede stilling, forklares start: "TIL RØNING KLAR".

7. Til sidst øves roning med eller uden tælling og hjælpeord.

Figur 2.1.1: Figuren viser de progressive trin i 1-2 metoden (Kilde: LUDU's lærerstab).

Ideen bag 1-2 metoden er beskrevet i lektion 1.0 - 4, og navnet kommer fra den veksling mellem kommando 1 og 2 som går igennem hele forløbet.

Før instruktion

Før selve instruktionen begynder, er der en del ting gået forud, såsom velkomst, introduktion, opvarmning m.v. og instruktionen begynder når roeren står ved båden eller ro-bassinet.

Ombordstigning

Roeren skal på plads i båden og vide hvor der må trædes, og hvordan han/hun skal sidde. Dette kan evt. vises af klubtræneren, før roeren går ombord.

At holde på åren

Åren fattes med overgreb og med ca. to håndsbredders mellemrum. Hænder og arme skal være en forlængelse af skulderne. Den udvendige hånd, som flugter med enden af årehåndtaget, ligger løst og den indvendige hånd skal bruges til skivning og drejning af åren til lodret.

Vel roet/det er vel

Stillingen med let strakte ben og arme i naturlig siddestilling er en hvilestilling for roeren. Årebladet er skivet over vandet. Den skal bruges ofte, og specielt når klubtræneren vil forklare noget i løbet af instruktionen.

Skivning og drejning til lodret

Bevægelsen forklares eller vises af klubtræneren. Skivning er at dreje årebladet fra lodret til vandret med hulningen op, hvilket gøres med den indvendige hånd. Den udvendige ligger stadig løst på årehåndtaget.

Når årebladet er skivet, vil håndleddene være bøjede, for mange vil det være nødvendigt, at flytte hænderne lidt for at skive og dreje årebladet.

At dreje årebladet tilbage til lodret gøres også med den indvendige hånd og når bevægelsen er færdig, skal håndleddene kontrolleres. De skal være strakte, når roeren skal til vandarbejdet.

Tilbagelænet stilling/ Udgangsstillingen

Den tilbagelænede stilling er udgangsstillingen for alle øvelser igennem hele 1-2 metoden.

Kroppen lænes tilbage, armene bøjes og hænderne fører årehåndtaget op til brystet, så bladet lige netop er dækket af vandet. Albuerne vil stritte lidt ud fra kroppen, især den udvendige.

Kommandoer

Når den tilbagelænede stilling er på plads, begynder selve instruktionen med kommandoer. Kommandoerne behøver ikke være "1" og "2", men kan også være hjælpeord for de forskellige faser i ro-bevægelsen.

Afvikling

Fra udgangsstillingen:

På kommando "1" trykkes hænderne ned til lysken og armene strækkes frem i denne højde. Under denne bevægelse skives åren ved at bøje det indvendige håndled.

På kommando "2" rejses kroppen og fældes lidt fremover i hoftelæddet.

Afviklingen øves med kommandoer og hjælpeord, indtil roeren kan udføre bevægelsen.

"1" og "2" sættes sammen til en bevægelse på kommando "1".

Fremstrækket

Efter afviklingen, på kommando "2", køres langsomt frem på sædet. Under sidste tredjedel af fremstrækket drejes årebladet roligt fra skivet til lodret ved at strække det indvendige håndled.

De to kommandoer øves sammen med hjælpeord fra klubtræneren. Eksempelvis "hurtig ned og væk", "laaangsooomt freeem".

"1" og "2" sættes sammen til en bevægelse på kommando "1".

Vandarbejdet

Vandarbejdet starter fra indsatsen og kræver koordination mellem ben, krop og arme. På kommando "2" sættes årebladet i vandet ved at løfte armene en lille smule imens overkroppens position holdes ved at spænde op i korsettet. Derefter er det benene, der skal arbejde ved at de strækkes. Kroppen rettes ud i hofteleddet og armene bøjes op mod brystet.

Årebladets naturlige stilling i vandet kan afprøves ved at slippe åren i vel-roet stilling, og det er vigtigt at roerne trækker åren igennem vandet i denne højde. Trækket foregår med fingrene.

"1" og "2" sættes sammen til en bevægelse på kommando "1".

Ro-bevægelsen

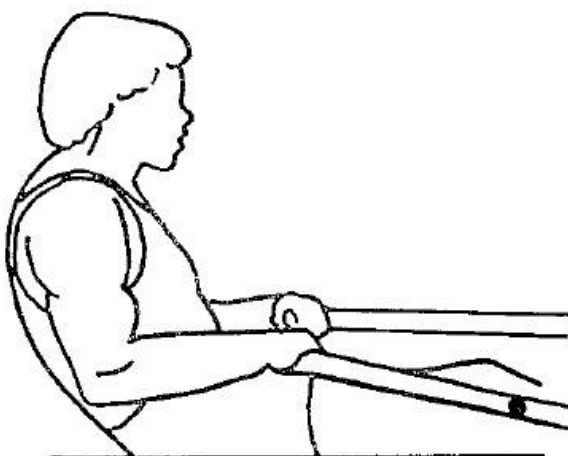
Nu har vi hele ro-bevægelsen og kan nu øve den enten på kommandoer eller ved hjælpeord.

"Til roning klar"

Når roeren har fået instruktion i ro-bevægelsen og skal i gang med at øve sig, kan "til roning klar" kommandoen forklares og øves.

Afviselser

Hvis der er afviselser i roerens ro-bevægelse, kan en løsning være at gå tilbage til 1-2 metoden, til det sted hvor afvigelsen forekommer.



2.2 Motor 1–2–3 metoden

Denne helhedsmetode tager udgangspunkt i den enkelte roer, hvor klubtræneren er en form for konsulent, der giver gode råd og vejledning i løbet af instruktionen.

Før instruktionen

Før selve instruktionen begynder, er en del ting gået forud, såsom velkomst, introduktion, opvarmning m.v. og instruktionen begynder, når roeren står ved båden eller ro-ergometret.

Ombordstigning

Roeren skal på plads i båden og vide, hvor der må trædes og hvordan han/hun skal sidde. Dette kan evt. vises af klubtræneren før roeren går ombord.

At holde på åren

Åren fattes med overgreb og med ca. to håndsbredders mellemrum. Hænder og arme skal være en forlængelse af skuldrene. Den udvendige hånd som flugter med enden af årehåndtaget ligger løst, og den indvendige hånd skal bruges til skivning og drejning af åren til lodret.

"Vel roet"/"det er vel"

Stillingen med let strakte ben og arme i naturlig siddestilling er en hvilestilling for roeren. Årebladet er skivet over vandet. Den skal bruges ofte, og specielt når klubtræneren vil forklare noget i løbet af instruktionen.

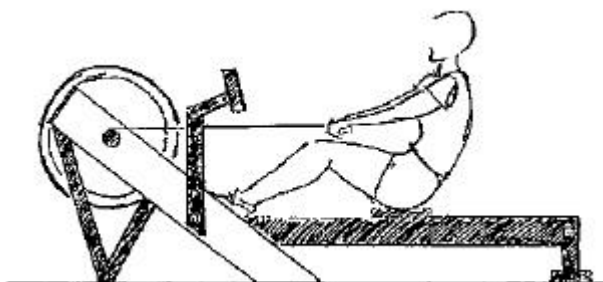
Til roning klar

Når roeren har fået instruktion i ro-bevægelsen og skal i gang med at øve sig, kan "til roning klar" kommandoen forklares og øves.

