



TRÆNING & UDVIKLING AF UNGDOMSROERE

- Forslag til progression i træningen

Materialet er udgivet af Dansk Forening for Rosport i 2018

Forfattere: Kia Bager, Ronja Egsmose, Louise Holm, Anders
Tranberg Andreassen, Nils Henrik Stene

Fotos: Lars Møller, Finn Lyngesen og DFfR

Layout: Formegon



INDHOLDSFORTEGNELSE

At træne og udvikle ungdomsroere	2
At sikre progression i træningen	4
Træning, øvelser og lege på vand	6
Værktøjer til at træne det korrekte rotag	6
Emne 1 – Messing around	6
Emne 2 – Bådforfølgelse	8
Emne 3 – Manøvre	10
Emne 4 – Sikkerhed og ansvar	12
Træning, øvelser og lege på land	14
Emne 1 – Messing around	15
Emne 2 – Bådforfølgelse	17
Emne 3 – Manøvre	18
Generelle øvelser på land	19

AT TRÆNE OG UDVIKLE UNGDOMSROERE

Det motiverer og fastholder de unge i rosporten, hvis de føler at de udvikler sig og bliver bedre. Det er derfor vigtigt at du som træner kan tilrettelægge en sæson, men også en enkelt træning, på en sådan måde at de unge oplever at der er en rød tråd i, og en mening med, de øvelser de laver – både på vand og på land.

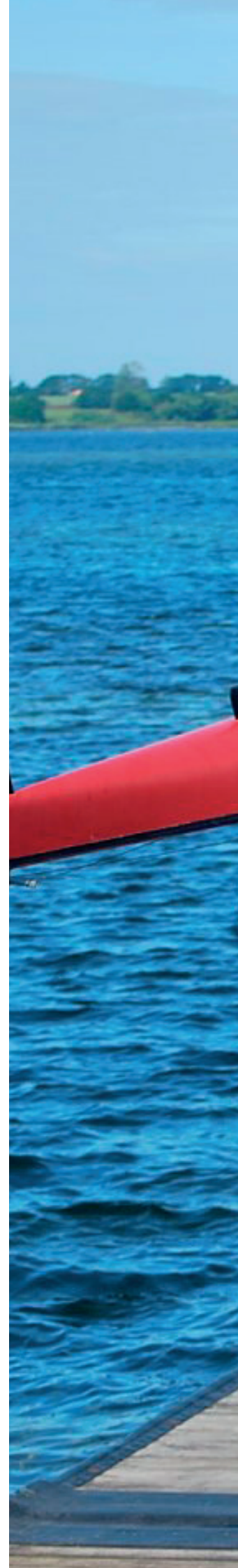
I dette hæfte giver vi jer forslag til hvordan forskellige ro-færdigheder kan trænes gennem forskellige øvelser. Og på den måde sikre, at ungdomsroerne oplever progression.

De unge skal naturligvis opleve, at de bliver bedre til at ro, men der er også mange andre emner, som de kan dygtiggøre sig inden for, f.eks. styrmandsskab, sikkerhed, uddannelse, undervisning/instruktion af andre, og øvrige frivillige opgaver i klubben. Husk at tænke det med ind i jeres ungdomstilbud.

Som klub udstråler I en vis kvalitet i jeres tilbud, hvis I f.eks. kan skrive på jeres hjemmeside at ungdomsroerne i jeres klub, i løbet af det første år, bliver introduceret til "det her", og lærer "det her".

Det er også nemmere at rekruttere trænere/instruktører, hvis det er velbeskrevet hvad de skal lave med ungdomsroerne, og hvad formålet med træningen er.

God fornøjelse!





AT SIKRE PROGRESSION I TRÆNINGEN

PLANLÆGNING

Det er vigtigt at ungdomsroerne oplever progression i træningen. De skal altså føle, at de udvikler sig og bliver bedre for at fastholde motivationen. For at sikre dette, er det nødvendigt at lægge en plan – både for den enkelte træning og henover sæsonen. Også om vinteren er det vigtigt at der er aktivitet for ungdomsroerne, f.eks. ergometertræning, anden fysisk træning og sociale aktiviteter.

