

# Bliv en sikker 60+ roer

## Modul 8

1

Gennemgang af dagens modul og bådhold

2

Roning på vandet

Hvad hedder det?

Få styr på alle kommandoer

Instruktøren har fokus på det gode rotag.

Instruktøren kigger efter ergonomiske afvigelser fra rotaget (skadesforebyggende).

3

Rotation på styrmandspladsen

4

Tillægning til bro med kommandoer

5

Frigivning

Hvis roeren vurderes klar, frigives denne og diplom udleveres. Vurderes roeren ikke klar benyt modul 9.