De fire ovennævnte punkter vil selvfølgelig være knap så aktuelle hvis der bruges ro-ergometer.

De første ro-tag

Udgangspunktet vil være roerens egen "ro-bevægelse". Klubtræneren skal iagttage, hvor der er afvigelser og påvise dette overfor roeren i prioriteret rækkefølge.



Instruktionen

Når klubtræneren har opdaget og påvist et problem, lader han roeren øve sig i den specifikke del, hvor der er problemer. F.eks. uhensigtsmæssig brug af kroppen, - så må der arbejdes med koordinationen af de tre motorer.

Når klubtræneren mener at roeren har rimeligt styr på problemet, vender man tilbage til helheden, mens klubtræneren hele tiden kontrollerer, at det udføres rigtigt.

Ovennævnte kan også udtrykkes i følgende figur (2.2.1):



Figur 2.2.1:

Figuren illustrerer motor 1-2-3 metoden som en sløjfe. I sløjfen ses der først på helheden hvorefter der arbejdes med et delelement, hvorefter der igen ses på helheden. Sløjfen gentages igen og igen (kilde LUDU's lærerstab).

I figur 2.2.2 er motor 1-2-3 metoden illustreret som en sløjfe. Hver sløjfe består af følgende:

Helheden

- opdage problem/vanskelighed
 - påvise/forklare problemet/vanskeligheden for roeren
 - øve delområdet – udvide til helheden under forsat kontrol af delområdet
- Helheden.

Sværhedsgraden i ro-bevægelsen

Når man har vekslet frem og tilbage mellem helhed og delområde så mange gange, som den enkelte roer behøver det, kan man stille flere krav til sværhedsgraden af helheden.

Sværhedsgraden kan øges efter følgende fremgangsmåde:

- A. Prøv at ro (uden instruktion).
- B. De 3 motorer - koordination.
Åren lodret, optimering af yderpunkter.
- C. Afvikling + at skive, samtidighed i båden.
- D. Indsats og forberedelse.
- E. Samvirke, takt og balance.
- F. Rytme og takt.
- G. Tilpasning til det personlige ideelle ro-tag og holdroning.

Fase A - G, punkt for punkt

Fase A

Prøv at ro (uden instruktion). Her får den enkelte roer lov til at vise hvilke muligheder/begrænsninger, der ligger i ham/hende. Det vil ofte være nemmest, hvis der kun er én kanin/roer ad gangen.



Fase B

De tre motorer - koordination og optimering af yderpunkter.

1. ro med armene alene.
2. ro med armene og hoften.
3. ro med benene alene.

Fase C

Afvikling + skivning, samtidighed.

Nu skal roeren til at bruge sit håndled i skivningen og drejning tilbage til lodret.

Fase D

Indsats og forberedelse.

Der arbejdes med temposkift efter afvikling.

Fremstrækket skal bruges til at hvile i, samt forberede den næste arbejdsfase.

Fase E

Samvirke, takt og balance.

Koncentration omkring takten roerne imellem, samt balance i båden.

Fase F

Rytme og takt.

Her øves i at kunne bevare den rigtige rytme og stadig ro i takt ved forskelligt arbejde (høj og lav kadence).

Fase G

Tilpasning til det personlige ideelle ro-tag og holdroning.

I denne fase kontrolleres løbende at roeren fastholder det, han har lært. Måske vil han begynde på unoder når han bliver træt eller "overmodig". Afprøvning af forskellige bådtyper bør også inddrages i denne fase.



2.3 Sculler-metoden

Denne metode kan kun bruges i en outrigger på vandet og kan ikke overføres til ro-bassin eller ro-ergometer.

Instruktionen

1. Ombordstigning.
2. Balanceøvelser med årerne.
Klubtræneren holder ved sculleren under hele instruktionen. Se figur 1.1.2.
3. Uden sædekørsel laves:
Balance med styrbords åre, samt ro-tag med bagbords åre.
Balance med bagbords åre, samt ro-tag med styrbords åre.
4. Uden sædekørsel laves:
Balance med styrbords åre, samt skoddetag med bagbords åre.
Balance med bagbords åre, samt skoddetag med styrbords åre.
5. Ro-tag med begge årer uden sædekørsel.
6. Skoddetag med begge årer uden sædekørsel.
7. Samme øvelser som pkt. 5. og 6., men nu med ½ sædekørsel.
8. Ro-tag, og derefter skoddetag, uden styrke med fuld sædekørsel.
9. Klubtræneren kan nu slippe båden og lade roeren ro 2 - 3 ro- tag væk fra broen, og skodde tilbage.

Sculler-metoden, i forklarende tekst

Før ombordstigning skal båden i vandet, hvilket kan gøres af klubtræneren, - teknikken omkring dette kan gennemgås for roeren på et senere tidspunkt.

Det er vigtigt, at klubtræneren gør det helt klart for roeren, at båden holdes til broen, så længe han/hun ønsker det.

Punkt. 1:

Ombordstigning - efter at årerne er placeret i svirvlen, og den inderste havelåge er spændt. Den yderste hånd holder om årehåndtagene og den inderste hånd holder fast ved broen. Den ene fod sættes på trædefladen mellem skinnerne og vægten føres over i båden, samtidig med at den anden fod sættes direkte i spændholtet og man sætter sig på sædet. Den yderste havelåge spændes og spændholtet justeres.

Punkt. 2:

Efter at sculleren er skubbet ud for enden af broen, kan følgende balanceøvelser laves, indtil roeren føler sig tryk:

- Årebladene lægges vandret på vandet og årehåndtagene løftes skiftevis lidt op og ned.
- Årebladene på vandet - flyt overkrops-vægten fra side til side.
- Begge åreblade på vandet - kør dem stille og roligt frem og tilbage på



vandet, kun med armbevægelser. Kan i starten gøres enkeltvis, se næste øvelse.

- Læg det ene årehåndtag i skødet, med bladet vandret på vandet, og løft den modsatte åre fri af vandet.

- Punkt 3 og 4:** Den sidstnævnte balanceøvelse er udgangspunktet for næste skridt, nemlig små ro- og skoddetag uden sædekørsel skiftevis med styr- og bagbords åre. Skivet åre kan køres hen over vandet til næste tag. Båden vil flytte sig fra side til side, men det ophæves ved skiftevis at ro og skodde.
- Punkt 5 og 6:** Næste skridt er ro-tag uden sædekørsel med begge årer, og derefter skodning.
- Punkt 7 og 8:** Når ovennævnte se rimeligt ud, og roeren kan gå videre, skal sædekørsel, og dermed rigtig fremstræk, med. Man kan starte med kun $\frac{1}{2}$ sædekørsel, men dette kan springes over.
- Både ro-tag og skoddetag øves med sædekørsel. Pas på, for nu er det svært at holde sculleren ved broen.
- Punkt 9:** Når roeren vil prøve det, giver klubtræneren slip og der roes 2-3 ro-tag væk fra broen. Båden stoppes med årerne på vandet, og der skoddes tilbage til broen.
- Punkt 10:** Begynderinstruktionen afsluttes med en lille tur i nærheden af klubben. Klubtræneren kan med stor fordel selv ro med i en anden sculler, eller følge med i en motorbåd.
- Som afslutning af første lektion, kan klubtræneren vise hvordan båden tages op af vandet og rengøres m.v.