Som træner bør du sørge for at:

- ✓ Lave et program for dagens træning (Hvad skal der ske? Hvilke øvelser skal I lave?)
- ✓ Have ekstra øvelser klar til når der opstår noget uforudset
- ✓ Være omstillingsparat, så der kan ændres i programmet uden at der opstår kaos

Selve træningen bør indeholde:

- ✓ Opstart, opvarmning, træning, afslutning
- ✓ Et højt aktivitetsniveau (ikke for meget ventetid)
- ✓ Variation og alsidighed
- ✓ Konkret og konstruktiv feedback til roerne
- ✓ Øvelser og lege der fremmer fællesskabet og sammenholdet, og som styrker relationerne

Husk: Det er hæmmende for roernes langsigtede udvikling, hvis du altid fortæller dem, hvad der er rigtigt og forkert – de skal selv kunne eksperimentere og mærke efter

DET LEGENDE ELEMENT

Lege er en god måde at skabe sjov og glæde i træningen. Der findes mange former for lege, som alle har et formål. Vær bevidst om hvilke lege du vælger, alt efter hvad du ønsker der skal trænes, f.eks. styrkelse af muskler, kondition, bevægelighed, koordination eller samarbejde.

UDFORDRING

Alle roerne har brug for udfordring på deres niveau. Hvis det bliver for nemt keder de sig, og hvis det bliver for svært kan de blive utrygge og usikre. Roerne udvikler sig (og bliver bedre), når de skal udføre øvelser, som de lige netop ikke mestrer, men som de med hjælp og støtte, kan få en oplevelse af at være tæt på at lykkes med. Fokusér på roernes udviklingstrin og -niveau fremfor deres biologiske alder.

ØVELSESDATABASE

På www.roning.dk ligger en masse forskelligt materiale, som du kan lade dig inspirere af:

- ✓ Det korrekte rotag (på vand og i ergometer)
- ✓ Teknikøvelser på vand
- ✓ Skadesforebyggende træning
- ✓ Opvarmningsøvelser
- ✓ Styrketræning
- ✓ Ergometerprogrammer

YDERLIGERE MATERIALE OM PROGRESSION I UNGDOMSTRÆNINGEN

Vil du blive endnu klogere på hvordan du som træner sikrer progression i ungdomstræningen? Så læs mere her:

Dansk Forening for Rosport (2011): Aldersrelateret træning i roning. ATRO - en træningsmanual

Team Danmark (2016): ATK 2.0 Træning af børn og unge



LÆSEVEJLEDNING

I det følgende findes en række forslag til træningen på både vand og land. Begge dele er delt op i forskellige emner, som vi ser en naturlig progression imellem. Under hvert emne er oplistet en række generelle og bådspecifikke færdigheder. Til de fleste færdigheder er knyttet forslag til øvelser på vand og land.

EMNE 1 – MESSING AROUND

De nye roere skal hurtigst muligt på vandet, for det er dét, der er sjovt. Send dem ud i holdbåde, der kan tåle at blive roet i af nye roere, og hvor der er minimal risici for at kæntre. De skal have lov at lege rotaget ind, finde balancen, skabe fremdrift og følge deres rokammerater ved *messing around*. Ubevidst for den unge roer, arbejdes der med det grundlæggende rotag. Det er vigtigt at nye ungdomsroere hurtigt integreres i fællesskabet og får skabt sociale relationer. Dette er med til at skabe sammenhold og tillid blandt roerne, som også er vigtigt i bådene.

VÆRKTØJER TIL AT TRÆNE DET KORREKTE ROTAG

App'en Hudl Technique kan med fordel bruges til at arbejde med at optimere det korrekte rotag. Roerne kan filme hinanden enten i ergometer eller på vandet. I app'en kan videoerne køres i slowmotion, der kan tegnes streger og sættes vinkler ind, og flere videoer kan sammenlignes. Det er meget lærerigt for roerne at se sig selv på video, når der arbejdes med teknik i rotaget.

Færdigheder

Generelle færdigheder i alle bådtyper	Særligt for EDON/sculler	✓
Kende forskel på styrbord og bagbord	Kunne dreje mod styrbord og bagbord	
Kunne komme i båden	med støtte	
Kunne komme op ad båden	med støtte	
Kunne tage et fuldt rotag	mens stævnen er fastholdt	
Kunne fastgøre årerne i svirvlen		
Have god kommunikation og teamwork		



Øvelser

Kende forskel på styrbord og bagbord

1. Lad roeren selv sætte årerne i svirvlen
2. Få roeren til at bevæge den nævnte åre (styrbord/bagbord)
3. Sæt grøn/rød markering på årerne

Kunne komme i båden/ op ad båden

1. Introducér ombordstigning/ frastigning ved brug af begge ben
2. Samtidig i besætningens bevægelser ved ombordstigning (klar kommunikation)
3. Roeren skal øve balance på et ben på land

Kunne tage et fuldt rotag

1. Udpeg et punkt, som roeren skal nå ved at skabe fremdrift i båden (lad roeren i høj grad selv finde ud af hvordan dette gøres)
2. Oprethold balancen ved at lade roeren ro med årene på vandet
3. Opsæt rammer for en kortere version af det fulde rotag

God kommunikation og teamwork

1. Navnelege
2. Samarbejdsøvelser
3. Opsæt forskellige regler, f.eks. at der kun må gives positiv feedback

Øvelser i kursiv kan også (eller udelukkende) laves på land. Se afsnittet om øvelser og lege på land.



