

# Bliv en sikker 60+ roer

## Modul 1

---

1

Gennemgang af dagens modul

2

Introduktion til klubben

3

Den røde tråd i roskoleforløbet

4

Gennemgang af rotaget i ergometer

5

Fokus på at ro i takt

Har klubben et robassin øv da basis kommandoer:

- Det er vel
- Til roning/skodning klar – ro/skod (væk)
- Sæt i – sæt hårdt i
- Se til åren

6

Brug Hudl Technique

(app til telefon)

7

Hvad er god påklædning?

