



# Program

Hvad skal vi igennem

---

- ✓ Præsentation af Sportsroning
- ✓ Organisering og rammesætning
- ✓ Indhold af et træningsprogram
- ✓ Eksempel på Sportsroning i praksis
- ✓ Udarbejdelse af træningsprogrammer  
Sommer & vinter
- ✓ Praktisk afprøvning af programmer  
Efterfølgende feedback
- ✓ Fejlretning (typiske fejl), trænerrolle, coaching
- ✓ Sæsonplan, konkurrencer og årshjul
- ✓ Hvad gør vi fremadrettet?
- ✓ Evaluering

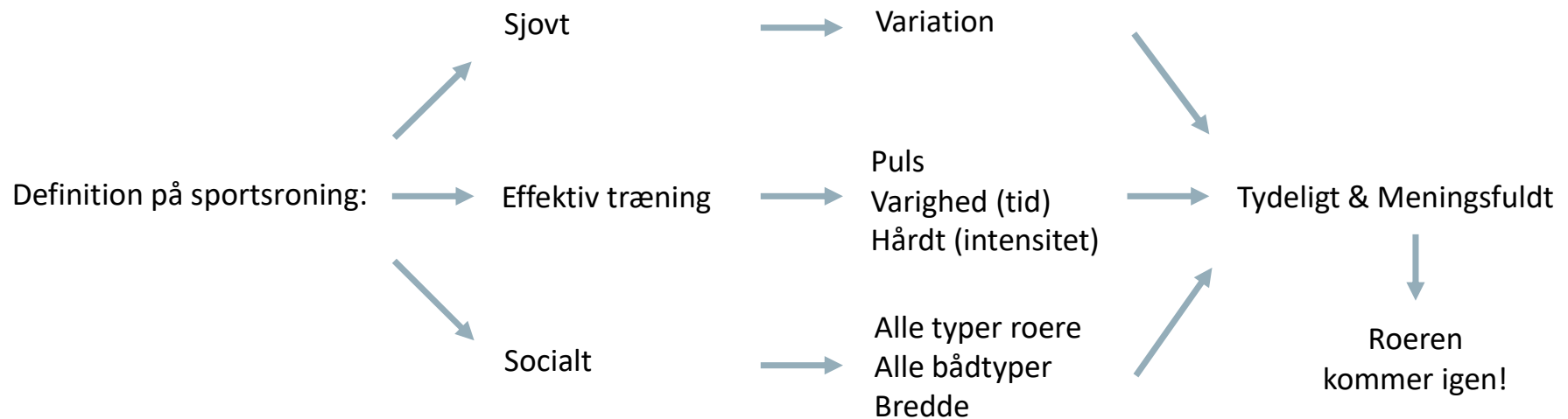
---

Deltag aktivt – stil spørgsmål

Så får du mest ud af kurset

# Hvorfor sportsroning – hvad kan det?

Effektiv holdtræning for alle



---

I forhold til dine roere tænk altid mantraet: ”Giver det mening?”

# De tre ben

*i Sportsroning*

1

## ROEREN

- Voksenroeren (35 – 59 år) der ønsker effektiv roning, hvor det ikke er tidskrævende.
- 1,5 time max
- sjov træning og puls.

3

## 'COACH'

- En person med drive.
- Her er en nem og sikker måde at gøre noget for klubben, der virker.
- Sportsroning er organiseret og køreklart. Der er en skabelon til træningsprogrammer, der er retningslinjer og der er samtidig mulighed for at præge det selv.
- Kræver ikke tidligere erfaring eller A og B trænerkursus.

2

## KLUBBEN

- Klubben der søger nyt medlems-segment. Rekruttering.
- Sportsroning er nemt tilgængeligt, og klubben skal blot bruge de både, de har tilgængelige.
- En etableret aktivitet og tilbud i klubben, som skaber liv.

# Hvem henvender Sportsroning sig til?

---



## NYBEGYNDEREN

### BEHOV:

- Teknik – Ønske om at blive en bedre roer
- Teknik – undgå skader
- Puls – komme i form



## DEN ERFARNE

### BEHOV:

- Puls – komme i form
- Teknik – undgå skader
- Teknik - ønske om at blive en bedre roer

Sportsroning skal rumme begge typer


---

I forhold til dine roere; hav en fornemmelse af, hvor de er henne, og hvad de vil med træningen.


# Hvad kræver det at få gang i Sportsroning?


Kort sagt: Det kræver jer!

---


 En dedikeret 'Coach' / 'Coaches'  
Vær gerne flere om det!


 Det kræver dedikation og relationsarbejde

 Det kræver du 'ser' alle roerne & deres behov

 Tilrettelægge et træningsprogram som er tidskort, hårdt/motion og sjovt.

 Det kræver organisering & tilrettelæggelse i klubben

 Hvis "coachen" er der, kommer roerne.