EMNE 2 – BÅDFORNEMMELSE

Når roerne selv har prøvet sig frem ved *messing around*, skal der arbejdes med deres *bådfornemmelse*. De skal få en idé om, hvad det vil sige at "mærke båden", at "flytte båden" og "mærke fremdriften". Roerne skal gerne føle "den fede fornemmelse i rotaget", hvor de lykkes med at omsætte kraft til fremdrift i båden, uanset om det er i EDON både, singlescullere eller holdbåde. Når roeren begynder at "mærke båden", kan træneren så småt begynde at optimere på rotaget. Der kan arbejdes med lidt mindre detaljer i taget, fremfor blot det grove og grundlæggende.

Generelle færdigheder

✓	
Kunne skodde	
Kunne skive åren	
Kunne presse ens (lige meget) med begge ben i trækket	
At ro uden at fødderne er spændt fast	
Ro i takt med resten af bådens besætning	
Have korrekt håndstilling i rotaget	
Sidde i båden afslappet med kontrol over årerne	

Bådspecifikke færdigheder

	Inrigger	Gig	EDON	Sculler	Coastal
Introduktion til skift					
At skive åren med den hånd, der er tættest på svirvel					
Ro med årebladet fri af vandet i fremstrækket					
Ro på en lige linje					
Holde balancen med årerne lodret i vandet i vel-stillingen					

Øvelser

Kunne skodde

1. Bed roeren om at "bakke"
2. Lad roeren skodde/"bakke" kun med armene
3. Hold balancen med én åre, skod med den anden. Derefter modsat

Kunne presse ens med begge ben i trækket

1. Holde kursen mens man roer med lukkede øjne
2. *Længdehop på højre/venstre/begge ben på land*

Ro i takt med resten af bådens besætning

1. Lade én roer have ansvaret for at "tælle"/ give kommando ved yderpunkter (sig f.eks. "dér" ved indsats og afvikling, så hele besætningen er klar over, hvornår årerne skal i og ud af vandet)
2. Holde takten ved at se på roeren foran sig. Hold fokus på nederste del af ryggen. Når den kører frem, skal man selv køre frem
3. Ro med lukkede øjne mens der stadig ros i takt
4. Prøve at være stroke/tagåre

Have korrekt håndstilling i rotaget

1. At kunne ro med én arm (1 åres)
2. "Spille klaver" med fingrene i fremkørsel
3. Holde tommelfingeren på enden af åren (2 årer) / lillefingeren på enden af åren (1 åre)

Kunne sidde i båden afslappet med kontrol over årerne

1. Brug begrebet "afslapningsfasen" om fremkørsel/stræk (fremkørslen skal netop være afslappet)
2. Lade roeren ryste arme og ben, uden at åren rammer vandet
3. At kunne vende båden med fødderne (åren fladt på vandet). Fødderne skal være placeret i vandet, således at når man sparker modsatrettet, vil båden vende sig
4. At ro med armene, mens fødderne er i vandet
5. Tage en t-shirt af og på mens man holder balancen i båden
6. Få en drikkedunk bag om ryggen mens man har styr på årene med krop/ben

Øvelser i kursiv kan også (eller udelukkende) laves på land. Se afsnittet om øvelser og lege på land.

EMNE 3 – MANØVRE

Når roeren er blevet fortrolig med rotaget, skal der arbejdes med *manøvre*. Roeren skal lære at styre båden sikkert og forsvarligt.