2.4 Begyndertræning, sculler

Her følger et eksempel på en lektionsplan til begyndertræning i sculler og andre outriggere. Forud er gået 1 til 2 lektioner med scullerinstruktion, se førnævnte metode.

A) 2 lektioner

- Selvstændig ind- og udstigning af båd.
- Sikkerhedsgreb.
- Bladføling og enkle retningsændringer.
- Roning med begge hænder samtidigt, krop og ben faste.
- Evt. kæntringsøvelse.

B) 2 lektioner

- Roning uden stor kraftindsats med armene alene.
- Venstre hånd over højre.
- Prøve at holde kurs, stoppe, vende, skodde.
- Benene sættes gradvist på.
- Leg og små konkurrencer. 100m roning i ring på tid.

C) 6 lektioner

- Roning uden større kraftindsats.
- Roning med momentvise stop i friløbsfasen, hvor kroppen rettes til og balancen rettes til ved hjælp af årerne.
- Forbedring af hånd- og overkropsfølingen.
- Indsats- og afviklingskoordination.
- Glid.
- Leg og konkurrence: færrest tag pr. km.

D) 6 lektioner

- Roning med større kraftindsats.
- Balance indøves med årer.
- Arbejde med rytme.
- Yderpunkter forbedres.

E) 4 lektioner

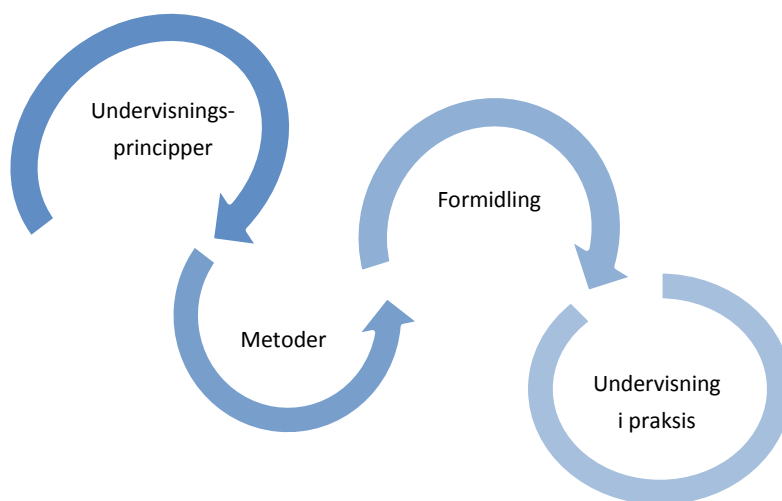
- Det lærte overføres til andre bådtyper, 2x, 4x+/-.
- Ro-kommandoer.
- Vekslen i tempo og rytme.
- Til- og fralægning fra bro.

NB. Vedrørende kæntringsøvelser bør dette indøves før roeren ror uden opsyn. Lektions-antallet er vejledende, ligesom varigheden kan være meget forskellig.

2.5

Formidling

Et er metoder, noget andet er formidling af stof. At formidle kan både betyde at sørge for at noget gennemføres og at skabe kontakt mellem to eller flere parter.



Figur 2.5.1:

Figuren illustrerer de elementer der har betydning for en undervisnings-situation (Kilde: LUDU's lærerstab).

Med udgangspunkt i en konkret undervisningssituation kan man, via undervisningsprincipper, metoder og formidling, nå til et praktisk undervisningsresultat.

Undervisningsprincipper og metoder er beskrevet i lektion 1.0, så her vil der blive præsenteret noget om formidling:

Personlige faktorer

Formidling af et konkret stof afhænger af mange faktorer:

- den der formidler
- den der formidles til
- det der skal formidles
- måden hvorpå det formidles
- formålet med formidlingen

Alt sammen noget der afhænger af de personer der deltager i formidlingen.

At formidle et emne er en kunst, hvor mange færdigheder kan læres, og nogle få er nogle man enten har eller ikke har. Derfor vil det være forskelligt, hvilke formidlings-situationer man føler sig hjemme i. En af forudsætningerne for formidling af roning er, at man har sat sig ind i det man vil formidle, at man har gjort sit hjemmearbejde. Desuden skal man have lyst til at lære fra sig og være sammen med andre mennesker, da formidling kræver samarbejde.

Den der formidler

Klubtræneren

Klubtræneren skal i første omgang skabe et godt undervisningsmiljø:

- optræde venligt og roligt
- skabe tryghed
- skabe personlig kontakt
- sætte undervisningssituationen i fokus
- være godt forberedt
- vise interesse og virke motiverende

Den der formidles til

Roeren

Roeren skal være motiveret for det, som skal ske, hvilket i de fleste tilfælde kommer af sig selv. Han/hun har jo selv valgt at komme i roklubben. Men der findes også situationer, hvor uvidenhed om det der skal ske kan påvirke motivationen i en negativ retning. Motivationen afhænger også af de ønsker og forventninger, som roeren har til undervisnings-situationen.

Det der skal formidles **F.eks. ro-bevægelsen**

At man har noget konkret at formidle giver et godt udgangspunkt, da man så har et mål at gå efter.

Det er vigtigt, at klubtræneren har overvejet undervisningssituationen, så han/hun har et klart mål med sine handlinger og at klubtræneren er godt inde i det stof, som skal formidles. Klubtræneren skal også overveje hvilke undervisningsmetoder, der vil passe bedst i situationen.

Måden hvorpå det formidles

Undervisning

Når du underviser skal du overveje hvilke undervisningsprincipper og eventuelle metoder der ligger til grund for undervisnings-situationen.

Her er en liste over forskellige ting som har med formidlingen at gøre:

- | | |
|------------------------|---------------------------------------|
| • prioritering | Hvad kommer først, osv. |
| • hastighed/forcering | Hvor meget skal der hældes på. |
| • Motivering | Ønsker, forventninger og tilbud |
| • tryghed/fortrolighed | At være tryk i situationen. |
| • Kontakt | At skabe personlig kontakt. |
| • Opmærksomhed | At være til stede og skabe interesse. |
| • Kropssprog | Formidling med kroppen, visualitet. |
| • brug af ord | At skabe forståelse. |

Formålet med formidlingen

Målsætning

En vigtig motivationsfaktor for både formidler og modtager vil være målet med undervisningen. Det vil i de fleste situationer være noget, som man ikke skal bruge meget tid på, da det giver sig selv, f.eks. når en ny roer henvender sig til



en klubtræner for at lære ro-bevægelsen. Men det er altid vigtigt, at roer og klubtræner har samme mål, så spørg altid hver enkelt roer om deres personlige mål og forventninger.

Praktiske faktorer

Formidlingsmåden afhænger i høj grad af det fysiske miljø. Det er specielt måden, hvorpå der formidles, der afhænger af rammerne omkring undervisnings-situationen.