 Tag det 'step by step'

---

I får, af os, materiale og hjælp til at være den træner, der kan tiltrække roerne

# Opgave

---

**En rotur på 10 km i inrigger – Hvor lang tid tager det?  
Beskriv hvad I gør, og hvor lang tid de enkelte dele tager:**

Hvis I indenfor de sidste par år har ændret noget i jeres måde at ro en 10 km's tur i inrigger på så beskriv hvordan, og hvilken virkning det har haft:

Omklædning	min	Roning på vandet	min
Sætte bådhold	min	Tager båden op og vasker den af	min
Køre båden ud	min	Skriver turen ind	min
Sætte båden i vandet	min	Omklædning	min
		”Tredje halvleg”	min

Samlet tid: \_\_\_\_\_ timer og \_\_\_\_\_ minutter



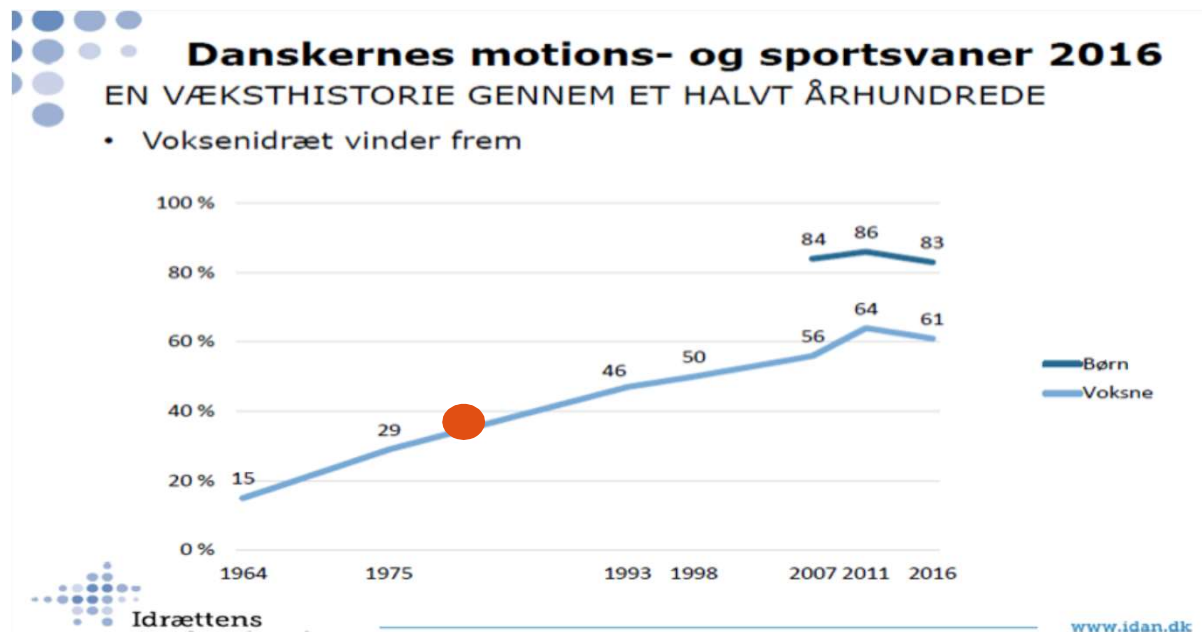
DFR |

Men gider  
voksne  
at ro?



# Idrættens Analyse Institut

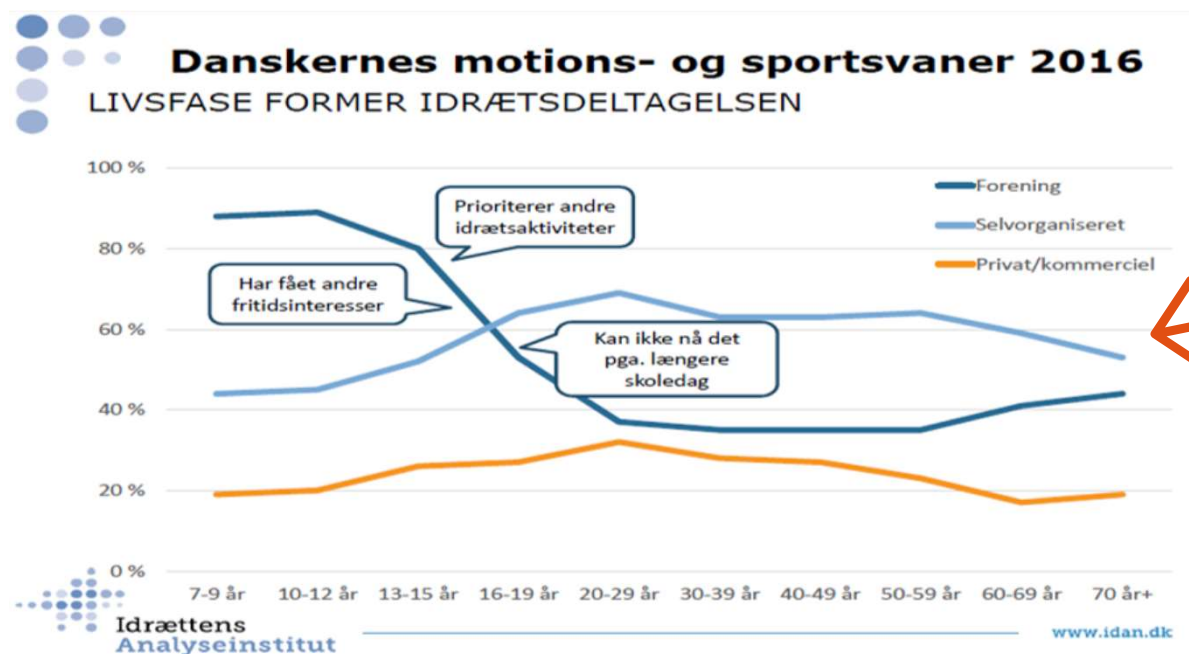
Hvad viser undersøgelseerne på området?