Generelle færdigheder

	✓
Navigere i forhold til objekter i vandet	
Lægge til bro (i sculler med hjælp fra andre)	
Fastgøre årerne i svirvlerne	
Kunne kommandoer	

Bådspecifikke færdigheder

	Inrigger	Gig	EDON	Sculler	Coastal
Lave korrekt og sikkert skift					
Styre uden ror					
Tage ror af/på ude på vandet					
Fungere som styrmand					
Holde balancen med årerne i vandet i vel-stillingen					
Dreje mod styrbord og bagbord					
Tage et fuldt skodtag					
Lave start- og slutspurt i takt med hele besætningen					
Kunne skodde på en lige linje					
Kunne ro med årebladet fri af vandet i fremstrækket					
Kunne ro med lodret åreblad i fremstrækket					

Øvelser

Kunne navigere i forhold til objekter i vandet

1. Roeren skal kigge sig over skulderen f.eks. hvert femte tag (til begge sider)

Lægge til bro

1. "Skattejagt", som laves ud fra det lokale farvand. Der plottes forskellige poster ind på et billede eller et kort, som angiver hvor roeren/roerne skal ro hen (der kan f.eks. samles ingredienser til en lagkage ved hver post). I denne øvelse skal der lægges til bro (eller andet) af flere omgange når de samler tingene, og ror tilbage med dem

2. Lade roeren lægge til flere gange i løbet af en træning ved at give instruktion fra land

Fastgøre årerne i svirvlerne

1. Lad roeren gøre det selv fra starten, eller lad dem samarbejde to og to om det

Kunne kommandoer

1. Race med kvart åre. Roerne dyster mod hinanden, hvor der kun ros med kvart åre
2. "Det vel" stopdans i holdbåd – "det vel" så hurtigt som muligt. Når instruktøren kalder "det vel", gælder det om for roerne hurtigst muligt at indtage den position. Kan laves i alle bådtyper – og kan laves båd mod båd eller blot en besætning imellem



EMNE 4 – SIKKERHED OG ANSVAR

Under dette emne ligger fokus på at lære om sikkerhed omkring dét at være på vandet. Roeren skal introduceres for de gældende søfartsregler. Dette kan gøres på land eller som en del af den praktiske træning på vandet. Derudover skal roeren lære at håndtere både, årer og andet materiel både på land og på vand.

Generelle færdigheder

		✓
Kunne bære årer		
Påføre redningsvest på land		
Kunne de nødvendige søfartsregler i det lokale farvand		
Kendskab til kort og kompas		

Bådspecifikke færdigheder

	Inrigger	Gig	EDON	Sculler	Coastal
Kunne køre en båd til vandet og tilbage igen (sammen med besætningen)					
Kunne sætte en båd i vandet med besætningen					
Kunne tage en båd op ad vandet med besætningen					
Kunne bære en båd sammen med rokammerater eller instruktør/træner					



Øvelser

Kunne bære årer

1. Besætningen hjælper hinanden med at løfte årene korrekt

Påføre redningsvest på land

1. Konkurrence om hvem der kan komme i redningsvest hurtigst – vinderen får f.eks. lov til at bestemme musikken til næste landtræning
2. Hoppe i vandet med redningsvest på en sommerdag
3. Tage redningsvest på med bind for øjnene (på tid)

Kendskab til kort og kompas

1. Skattejagt ud fra billeder af lokalt farvand. Se forklaring i Emne 3
2. O-løb ud fra søkort og kompas på vandet

Kunne de nødvendige søfartsregler i det lokale farvand

1. Lav forskellige lege på vandet (f.eks. i inrigger) som styrker roernes kendskab til søfartsregler
2. Lad de erfarne roere undervise de nye roere i søfartsregler

Øvelser i kursiv kan også (eller udelukkende) laves på land. Se afsnittet om øvelser og lege på land.



ØVELSER OG LEGE PÅ LAND

Der er mange af de færdigheder, man skal have som roer (f.eks. balance, samarbejde, kommunikation, rytme, sam-roning, kommandoer etc.), som sagtens kan trænes gennem aktiviteter på land. Færdighederne kan f.eks. trænes igennem:

- ✓ Balancetræning
- ✓ Styrbord/bagbord træning
- ✓ Navnelege
- ✓ Stafetter
- ✓ Samarbejdsøvelser
- ✓ Rytmeøvelser

I det følgende findes en række landøvelser til hver af de tre emner: Messing around, Bådfornemmelse og Manøvre. Til slut findes en række generelle landøvelser.



ØVELSER OG LEGE PÅ LAND

De følgende forslag til øvelser og lege på land kan både laves indendørs (i et træningslokale eller i opholdsrummet) og udendørs (på en græsplæne eller lignende).

