

Bliv en sikker 60+ roer

Modul 5

1

Gennemgang af dagens modul og bådhold

2

Roning på vandet

3

Rep af kommandoer lært indtil nu + nye kommandoer

- Bagbord/styrbord: Det er vel – sæt i – sæt hårdt i – ro/skod væk

Vendinger:

- Bagbord/Styrbord: Til roning klar og bagbord/styrbord til skodning klar i modsat takt – skod/ro væk

Kvart åren

Åren tværs

Instruktøren har fokus på det gode rotag.

Instruktøren kigger efter ergonomiske afvigelser fra rotaget (skadesforebyggende).

Instruktøren udvælger to rotekniske øvelser.