Eksempelvis en fælles opvarmning med 25 deltagere på pladsen foran roklubben. Her vil kropssproget være en god hjælp ("følg mig" -metoden). Ligesom rammerne omkring en undervisningssituation har indflydelse på metodevalg, vil de også have stor indflydelse på valg af formidlingsmåde. Man kan f.eks. ikke springe rundt i en robåd for at skabe personlig kontakt og megen visualitet.



2.6 Gode råd vedrørende indlæring

Feedback

Feedback betyder at roeren øjeblikkeligt får kendskab til resultatet af egen aktivitet/udførelse. For at feedback skal virke, må den komme samtidig med, at øvelsen udføres eller umiddelbart efter. Feedback skal gives ofte i nye indlæringsfaser. Dette vil fremme både motivationen og indlæringen.

Ris og ros

Positive bemærkninger/ros og konstruktiv kritik giver større indlæringseffekt end negative bemærkninger. Klubtræneren bør om muligt vælge en aktiv og positiv instruktion: "stræk armen" i stedet for en negativ instruktion: "ikke bøj armen".

Positive sætninger kan oftest begynde med: "Prøv at" Negative sætninger begynder med: "Du må ikke"



Kropssprog

Kropssproget har i forhold til ordbrug og tonefald den største betydning på kommunikationen mellem klubtræner og roer. Man kan bevidst anvende sit kropssprog til at understrege sine instruktioner og meninger. Det øger motivationen og letter opfattelsen.

Kinesisk ordsprog

"Det jeg hører, glemmer jeg!"
"Det jeg ser, husker jeg!"
"Det jeg gør, forstår jeg!"



3.0 Ro-teknik, korrektioner

Lektionen ro-teknik, korrektioner giver et arbejdsredskab til at korrigere for de afvigelser, der måtte være hos de enkelte roere. Der henvises til modul A, Ro-teknik, hvor alt om analyse af ro-bevægelsen er gennemgået.

Afvigelser

Afvigelser i ro-bevægelsen kan opdeles i to kategorier:

- 1) Ergonomiske
- 2) Andre

Ergonomiske afvigelser

Ergonomi er videnskaben om tilpasning af arbejdsredskaberne og arbejdsforholdene til de menneskelige krav. Det betyder, at ergonomiske afvigelser i roning har noget at gøre med roeren og bådene. Man kan også sige, at det drejer sig om de fysiske afvigelser.

Eksempler på ergonomiske afvigelser eller grunde til afvigelser kan være:

- træk med ryggen alene igennem hele ro-taget.
- træk med bøjede håndled.
- at flygte fra åren i trækket.
- forkert koordination af de tre motorer.
- forkert indstilling af båden, som påvirker robevægelsen.
- en seniorsculler til en u-roer på 12 år og 45 kg.

Ergonomiske afvigelser kan medføre ubehag eller skader af forskellig art. Derfor er det vigtigt, at disse afvigelser afhjælpes så hurtigt som muligt.

Korrektion af ergonomiske afvigelser

De fleste ergonomiske afvigelser er personlige afvigelser, hvorfor afvigelseerne skal korrigeres ud fra den enkelte roers situation. Derfor vil det være svært at lave en korrektionsliste med øvelser til de enkelte afvigelser.

I kursusmaterialet vil en række ro-øvelser, som kan bruges både som forebyggelse og rette-øvelser i forskellige situationer, være oplyst. Generelt skal det siges, at der ikke findes rette-øvelser til alle afvigelser, så mange gange vil korrektionen bestå af mundtlig eller visuel forklaring.

Andre afvigelser

Andre afvigelser dækker over de afvigelser, der har med effektivitet, takt, rytme m.v. at gøre. Man kan også sige, at nydelsen ved roning påvirkes af de afvigelser, der hører under denne kategori.

Korrektion af andre afvigelser

Andre afvigelser er både personlige og mandskabsmæssige afvigelser og skal korrigeres derefter.

Også her vil diverse ro-øvelser kunne bruges som både forebyggende og korrigerende på nogle af afvigelseerne.

Prioritering

Når man som klubtræner skal korrigere en eller flere afvigelse, kommer man ofte ud for at skulle prioritere sin indsats. Derfor vil det være en god ide, at kunne opdele afvigelser i primære og sekundære afvigelser, men stadig ud fra individuelle analyser. Det som er en primær afvigelse hos en roer, kan godt være sekundær hos en anden.

Primære afvigelser

De primære afvigelser skal være de afvigelser, som klubtræneren mener, er de vigtigste for roeren af få korrigeret. Det vil oftest være ergonomiske afvigelser, men dette er ikke sikkert. Nogle afvigelser er så store, at de ved at blive korrigeret vil virke som rette-øvelser på andre mindre afvigelser. F.eks. koordination af de tre motorer eller rytmen.

Sekundære afvigelser

Når klubtræneren har valgt de primære afvigelser, vil de sekundære være tilbage som selvfølgelig også skal korrigeres. Sekundære afvigelser kunne f.eks. være håndstilling på håndtaget, for tidlig eller sen drejning af årebladet til lodret.





3.1 Ro-øvelser

Ro-øvelser kan deles op i tekniske øvelser og instruktions øvelser.
Hvad øvelserne er gode for kan du skrive under formål.

Tekniske øvelser

Staccato roning, - hold en lille pause efter afviklingen i "vel roet" stilling inden fremstrækket.

Formål:

Langsom fremkørsel med hjælpeord, f.eks. for-be-re-de.

Formål:

Rul med åren igennem fremstrækket 1 eller flere gange, alt efter ønsker til rytmen. (inrigger-øvelse)

Formål:

Ro med lukkede øjne og brug sanserne.

Formål:

Veksle mellem rolig roning uden stor kraft og hård roning med tempo. F.eks. 1 rolig, 3 hårde og forfra.

Formål:

Roning med strakte ben, efter nogle tag halv fremstræk, 3/4 fremstræk og til sidst hel fremstræk.

Formål:

Fikser en hvilken som helst stilling med årerne ude af vandet.

Formål:

Lad roerne ro med fødderne ude af spændholdtet.

Formål:

Livlig afvikling fra tilbagelænet stilling til "vel roet" og forfra.

Formål:

Lad roerne ro med meget lidt modstand på årebladet - lad åren nærmest flyde gennem vandet. Sæt trækraften gradvist op.

Formål:

Ro med lodret åreblad gennem hele ro-taget.

Formål:

Lad roerne bevæge skuldrene op og ned under fremstrækket.

Formål:

Bed roerne om at kigge efter et punkt i øjenhøjde bag båden (flaget eller et punkt på land), eller ved outriggere den person der sidder foran i nakken.

Formål:

Tekniske øvelser - fortsat

Ro med løse hænder på årehåndtaget så årebladet kan finde sit naturlige leje i vandet.

Formål:

Lad roerne ro med årerne næsten slæbende på vandet, derefter gradvis fjerne dem fra vandet, indtil man når et tilfredsstillende resultat.

Formål:

Ro med armene alene - strakte ben og låst hofte i sikringsstilling. Udnyt skuldrene.

Formål:

Ro med hoften alene - strakte ben og arme, evt. med fødderne ude af spændholdtet.

Formål:

Ro med benene alene - strakte arme og låst hofte, let foroverbøjet.