EMNE 1 – MESSING AROUND

1. Kende forskel på styrbord og bagbord

Lege

Kaptajnen siger

Aktivitetslederen er kaptajn og deltagerne er besætning. Besætningen skal adlyde kaptajnens ordrer. Kaptajnen står i midten og besætningen rundt om ham. Når kaptajnen siger: "Dæk", sætter besætningen sig på hug. "Styrbord", løber besætningen til højre. "Bagbord", løber besætningen til venstre. "Agter", løber besætningen om bag kaptajnen. "Stævn", løber besætningen op foran kaptajnen. Det er altid retningen i forhold til hvordan kaptajnen står, som er gældende. Den af besætningen som kommer sidst, eller løber forkert, går ud og er nu dommer (der bliver altså flere og flere dommere). Sidste besætningsmedlem har vundet, og kan nu være ny kaptajn. For at gøre det nemmere, kan kaptajnen via håndbevægelser vise retning. For at gøre det sværere, kan kaptajnen give misvisende tegn – pege til styrbord, men sige bagbord.

2. Kunne komme i båden/op af båden

Balanceøvelser

- Stå på et ben (også med lukkede øjne) og dreje hovedet fra side til side
- Stå på et ben og sving det andet langsomt frem og tilbage (klap med hænderne under benet, når det er fremme)
- Stå på et ben og kast en bold til hinanden
- Gå på line (sæt fødderne så hæl rør tåspids), forlæns og baglæns
- Hop fra side til side over bænk, landing på højre ben på venstre side osv.
- Trille fra rygliggende og op og stå på samlede ben og på ét ben

3. God kommunikation og teamwork

Navnelege

Barometerleg

Lunt rundt til musik, når musikken stopper, stilles hurtigst muligt op i en række efter navn i alfabetisk rækkefølge. "A" først. Variation: skostr., husnr. man bor i, hvornår er man født, hvornår I stod op i morges osv. Kan også laves uden musik.

Kan varieres: uden at tale sammen, på en bænk/linje, som man ikke må falde ned fra, to hold konkurrerer mod hinanden på tid.

Avisleg

Roerne står i rundkreds, og én i midten med en sammenrullet avis. Personen i midten skal forsøge at ramme den person, hvis navn bliver sagt højt inden denne person siger et nyt navn. Der byttes når personen med avisen får ramt en person, inden han/hun får sagt et nyt navn.

Navneleg med bold

Roerne står i rundkreds. Der siges et navn og man kaster bolden til vedkommende. Bolden kastes rundt til alle roere i cirklen. Kan også varieres ved at man siger navnet på den man modtager bolden fra. Flere bolde kan sættes i spil.

Navneleg med øvelser

Roerne står i rundkreds. Man præsenterer sit navn sammen med en øvelse (sprællemænd, hop, hinke, svinge med armene, dreje rundt osv.), som alle skal lave. Den næste i rundkredsen siger den foregåendes navn og laver den tilsvarende øvelse og præsenterer derefter sig selv med navn og en ny øvelse. Alle i rundkredsen skal præsenteres og lave en øvelse.

Stafetter

Del gruppen i hold (min. 4 pr. hold). Hvert hold har to kegler, sko el. lign., der markerer, hvor de starter, og hvor de skal løbe rundt om og tilbage.

- Løb frem og tilbage
- Hink/hop frem og tilbage
- Løb med en avisside på maven den ene vej, og løb baglæns med avisen på ryggen den anden vej
- Løb med avis mellem benene
- Kast en bold op i luften og løb. Man må kun løbe når bolden er i luften
- Løb ned og hent en bold ved keglen. Bolden trilles mellem benene på holdet og kommer retur over hovedet. Man løber ned med bolden igen. Næste roer løber af sted og henter bolden
- Krabbegang frem og tilbage (evt. med bold på maven)
- Sjippe frem og tilbage
- To fra samme hold løber ned til keglen og tager fat i hver sin ende af det sjippetov, der ligger ved keglen. Når de kommer tilbage til holdet, strækker de tovet ud imellem sig tæt ved jorden, og alle skal nu hoppe over tovet. Holdet dukker sig nu, og sjippetovet føres over holdet og roerne løber tilbage og lægger sjippetovet ved keglen. De to næste i rækken kan nu løbe ned og hente sjippetovet og gentage øvelsen

Makker stafetter (øvelser hvor man er sammen to og to)

- To og to med bold på panden. Frem og tilbage uden at tabe bolden
- To og to, kast bold til hinanden mens man løber ned til keglen og tilbage igen
- Trillebør, man bytter ved keglen
- Bind for øjnene, man skiftes til at guide hinanden

Samarbejdsøvelser

- Stå i en rundkreds skulder mod skulder. Alle skal prøve at hoppe på samme tid, men ingen må sige noget eller styre.
- Byg en figur af duploklodser og gem den under en papkasse eller bagved noget. Giv to hold samme mængde (og farve) klodser, som er brugt til at bygge figuren, og placér dem 10-15 meter fra figuren. Én person af gangen fra hvert hold må løbe hen og kigge på figuren, og vende tilbage og bygge med holdets klodser. Hvilket hold bygger hurtigst den rigtige figur?