Dem I ønsker at satse på, er blevet mere idrætsaktive

# Fleksibilitet frem for alt

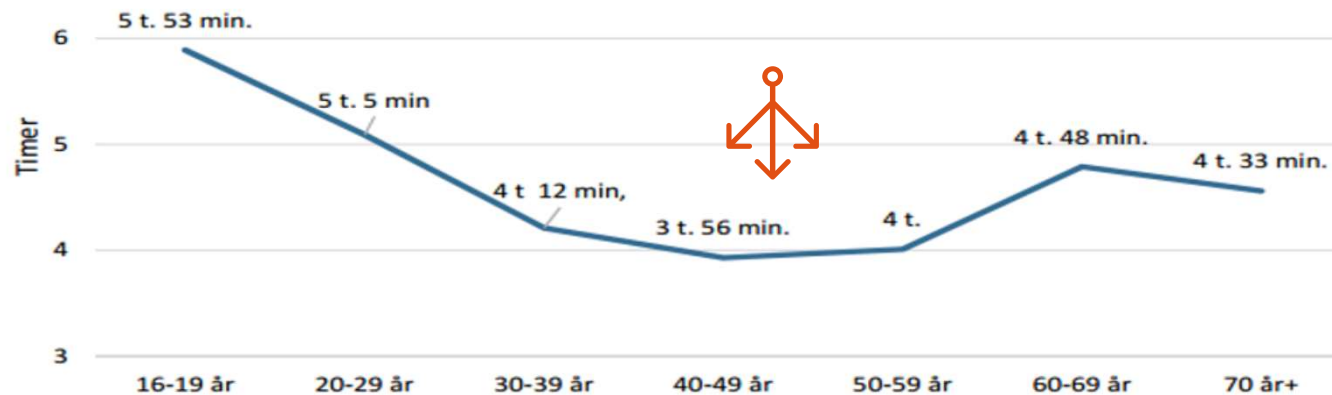
Hvad viser undersøgelserne på området?