Formål:

De 3 ovennævnte øvelser kan sættes sammen til følgende: Øvelserne gennemføres i rækkefølge, - ben, hofte og arme. Begynd med motor 1; ben, 5 - 10 tag, sæt motor 2; hofte på og ro 5 - 10 tag, sæt motor 3; arme på således at det til sidst bliver en hel ro-bevægelse.

Formål:

Hvis man har mod på det, kan man sammensætte motorerne i andre rækkefølger, f.eks. 1 - 3 - 2 eller 2 - 3 - 1.

Formål:

Ro med lodret åre 5 - 10 tag, ro med skivning 5 - 10 tag, gentag det hele en 5 - 6 gange.

Formål:

Ro med lodret åre indtil afviklingen er færdig ved "vel roet", skiv derefter hurtigt og tag næste tag. Gentag øvelsen flere gange.

Formål:

3.2 Instruktions- /undervisningsøvelser

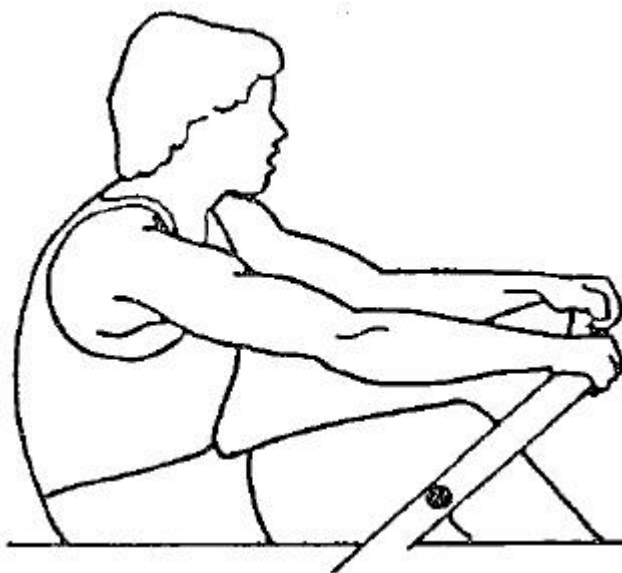
Alle roinstruktionsmetoder er en form for undervisnings-øvelser og kan godt bruges flere gange i et instruktionsforløb.

Ro med forskellig kadence så roerne bliver bevidste om hvor lang tid, der er til et tag.

Lav en ro-bane foran roklubben eller et roligt sted i nærheden af klubben. Ro-banen laves ved hjælp af bøjer eller dunke og sten. De placeres i en lang række med god afstand imellem.

En sådan ro-bane kan bruges til mange forskellige små lege:

- Slalomroning både i inrigger og outrigger. (singlesculler)
- Skiftevis roning og skodning igennem bøjerne.
- Ved at ro rundt om bøjerne har man en fin rundbane, hvor 1 instruktør kan have flere nye roere på vandet ad gangen.
- Tæl ro-tag imens der ros langs bøjerne, - varier antallet.
- Blindroning rundt på banen, hvor det kun er styrmanden, der må se noget.
- Konkurrencer hvor deltagerne skal ro rundt på banen på tid, udføre forskellige manøvre eller ro blindroning.





Opgave 3.0.1 Ro-teknik, korrektioner.

Tidsramme 1 time 15 min.

Opgavetekst I skal kigge på videoen, som blev optaget tidligere i ro-ergometret. Jeres opgave er at analysere nogle sekvenser, så I bagefter kan prioritere, hvilke afvigelser I vil tage fat på. Find på løsningsforslag.

Arbejdsmetode I skal vælge en ordfører ved hver sekvens, som skal være klubtræner for den, som er optaget på videoen. Ordføreren skal styre analysen, og resten af gruppen hjælper med prioriteringen og løsningsforslag. Pas på at analysedelen ikke tager for lang tid, - det er korrektionerne, der er det vigtigste i denne opgave.

Resultat Skriv både afvigelserne, prioriteringen og evt. løsningsforslag op.

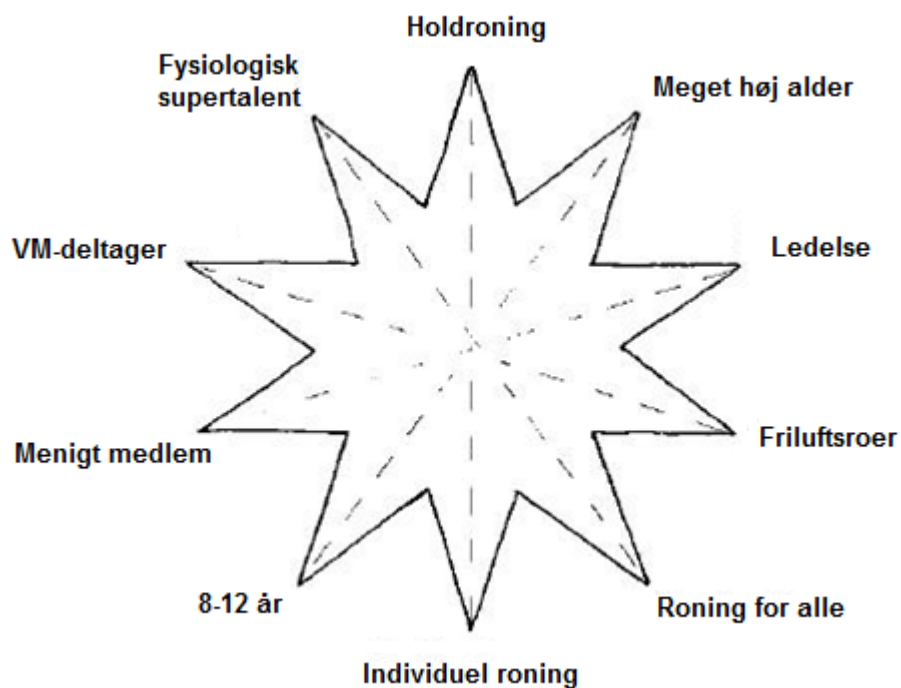
4.0 Aktivering

At aktivere betyder at gøre aktiv, sætte noget i gang. Denne lektion handler om hvad og hvordan, man som klubtræner kan gøre aktiv, sætte noget i gang.

Ronings alsidighed "ROSTJERNEN"

Rosporten indeholder meget, og det kan illustreres via figur 4.0.1., kaldt "Rostjernen", hvor hele sportens alsidighed er forsøgt indtegnet.

Spidserne skal symbolisere yderpunkterne indenfor rosporten, og området inden i stjernen er det virkeområde, man kan operere i.