Lege

Kispus

Deltagerne stiller sig i en stor cirkel med en kegle foran hver. En fanger står i midten. Deltagerne i kredsen skal nu forsøge at få kontakt med hinanden to og to og indgå en "aftale". Dette gøres ved at blinke til hinanden eller på anden måde – kropsligt – udtrykke interesse. Når "aftalen" er indgået byttes plads ved at løbe ind i kredsen og ud på den nye plads. Fangeren i midten forsøger nu at fange en af deltagerne, inden denne når ud i kredsen igen. Man er fanget, når man bliver rørt. Lykkes dette, bytter deltageren plads med fangeren.

"Kan du lide din nabo?"

Alle står i en rundkreds ved en kegle. Én står i midten og går hen til én i rundkredsen og spørger: "Kan du lide din nabo?". Hvis personen svarer nej, skal de to naboer bytte plads uden at den i midten når at tage en af deres pladser. Ellers kan personen svare "ja, men jeg kan ikke lide alle dem med". Så skal alle dem med finde et nyt sted at stå, og den i midten skal forsøge at snuppe en plads. Det kan f.eks. være alle dem med: hvide sokker, som er over 13år, som bor på Fyn, som har langt hår, som har brune øjne etc. etc..

EMNE 2 - BÅDFORNEMELSE

1. Kunne presse ens med begge ben

Øvelser

Længdehop på højre/venstre/begge ben med stående afsæt. Mål f.eks. hvor langt roerne kan komme med afsæt på hvert ben. Er der stor forskel på de to ben, kan det være en god idé at træne det "svage" ben, så de bliver mere ens. Benene kan trænes hver for sig f.eks. gennem lange hink eller et-bens squat.

2. Ro i takt med resten af bådens besætning

Øvelser i rytme og takt

Stå i rundkreds tæt sammen:

- Hold om hinandens skuldre. Alle svinger højre ben frem og tilbage i takt. Derefter venstre
- Hold på egne lår. Flyt begge hænder en gang til højre (så venstre hånd er på højre lår og højre hånd er på side-mandens venstre lår) – kommandoen her er "til højre". Klap på kommando "i midten", "til højre" og "til venstre"

Makkerøvelser

- Sjippe sammen to og to
- Spejløvelser. Stå overfor hinanden to og to. Den ene bestemmer bevægelserne, og den anden skal følge disse
- Bind den enes venstre ben sammen med den andens højre ben. Løb/gå sammen uden at vælte. Kan laves som stafet

Lucky Luke

Deltagerne går sammen to og to og stiller sig overfor hinanden. Aktivitslederen siger nogle tal, hvorpå deltagerne skal udføre en handling. Når aktivitslederen siger 1, klapper parret højre hånd sammen over hovedet. På 2 klapper de venstre hånd sammen, og på 3 klapper de begge hænder sammen over hovedet. Aktivitslederen starter nu med at sige 1-2-3-1-2-3-1-2-3 i et jævnt tempo. Når deltageren har godt styr på det, blander vedkommende tallene. 1-3-1-2-1-3-3-1-2. Når det lykkes for deltagerne at klare opgaven, gives styringen til deltagerne. Parrene skal nu selv finde på tallet og handle derefter. Hvem som helst af parret kan sige et nummer og så skal der handles derefter. Begge har ret til at sige et nummer, men det er det nummer, som bliver sagt først, der handles efter.



EMNE 3 - MANØVRE

1. Kunne presse ens med begge ben

Kommando lege

Cowboy, palme, elefant og hotdog

Alle deltagere står i en cirkel, undtagen én person, som står i midten. Denne person råber nu nogle kommandoer til en af dem ude i cirklen, og hvis denne (eller dem der skal være med i kommandoen) er for langsom(me) bytter de plads med den i midten.

Kommandoerne:

COWBOY - den der får kommandoen skal gå i knæ, mens sidemændene skal lade som om de skyder hinanden.

PALME - den der får kommandoen skal stå og svaje som en palme i vinden, mens sidemændene skal lægge sig ned ved dens fødder og lege kokosnødder.

