



Dansk Forening for Rosport
www.roning.dk
dffr@roning.dk
Tlf 4444 0633

KLUBTRÆNERUDDANNELSE - MODUL A

LEKTIONSPLAN

Lørdag

kl. 9.⁰⁰

Morgenmad

kl. 9.³⁰

1 Indledning

2 Roteori – analyser

2.1 koordinations-analyse.

2.2 Bevægelses-analyse.

2.3 Åreføring-analyse.

2.4 Analyse af roerens arbejdsstillinger.

2.5 Naturlige afvigelser fra det ideelle rotag.

kl. 13⁰⁰

Frokost

kl. 14⁰⁰

2.7 Analyse af roteknik – *praktik*

2.6 Analyse af bådens reaktioner.

kl. 19⁰⁰

Middag og hyggeligt samvær

Søndag

kl. 8⁰⁰

Morgenmad

kl. 9⁰⁰

6 Løfte - bæreteknik

4 Bevægelighed

3 Materiellære og trimning

kl. 12⁰⁰

Frokost

kl. 13⁰⁰

5 Materiellære og trimning *praktik*

Rroteknik – *praktik*

kl. 15³⁰

Evaluering og afslutning

kl. 16⁰⁰

Slut

Der vil udover de ovenstående måltider blive serveret aften-, formiddags- og eftermiddagskaffe/te.