De voksne dyrker primært idræt selv

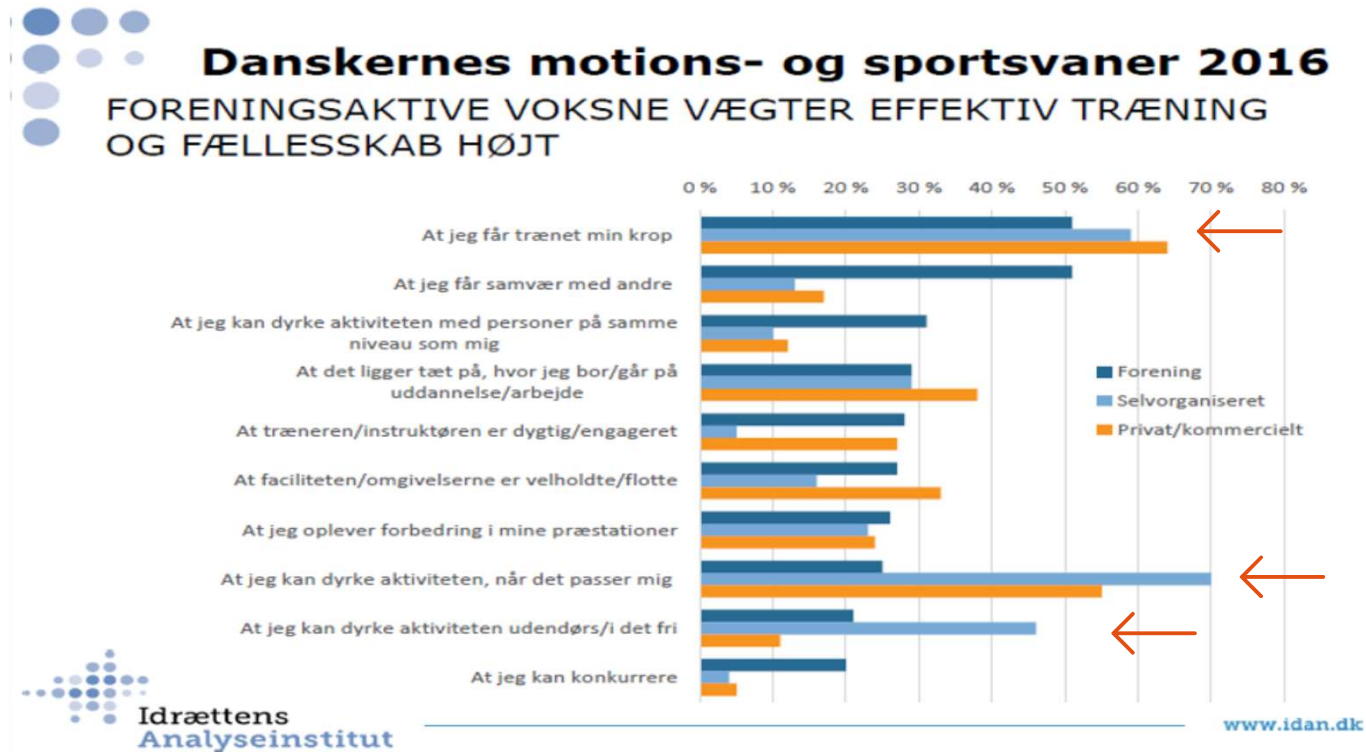
# Tiden er begrænset

Hvad viser undersøgelserne på området?



Voksne bruger i snit 4 t./ugen på idræt.  
Selvorganiseret idræt = 2-4 løbeture om ugen.  
Roning = 1 rotur om ugen.

# Voksen = 16år



# Pointer fra IDANs analyse

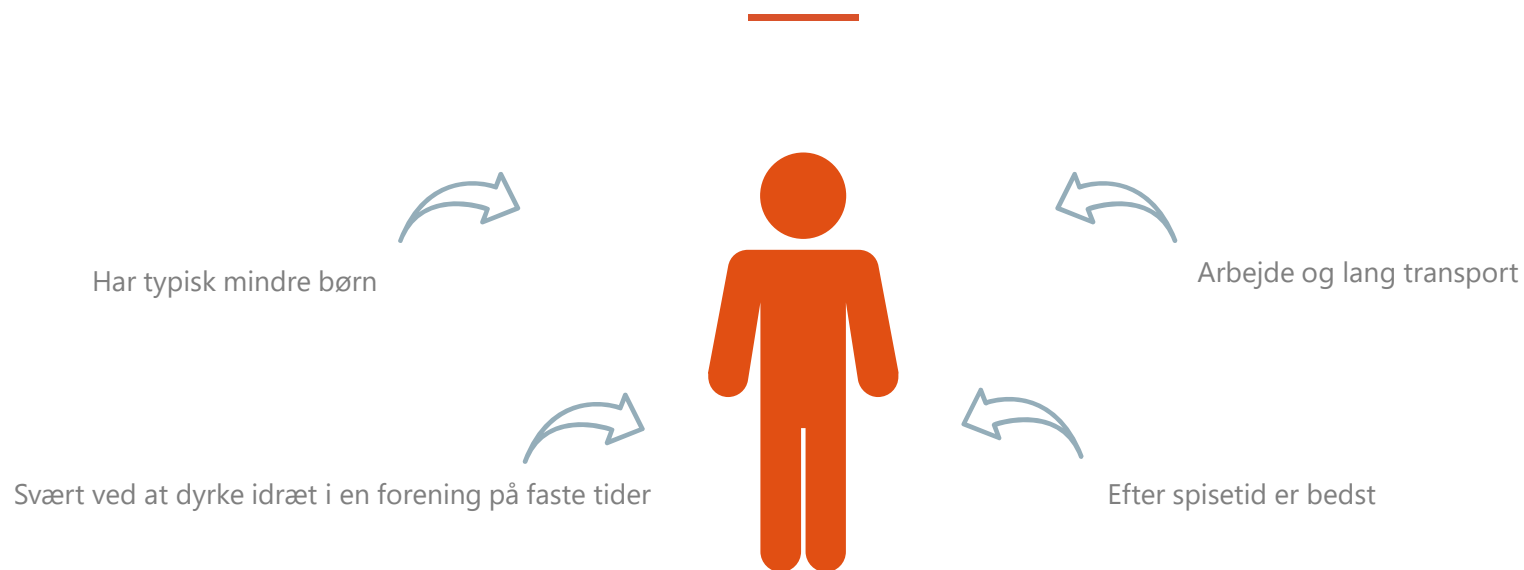
---

- 1 De 35 – 59 årige er blevet mere idrætsaktive.
- 2 Den selvorganiserede idræt vægtes højere end foreningsidrætten.  
(I bunden ligger den private – eks. Fitness World)
- 3 De 35 – 59 årige bruger i snit 4 timer om ugen til idræt.