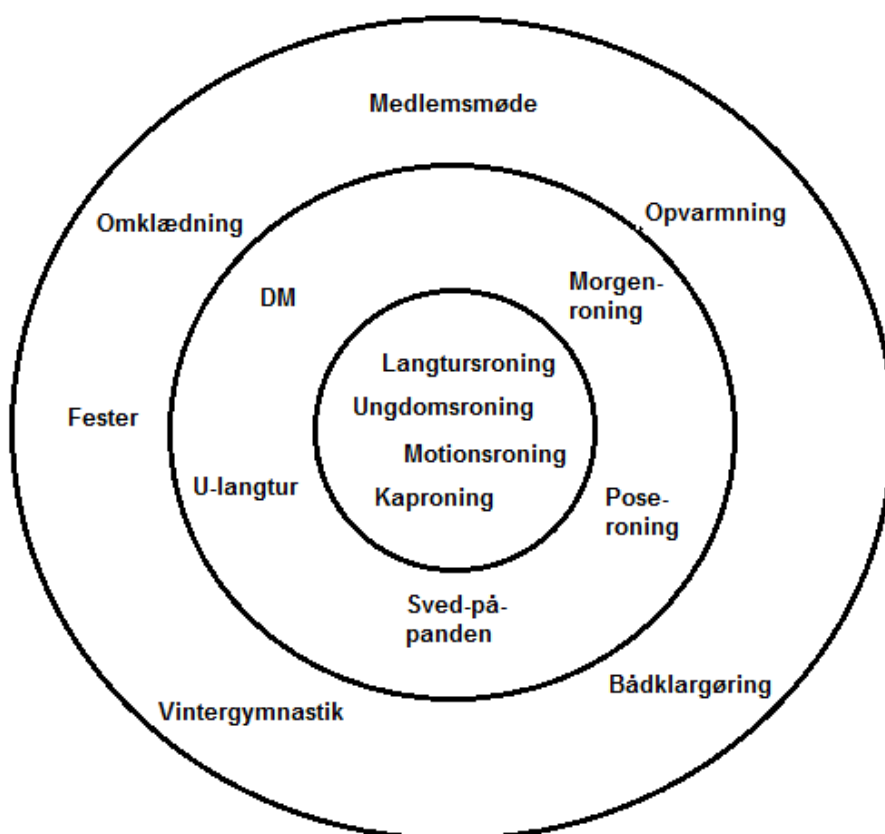


Figur 4.0.1:

Figuren illustrerer "Rostjernen". Rostjernen viser rosportens alsidighed igennem de ti stjernespids (Kilde: LUDU's lærerstab).

Klubbens aktivitets- udbud

Rosporten er en alsidig idrætsgren, der både har mange muligheder indenfor selve rosporten, men hvor der også findes mange aktivitetsmuligheder i forbindelse med idrætsgrenen.



Figur 4.0.2:

Figuren består af tre lag, hvor selve roningen er udgangspunktet i det første og inderste lag. Måden at dyrke rosporten på er i andet lag og alle de aktiviteter som ikke er roning, men alligevel hører til, ligger i tredje lag (Kilde: LUDU's lærerstab).

1. lag, roning

I rosporten deler man roningen op i nogle hovedområder, nemlig:

- Langtursroning
- Ungdomsroning
- Motionsroning
- Kaproning

2. lag, måden at dyrke roning på

Selv om man deler roning op i ovennævnte 4 hovedområder, er der stor forskel på, hvordan de enkelte klubber og medlemmer dyrker roningen.

F.eks. kan langtursroning være en lokal langtur med udgangspunkt i egen klub eller det kan være en langtur i lånt materiel fra en anden roklub. Det kan også

være en langtur i udlandet.

Kaproning kan være VM, DM, langdistance eller en klubkaproning.

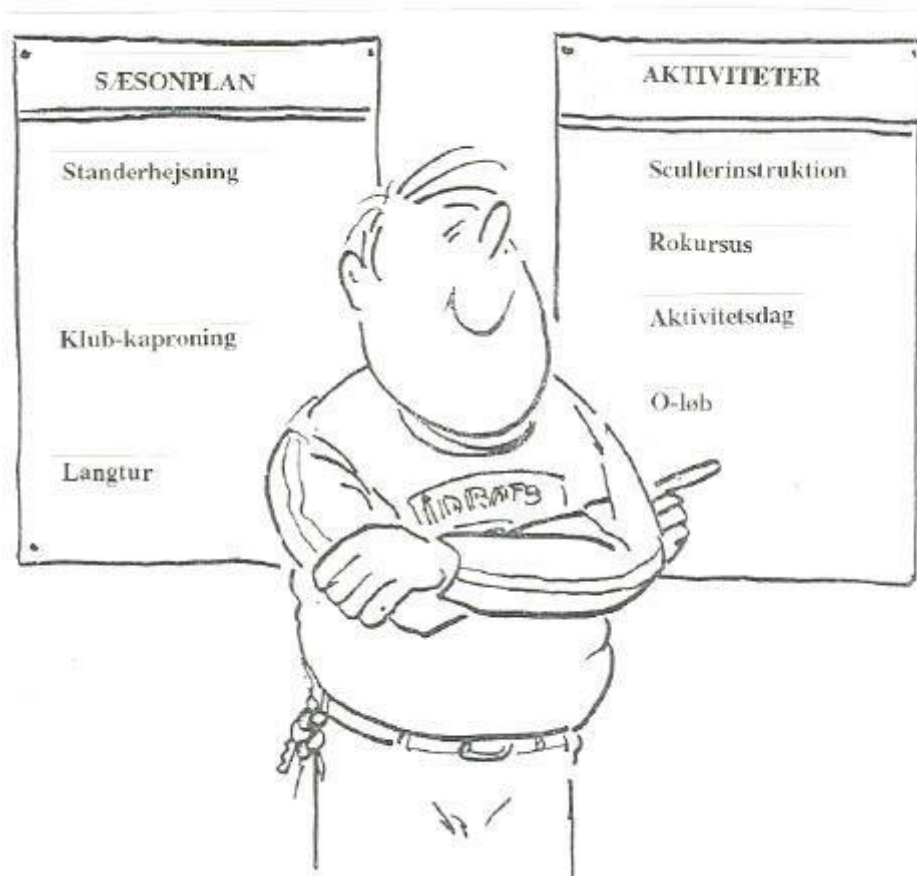
3. lag, følge-aktiviteter

En roklub er også andet end roning. Hele det sociale liv der er i og omkring klubhuset før og efter ro-turen. Vinteraktiviteter, fester og bådklargøring er eksempler på 3. lags aktiviteter.

Aktiviteter på klubplan

Med eget farvand, klubhus, bådpark, klubtrænerstab m.v. har roklubberne gode forudsætninger for at lave mange forskellige aktiviteter.

Kunsten er så at tilpasse udbud og efterspørgsel efter de ressourcer og ønsker, som findes i klubben.





Opgave 4.0.1

Skriv nogle forslag til aktiviteter som din klub kan tilbyde men ikke gør i dag. Hvis du mangler ideer, kan du evt. se på næste side.

Svarene fra denne opgave gemmes til lektion 5.0, Klubtræner-rollen.



Forslag til klub- Aktiviteter

- Aktivitetsdag i klubben.
 - Prøv en ny bådtype.
 - Spil uden grænser.
 - Video-optagelser af rostil og afvigelser.
 - Vedligeholdelse af klub, både m.v.
- Besøg en anden roklub/et andet farvand.
 - Socialt samvær.
 - Prøv andre bådtyper.
- Stafet-roning.
 - Konkurrence hvor en depeche skal fragtes fra et pkt. til et andet.
- Orienteringsløb i robåd.
- Nat-roning.
- Familiedag i klubben.
 - Tag familien med til aktivitetsdag.
- Ringridder-roning.
- Fælles-spisning i klubben.
- 24-timers roning.
- "Handicap-roning"
 - Faste hold som får taget tid på samme distance. Udregning af handicaps" for de enkelte hold, så alle hold kan sammenlignes.
 - Hvilket hold får den bedste forbedring.
- Struktureret motions-træning.



