

Bliv en sikker 60+ roer

Modul 6

1

Gennemgang af dagens modul og bådhold

2

Roning på vandet

Rep af kommandoer lært indtil nu + nye kommandoer.

- Rejs åren – lad falde
- Klar til at falde ind – fald ind

3

Introduktion til roning på vandet

Instruktøren har fokus på det gode rotag.

Instruktøren kigger efter ergonomiske afvigelser fra rotaget (skadesforebyggende)

4

Rotation på styrmandspladsen

Tillægning til bro med kommandoer

5

Frigivet roer, hvad betyder det?

6

Hvad skal der til for at blive frigivet?