---

Elementer der vægtes er:  
Træning af kroppen, fleksibilitet, udendørs

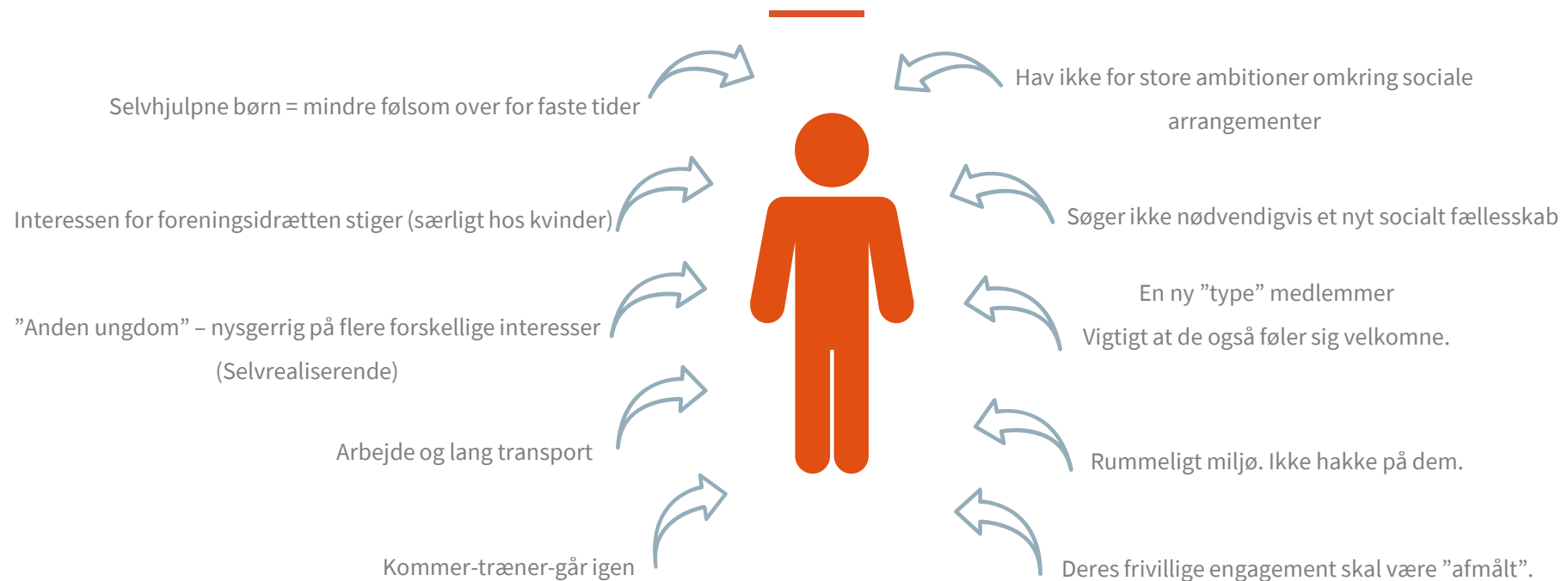
## Voksne 35-45 år



---

Træningen skal være effektiv  
-både i tid og intensitet

# Voksne 45-59 år



Træning skal være effektiv både i tid og intensitet.  
Og have afsmittende effekt på krop/udseende.

# Nu skal vi gøre noget ved det

Men hvordan?

---

- ! Organisering
- ! Rammesætning
- ! Programlægning

---

Tænk organisering, rammesætning og program anderledes



# Kommunikation

Hvad er problemet med dårlig kommunikation?

---



Hav en fast beskrivelse på hjemmeside eller andet af hvad tilbuddet er og indeholder.

Dermed ved folk, hvad de går ind til



Meld ud at starttidspunktet er omklædt og 'til roning klar'



Hav en fast dag og tid til sportsroning.

(Hav ikke for mange andre tilbud samtidig med. Det giver trængsel i bådhal, på bådpladsen og om vinteren i ergometerrummet).

Eksempel på et standardskriv:

---

Med tydelig kommunikation kan I undgå for mange misforståelser

# Tilmelding til træning

Hvad er problemet med ingen tilmelding til træning?

---



Giver mulighed for at sætte hold på forhånd



Rokort



Gør træningen mere effektiv

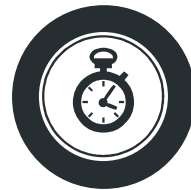
---

# Tips til 'coach'

Som 'coach' mød op lidt før, og gør dig selv klar



Start til tiden



Hav et fast mødested



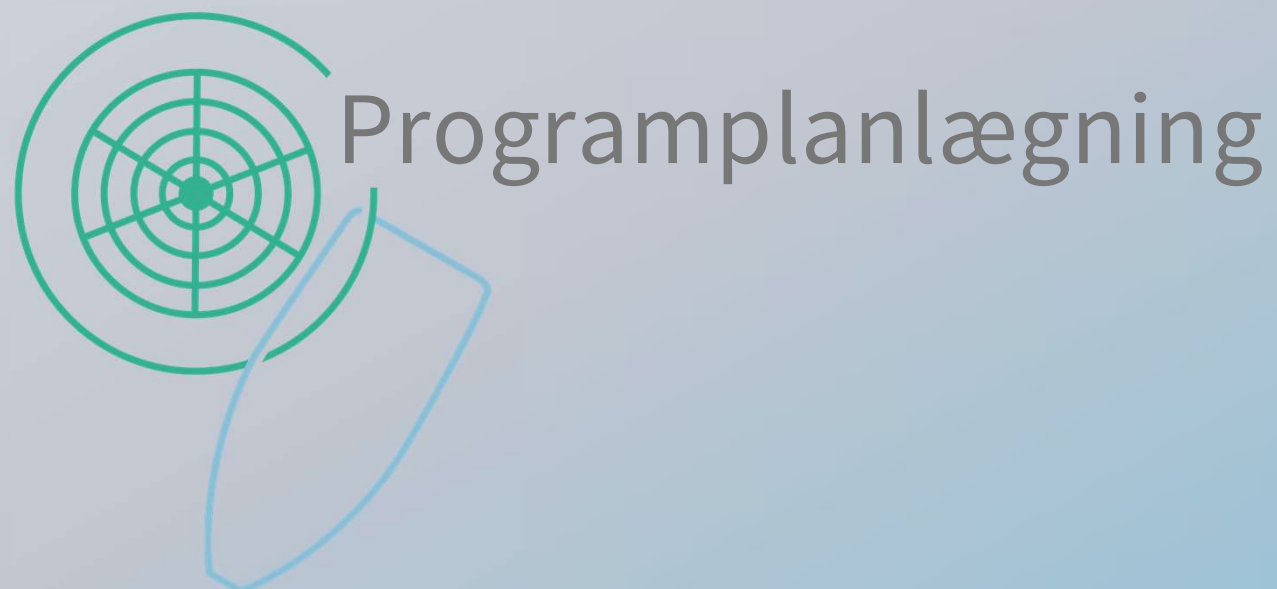
Få overblik over fremmødte styrmænd og roere  
Enten på aftenen eller generelt