Opgave 4.0.2

Beskriv kort de 2 bedste aktiviteter din klub tilbyder.

Udbud og efterspørgsel

Udbud og efterspørgsel er normalt et udtryk, man forbinder med erhvervslivet, men det har også sin plads i idrætsverdenen.

Hvad udbyder roklubben af aktiviteter for de menige medlemmer og hvad efterspørger medlemmerne af aktiviteter.

Roklubber udbyder roning og det er der mange mennesker, der gerne vil prøve. Nogle roklubber har flere henvendelser fra folk om at prøve rosporten, end de har ressourcer til. De må oprette ventelister.

Desværre forbliver mange af de nye medlemmer ikke i rosporten, hvilket kan ses af medlemsstatistikken. Rosportens aktive medlemstal ligger på ca. 16.500 medlemmer og det har den gjort i mange år. Det kan være, at medlemstallet ikke skal være anderledes og det kan være at der ikke er grundlag for flere medlemmer. Det kunne også være at udbud og efterspørgsel ikke passer sammen, så roklubbernes medlemmer finder andre græsgange.

Den hårfine balance: At få udbud og efterspørgsel til at gå op i en højere enhed kræver hårdt arbejde, hvad enten man som klub vælger at opdrage medlemmerne til klubbens eksisterende udbud, eller om man vælger at efterleve efterspørgslen.

I virkeligheden vil det nok være en blanding af opdragelse og tilpasning, hvor det store arbejde ligger i, hvordan man løser opgaven.





Opgave 4.0.3

Hvordan finder vi ud af hvad medlemmerne efterspørger af aktivitetsudbud, og hvad gør vi for at løse opgaven?



Opgave 4.0.4

Hvordan opdrager vi medlemmerne til at passe ind i klubbens nuværende aktiviteter?

5.0 Klubtrænerrollen

Klubtræneren er rosportens nøgleperson. I hverdagen er klubtræneren ofte bindeleddet mellem idrætsudøveren og foreningens ledelse. Klubtræneren er ekspert, der planlægger og afvikler det vigtigste for udøveren - nemlig træningen. Træningen i bredeste forstand i form af fysisk aktivitet, udfordring, leg, spænding, socialt samvær, fordybelse, indlæring, konkurrence, instruktion m.m.

I det følgende vil der sættes spot på klubtrænerens ansvar, roller og funktioner i dagligdagen.

Ansvar

Klubtrænerens ansvar kan deles op i to kategorier, nemlig det juridiske ansvar og det idrætslige ansvar.

Det juridiske ansvar

Klubtræneren har i forbindelse med sit trænerjob et juridisk ansvar overfor medlemmerne på det sikkerhedsmæssige område. F.eks. vil klubtræneren altid have styrmands-ansvaret. Dette område vil ikke blive nærmere gennemgået på dette kursus, idet emnet hører under sikkerheds-uddannelsen som styrmand.



Det idrætslige ansvar

Klubtræneren har overfor medlemmerne et idrætsligt ansvar. Dels et fysisk ansvar, som går på de fysiske udfoldelser, og et organisatorisk ansvar, som går på aktiveringen.

Fysisk ansvar

Klubtræneren skal stå inde for de fysiske udfoldelser, som han udsætter medlemmerne for. I forbindelse med instruktionen, træningen og andre aktiviteter skal klubtræneren sørge for, at medlemmerne ikke får skader og varige mén.

Det fordrer, at klubtræneren er godt inde i det stofområde, der ligger til grund for de fysiske udfoldelser. Det betyder, at klubtræneren skal dygtiggøre sig, hvilket han kan ved at få gode råd fra andre klubtrænere i klubben, læse litteratur om idræt og træning, eller deltage i diverse kurser indenfor DFfR. Det kan også være at ens erhvervsuddannelse indeholder ting, som kan bruges i klubtræner- jobbet.

Organisatorisk ansvar

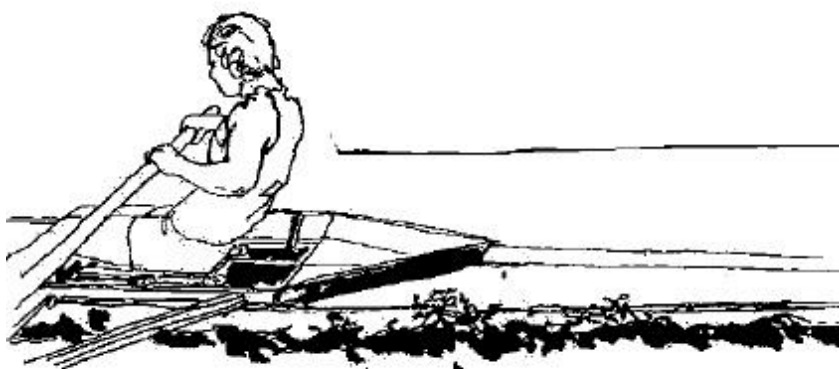
Det organisatoriske ansvar er lidt mere flydende, men kan være forskellen på succes og fiasko.



Klubtræneren har ansvaret for, at aktiveringen i klubben passer til klubbens målsætninger og medlemmernes ønsker. Dette ansvar er både personligt og et klub anliggende, så det kræver teamwork at få målsætninger og handlingsplaner ført ud i livet.

Det er heller ikke sjældent, at det er klubtræneren, der fastlægger eller i høj grad præger klubbens visioner, mål og ambitioner.

Klubtræneren er også medvirkende til at skabe et godt undervisningsmiljø. Se evt. kapitel 1.2 side 12.





Opgave 5.0.1

Find eksempler på opgaver som en klubtræner kan varetage i det daglige arbejde i roklubben.

Roller

Klubtræneren kan have mange forskellige roller og funktioner i forbindelse med sit arbejde i klubben.

- | | | |
|-----------------|---------------------|--------------|
| - psykolog | - underholder | - sælger |
| - igangsætter | - ekspert i træning | - leder |
| - instruktør | - ekspert i roning | - tur-leder |
| - pædagog | - tur-arrangør | - "læge" |
| - opdrager | - styrmand | - dommer |
| - håndværker | - koordinator | - inspirator |
| - planlægger | - lege-onkel | - indkøber |
| - administrator | - sjælesørger | - PR-mand |

Ingen person kan varetage alle ovennævnte roller og funktioner, men det viser lidt om kravene til de kvalifikationer en klubtræner skal have. Klubtræneren vil i de fleste tilfælde ikke stå alene med alle disse roller og funktioner, men vil være med i et team, som sammen kan løse opgaverne.