ELEFANT - den der får kommandoen skal lave en snabel, mens sidemændene skal agere elefantens ører.

HOTDOG - den der får kommandoen skal lege pølse, sidemændene skal være henholdsvis sennep og ketchup og side-mændenes sidemænd skal agere de to brød.

Alle, der har....

Deltagerne stiller sig op på en række. Træneren råber: "Alle der har sort hår, stiller sig op på bænken/stolene!". Den første der har udført ordren tilfredsstillende, har vundet. Legen kan varieres på utallige måder. F.eks.: "Alle, der har hvide sko, lægger sig på maven".

Reaktionskapløb

To og to sammen, de skiftes til at starte et kapløb. Den første bestemmer starttidspunktet, mens den anden følger så hurtigt efter som muligt. Når der startes skal der ikke råbes. Det er vigtigt at makkeren starter på bevægelsen. Starten kan varieres, f.eks. stående start, rygliggende start, maveliggende start eller start med forskellige øvelser f.eks. mavebøjninger eller armstrækninger. Træneren angiver, inden for hvilket interval, der må startes. Eks.: Makker nr. 1 må starte fra nu af og indenfor de næste 10 sek. Der byttes om, så makker nr. to starter i næste runde.



GENERELLE ØVELSER PÅ LAND

CORESTABILITET

Brug corestabilitetskortene (fra www.roning.dk) eller andre styrkeøvelser tegnet/trykt på papir (evt. lamineret). Kortene med øvelser lægges forskellige steder i rummet/udendørs. Der lægges terninger i midten/samlingspunktet.

- Deltagerne er sammen to og to
- Man slår med tegningen, og løber hen til den øvelse med det nr. terningen viser
- Man skal gennem alle øvelser, og hvis man slår det samme antal øjne igen, må man lave øvelsen igen, indtil man har været alle øvelser igennem
- Kan også laves med pulsøvelser (sprællemænd, skihop, englehop, høje knæløft etc.)

MAKKER-STYRKEØVELSER

Kamplege (2 og 2 sammen)

- Stå på et ben overfor hinanden med hænderne på ryggen. Skub til hinanden med skuldrene, og se om man kan få den anden til at få to fødder i jorden
- Sidde på numsen og skubbe til hinandens fødder med sine egne fødder. Forsøg at skub makkeren ud af balance
- Sidde på hug foran hinanden og skubbe med hænderne og hoppe i hugsiddende. Prøve at få den anden til at falde på halen
- Stå/sid med ryggen mod hinanden og skub. Forsøg at skubbe den anden ud af balance
- Stå på alle fire (på tæerne eller på knæ), klap på makkers hænder og forsøg ikke selv at blive klappet på hænderne
- Holde i højre hånd, forsøg at klappe sin makker på numsen
- Kan udvides til 'Bodyguards', 4 og 4 sammen. Én pers. skal forsøge at klappe VIP'en på numsen, mens de to andre skal forhindre det (de tre danner rundkreds)
- Brydning – hold på hinandens skuldre med udstrakte arme og forsøg at skub hinanden ud over mindre bane
- Vend spejlægget (én ligger på maven på gulvet, makkeren skal forsøge at vende personen om på ryggen)
- Lig ned og krøl sammen (hold om ben med armene). Den anden skal "åbne pakken"
- Hold hinanden i hænderne (højre hånd til højre hånd) og hiv over en streg

Makker-øvelser (2 og 2 sammen)

Kropskerne

- Trillebørsstilling – den der står og holder benene slipper den andens ene ben. Den anden skal spænde op og forsøge at undgå at benet ryger i jorden
- Trillebørsstilling – spænd benene sammen om den stående makker som prøver at slippe med hænderne
- Gå trillebør
- Armbøjningsstilling – Op og rør hinandens skuldre
- Armbøjningsstilling – Trille bold til hinanden

Maveøvelser

- Lig overfor hinanden med bøjede ben. Fødderne rør hinanden. Lav mavebøjning og giv en bold til hinanden.
- Den ene står og den anden sidder med benene løftet: kast en bold til den der sidder (både ligepå og fra siden)
- Den ene ligger på jorden med benene i vejret. Den anden skubber de strakte ben mod jorden – både lige ned og til siderne
- Sid overfor hinanden på numsen med benene strakt frem. Kør om hinandens ben i cirkler (både med benene samlet og benene hver for sig)

Rygøvelser (lig på maven)

- Løft op og giv bold til hinanden (evt. tag bolden bag om ryggen og frem igen)
- Lig ved siden af hinanden med armene ud til siden, og tril bolden fra yderste hånd til yderste hånd (løft op som ved en rygbøjning)

FANGE- OG PULSLEGE

Krabbe-hale-fangeleg

Alle deltagere får en tøjklemme, som sættes fast i blusen. Nu gælder det om at fange hinandens klemmer, uden man får taget sin egen, mens man går rundt i krabbegang (afgræns et område, hvor legen foregår). De klemmer man stjæler, sættes på tøjet. Den der har flest klemmer, når legen slutter, har vundet. Sæt gerne musik på til legen.