# Opgave

---

**Sæt ovenstående organisering og rammesætning  
i relation til din egen klub**

Hvordan ville det se ud?



# Sprog og begreber

Indendørs og udendørs



## Steady state

Ro i samme tempo (fx 22 eller 24)  
over længere tid.

Ro med tryk – der arbejdes



## Træning

Ligger imellem opvarmning og  
afroning.

Hovedessensen af træningen.

Roeren trykker og holder tryk i alle  
tempi



## Interval

Programmer kan være opbygget af  
et antal intervaller – fx 5 min  
arbejde / skift / 5 min arbejde / skift  
/ osv.



## Teknik

Rotekniske øvelser eller rettelser.  
Essentiel for at udvikle roerens  
roteknik (undgå skader).

# Sprog og begreber

Indendørs og udendørs

Pyramide  
(fungerer både på land og vand)





## UDENDØRS

### FLOWRONING

Handler om bådfornemmelse.

Roerne skaber rytme i båden og skærper sanserne for at bedre følge hinanden og mærke båden og åren gennem vandet.

Fokus er på at flytte båden så effektivt som muligt – gøres ved at være ens og stabile, have skarpe yderpunkter med åren i og ud af vandet og have ensartet tryk i vandet.

Lyt efter bådens og vandets lyde, der afslører, når man er uens eller ror ineffektivt.

Roerne ror samme tempo over et stykke tid med disse fokuspunkter.

### BANETEMPO

Det højeste tempo båden og roerne kan ligge i på den givne strækning/det givne tidsinterval, uden at teknikken falder fra hinanden.

### RÆS

Sæt både til at ræse mod hinanden.  
Samme startlinje.  
Forskudt start (handicap).

### TAGOPBYGNING

Start med at ro kun med armene i langsomt og roligt tempo og med lodret åreblad.

Benene holdes strakte.

Efter 30 sek sæt ryggen/hoften på.

Efter 30 sekunder kør frem til kvart sæde/5 cm på sædet.

Efter 30 sekunder kør frem til ½ sæde.

Efter 30 sekunder fuldt sæde.

Lodret åreblad under hele tagopbygning.

Ca. 30 sekunder efter at tagopbygningen er gennemført ro med skivning.

### SKIFT

Alle i båden skifter plads, så der kommer ny styrmand.  
Kan gøres på mellem 10 – 50 sek.  
Effektiviteten kan trænes.





## SKIFT

Kan gøres som hold:

Der tælles 8, 9, 10 ud fra indsatsen og den nye roer overtager ro-pinden.

Én løsner stropperne om fødderne på den "gamle roer".

Roeren "vælter" ud af ergometeret til

En forud aftalt side.

Ny roer træder over ergometeret med den ene fod og direkte ned i fodsparket,

Én anden holder sædet stille og klar og placeret sædet under den nye roer, som sætter sig ned.



## STROKES

Roere som holder og sætter det tempo, som der skal ros i.

De andre roere skal følge stroke.

Følg stroke frem for eget tal på skærmen.

Placer strokes spredt.



## DRAG

Drag afhænger af form. Hvis man træner fast flere gange om ugen, bør man øge drag hen over ergometersæsonen.

Man bør altid starte i lidt lavere drag i efteråret for at vænne ribbenene til ergometeret.

Kvinder let 100

Kvinder tung 110

Herre let 110 – 120

Herre tung 120



## FLOWRONING

Handler om at skabe rytme i ergometeret, følge hinanden og bakke hinanden op.

Samtidig.

Fokus er på at ramme hinanden i indsatsen

– være ens i indsatsen.