Hovedfunktioner RAFI-modellen

I udførelsen af klubtrænerrollen kan disse vurderes ud fra fire hovedfunktioner, kendt fra RAFI-modellen.

at skabe **R**ESULTATER

Den resultat orienterede klubtræner er optaget af, hvad der skal gøres, er meget flittig, træffer hurtige beslutninger og ordner det meste selv.

at **A**DMINISTRERE

Den administrativt orienterede klubtræner er optaget af at få opstillet regler og systemer. Han har behov for at have styr på tingene, overholder regler, frister og aftaler, har ordenssans, ro og besindighed.

at skabe **F**ORNYELSE

Den fornyelses orienterede klubtræner er optaget af udvikling. Han forandrer tit og omprioriterer ofte spontant. Han er risikovillig, er primært kreativ, meget dynamisk og igangsættende.

at **I**NTEGRERE

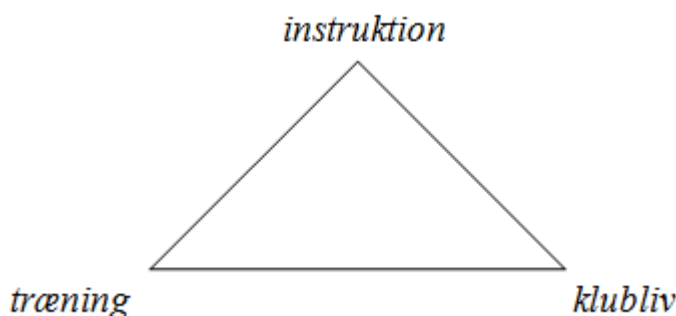
Den integrations orienterede klubtræner er optaget af at skabe sammenhold, samarbejde og fællesskabsfølelse i klubben. Han er kompromissøgende, har fremragende samarbejdsevner, men er mindre god til at beslutte.

I disse fire hovedfunktioner er der indbygget store modsætninger, der i hverdagen medfører, at klubtræneren må være bevidst om, hvilke funktioner der i den aktuelle situation er den vigtigste.

Den enkelte klubtræner har naturligvis som person såvel stærke som svage sider i forhold til RAFI-modellen. F.eks. kan en klubtræner være fremragende til at organisere, planlægge og styre ro-træningen. Men han gør altid det sikre, han laver ikke nogen fornyelse eller variationer i træningen.

5.1 Indslusning

Begrebet indslusning dækker over et stort område, hvor arbejde med instruktion, træning og klubliv går under.



Figur 5.1.1: Figuren illustrerer arbejdsområdet ved indslusning mellem de elementer: Instruktion, Træning og Klubliv (kilde LUDU'd lærerstab).

Indslusning er alle de opgaver som ligger indenfor trekanten, og er det arbejdsområde som klubtrænerne skal tage sig af.

Instruktion

Instruktion eller undervisning er et stort område og nok det sted, hvor klubtræneren lægger flest arbejdstimer. Som det fremgår af dette kursistmateriale, drejer instruktion/undervisning sig ikke kun om ro-bevægelsen. Som klubtræner har man ansvaret for al undervisning i roning/rosporten. F.eks. undervisning i løfte-/bæreteknik, styrmandsfærdigheder eller opvarmningsøvelser.

Det vil selvfølgelig være en god ide at dele opgaverne lidt op mellem alle klubbens trænere, så alle områder bliver lige godt dækket, men pas på at arbejdet bliver alsidigt. Det vil give et godt arbejdsmiljø for en klubtræner.

Træning

Træning er et bredt emne, for her er plads til alle former for ro-træning. Træning kan være det enkle blot at blive bedre til ro-bevægelsen. Det kan også være træning med henblik på langdistance-kaproning eller deltagelse i en regatta.

Som klubtræner skal man følge medlemmerne gennem hele deres udvikling som roere og sætte ind med træning de steder, hvor det er nødvendigt. Det vil være meget forskelligt, hvad det er for træning der skal til, f.eks. træning af ro-teknik for nye roere, effektivitets-træning for kaproere, træningsøvelser ang. afvigelser eller træning til styrmandsret.

Modul C og D

Modul C, Fysisk træning og modul D, Ro-træning vil være en god ballast i det videre træningsarbejde på klubplan.

Klubliv

Klubliv dækker over alt det som sker i klubben udover instruktion og træning. Klubtrænerens rolle her er dobbelt, for han er selv en del af klublivet, og det er

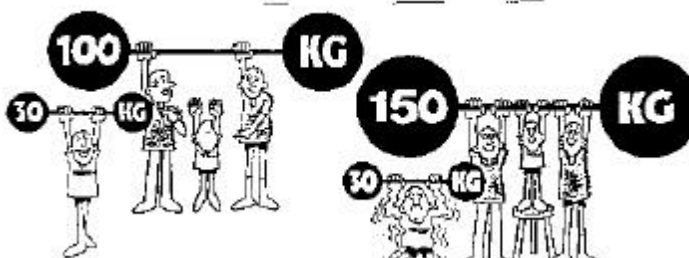
hans ansvar, at nye medlemmer bliver introduceret til alle klublivets facetter. Det kan være alt lige fra brug af omklædningsrum, over klubfester, bådklargøring til klubregler og struktur.

De to første ting, instruktion og træning, er meget håndgribelige og forholdsvis enkle at definere og derfor lette at gå til, men det sidste punkt; klublivet, er måske den vigtigste opgave at løse.

Teamwork

"Ingen er fuldkommen", så derfor vil klubtrænerens arbejde være en del af en helhed, hvor forskellige klubtrænere leverer hver deres lille bid af kagen.

Det betyder at klubbens klubtrænere skal lave en form for arbejdsbeskrivelse, så klubben ved om den er i stand til at opfylde sine målsætninger og handlingsplaner.



Klubtræner-profil

En form for arbejdsbeskrivelse kan være en klubtræner-profil.

KLUBTRÆNER - PROFIL for:
Navn: <i>Hans Jensen</i> Roklub: <i>Odense</i>
Klubtræner-uddannelse: modul A <u> x </u> , B <u> x </u> , C <u> </u> , D <u> </u> .
Målsætning for sæson 2015 : - <i>at være personlig klubtræner for 4 nye medlemmer.</i> - <i>at være med i klubtrænerudvalget, som planlægger indslusningen for sæson 15.</i> - <i>at deltage på klubtræner-udd., modul C, fysisk træning.</i>
Opgaver vedr. instruktion/undervisning: - <i>instruktion af 4 nye medlemmer både i inrigger og i single-sculler.</i> - <i>undervisning af nye medlemmer i styrmands-teknik, m.h.p. kortturs-styrmandsret.</i> - <i>afholde klubkursus i ro-opvarmning.</i>
Opgaver vedr. træning: - <i>ro-teknisk træning af 4 nye medlemmer i in- og outriggere.</i> - <i>videoptagelser vedr. korrektioner.</i> - <i>sved-på-panden roning som tilbud til alle nye medlemmer.</i>
Opgaver i øvrigt: - <i>introducere alle nye medlemmer for rengøringsordningen i omklædningsrummene.</i> - <i>arrangere video-weekend vedr. afvigelser.</i> - <i>lave "kanin-langtur" for alle de nye medlemmer.</i> - <i>lave debat-aften om klubbens målsætning i f.m. langtursro-ning.</i>



Opgave 5.1.1

Lav din egen klubtræner-profil, dels ud fra eksemplet på side 54 og dels ud fra dinesvar i opgave 4.0.1.

KLUBTRÆNER-PROFIL for:
Navn: Roklub:
Klubtræner-uddannelse: modul A___, B___, C___, D___.
Målsætning for sæson___:
Opgaver vedr. instruktion/undervisning:
Opgaver vedr. træning:
Opgaver i øvrigt: