

Bliv en sikker 60+ roer

Modul 7

1

Gennemgang af dagens modul og bådhold

2

Roning på vandet

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

3

Udvælg 2 – 3 tekniske øvelser + rep af alle kommandoer

4

Rotation på styrmandspladsen

5

Tillægning til bro med kommandoer