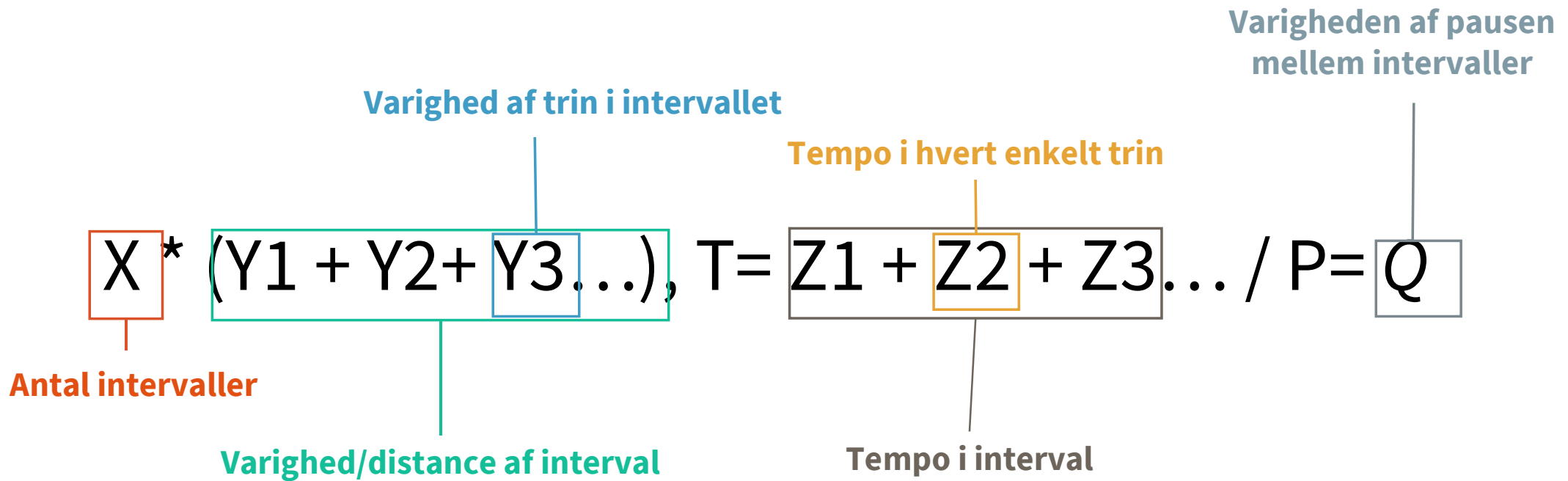


INDENDØRS



# At læse et program

Hvordan gør man?



## Et par eksempler

1

**3 x (5+2+1 min), T= 24 + 26 + 30 / P= 2 min**

Forklaring:

Først ros der 5 min i tempo 24, så 2 min i tempo 26 og så 1 min i tempo 30.

Herefter holdes der 2 min pause. Dette gentages 3 gange.

2

**5 x (1000 + 500 m), T= 26 + 28 / P= 3 min**

Forklaring:

Først ros der 1000 m min i tempo 2, så 500 m i tempo 28.

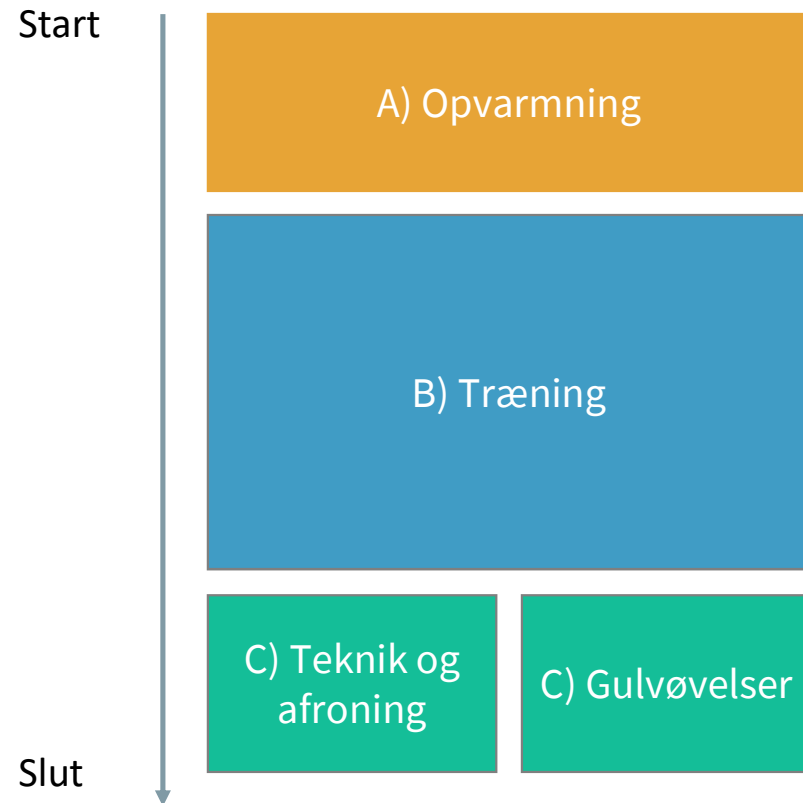
Herefter holdes der 3 min pause. Dette gentages 5 gange

# Opbygning af et Sportsronings træningsprogram



## Retningslinjer

- Fra start til slut må der maksimalt gå 60 minutter
- Programmerne indeholder:
  - En opvarmningsdel
  - En træningsdel
  - En afronings, Teknik- eller supplementær øvelsesdel



# A) Opvarmning

- Hvorfor?**
- Nedsætter skadesrisiko
  - Øger kvaliteten af træningen
  - Øger præstation under træning



