

Bliv en sikker 60+ roer

Modul 4

1

Gennemgang af dagens modul og bådhold

2

Forklar og vis skift ved pontonen

3

Introduktion til roning på vandet

Repetition af kommandoer lært indtil nu

Instruktøren har fokus på det gode rotag.
Instruktøren kigger efter ergonomiske afvigelser fra rotaget (skadesforebyggende).

4

Skift

Forklar styrmanden stadig har kommandoen.

Brug så mange kommandoer som muligt

Hvor og hvordan laver man et sikkert skift i båden undervejs?

5

Prøv kræfter med styrmandsrollen

Styring af båden

Tillægning til bro med kommandoer