Hale-tag-fat

Alle deltagere får en hale (karklud, klemme el. lign.), som sættes fast i buksekanten på ryggen. Deltagerne løber rundt i et afgrænset område, og det gælder nu om at stjæle haler fra hinanden og samtidig undgå at få stjålet sin egen hale. De haler man stjæler sættes fast i buksekanten på ryggen. Efter 3-5 min. tælles deltagerne haler. Den med flest har vundet.

Terningleg

Alle står i en rundkreds. En stor skumterning kastes i midten. På 1-2: mavebøjninger, 3-4: sprællemænd, 5-6: hinke. Deltagerne skiftes til at slå med terningen. Den første, der påbegynder den rigtige øvelse, må slå med terningen næste gang.

Ståtrold

Almindelig Ståtrold:

Et område passende til deltagerantallet afgrænses. En person vælges til fanger. Fangeren fanger de øvrige ved at røre dem. Når man er fanget, stiller man sig i bredstående stilling og kan befries ved, at en fri person kravler mellem benene på den fangne. Man har "helle", så længe man befinder sig mellem benene på en fanget.

Ståtrold med tælling:

Formålet med "Ståtrold med tælling" er at fangerrollen hurtig skifter. Når fangeren fanger en fri person, siger han "Stå 1". Ved den næste siger han, "Stå 2". Ved tredje fangst siger han, "Stå 3". Mens "Stå 1" og "Stå 2" befries efter normale regler, bliver den 3. fangede den person, som skal være den nye ståtrold. Lad roerne bestemme, hvilket nummer, som medfører fangerrollen.

Frugtsalat

Alle står i en rundkreds ved en kegle eller lign. markering. Én står i midten, og sætter gang i legen ved at sige "Alle dem med". Nu skal alle dem med "...." finde en ny base at stå ved, og den i midten skal forsøge at snuppe en ledig base. Den, der ikke finder en ny base, bliver den nye i midten. Det kan f.eks. være alle dem med: hvide sokker, som er over 13 år, som bor på Fyn, som har langt hår, som har brune øjne etc. etc..

Katten efter musen (tre mand høj)

Deltagerne står i en rundkreds to og to tæt sammen (foran/bagved hinanden) med mellemrum til næste par. En udvalgt person er mus (skal fanges), og en anden vælges som kat (fanger). Katten skal fange musen, der løber rundt ved rundkredsen. Musen kan stille sig bag ved et par i kredsen, og den nye mus er nu den person, som står forrest og inderst i rundkredsen (længst væk fra den gamle mus).

Variation:

Ved skift kan der skiftes roller, så musen bliver kat og omvendt. Legen kan leges, hvor deltagerne ligger ned, og musen skal lægge sig ned ved et par, så den, der ligger længst væk fra den "gamle" mus, bliver den nye mus.

Kryds og bolle (3 på stribe)

Udlæg en kryds og bolle "bane" med 9 felter på jorden. Dette kan f.eks. gøres med kegler, sjippetove eller årer. Placer to hold på 15-20 meters afstand. Hvert hold får tre ens brikker, f.eks. ærteposers, T-shirts eller sko. Når legen starter, må én fra hvert hold løbe op til banen og lægge en brik i et af felterne. Herefter løber de tilbage og så må den næste fra deres hold løbe op og lægge en brik. Når der ikke er flere brikker tilbage "hjemme" hos holdet, må deltagerne på skift løbe op og flytte på brikkerne i felterne. Legen slutter når det ene hold har 3 på stribe.

DGI Trænerguiden indeholder masser af forslag til øvelser og lege (præsenteret gennem små filmklip).

Download App'en: DGI Trænerguiden

Eller gå til hjemmesiden via denne QR kode.







**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv



Dansk Forening for Rosport

Skovalléen 38A
2880 Bagsværd
Danmark

Telefon: 4444 0633
E-mail: dffr@roning.dk
www.roning.dk