

Bliv en sikker 60+ roer

Modul 3

1

Gennemgang af dagens modul og bådhold

2

Repetition af gennemgang af båden

Lad kaninerne fortælle

3

Repetition af hvordan båden sættes korrekt i vandet

4

Repetition af korrekt entring

5

Repetition af rotaget i en båd

Repetition af basis kommandoer + nye kommandoer.

- Sæt i – sæt hårdt i – skod/ro (væk)
- Åren langs
- Småt roning – lige træk/normalt træk

Instruktøren har fokus på det gode rotag.

Instruktøren kigger efter ergonomiske afvigelser fra rotaget (skadesforebyggende)

Instruktøren udvælger én max to rotekniske øvelser.

6

Repetition af, hvordan båden tages korrekt op af vandet

7

Hvad er godt ro-vejr?

Introduktion til Sejladsudsigt (app til telefon)

8

Kommandoer

Hvilke ord betyder hvad?

Hvorfor er det vigtigt med kommandoer?