## Retningslinjer

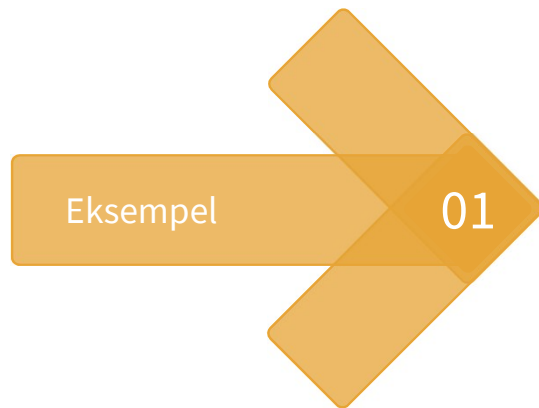
- Brug 5 – 15 min
- 5 min hvis efterfølgende program er et udholdenhedsprogram (C program).
- Jo højere intensitet jo længere opvarmning.



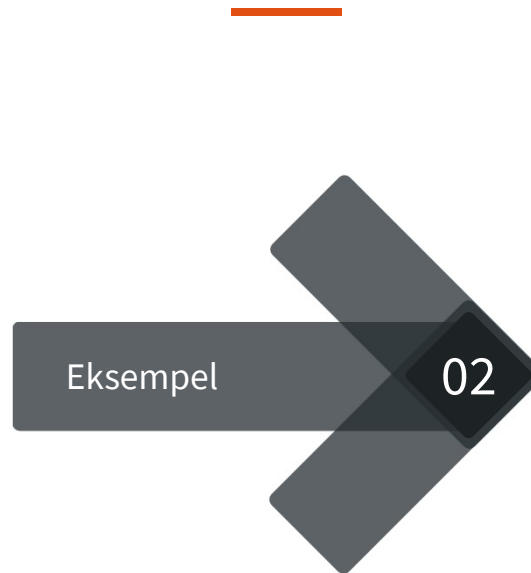
## Sportsspecifikt

- Lav opvarmning der minder om den aktivitet du skal lave.
- Skal du ro, så ro under opvarmning.
- Skal du ro meget i høje tempi, så sørg for at der er nogle tag i de høje tempi i løbet af din opvarmning også.

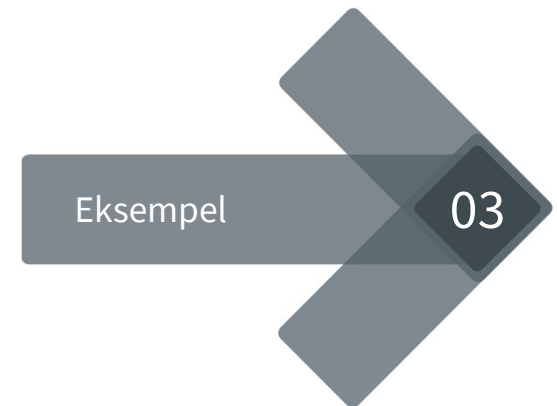
# A) Opvarmning



- 4 + 3 + 2 + 1 min i tempo 22, 24, 26, 28



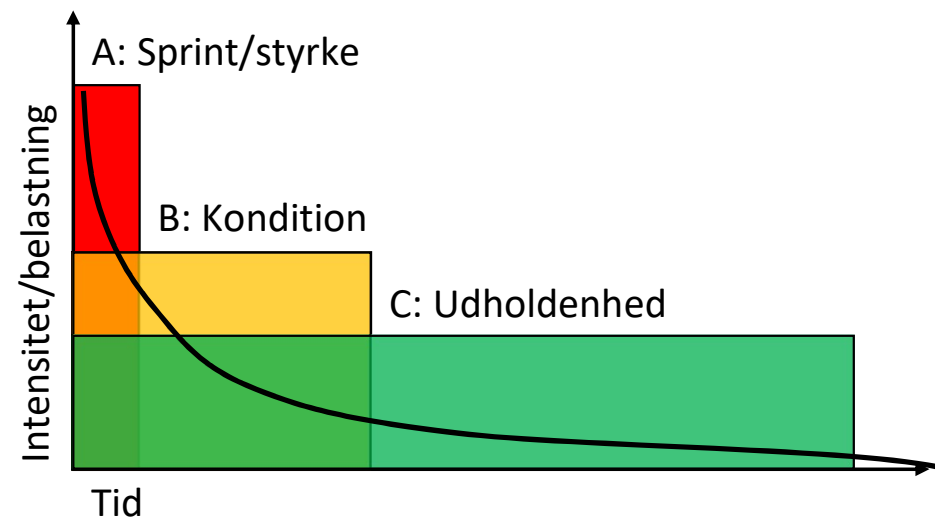
- 5 min jævn roning + 5 min m. 10 tag hvert minut i tempo 26, 28, 30, 32, 34



- 1x (1+1+1+1+1+1+1+1+1)  
Tempo: 22 + 24-32

# B) Træning, intensitet og varighed

Hvad dækker intensitet over?



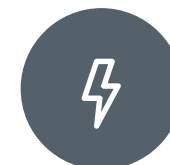
## HVORFOR?

Åbner op for en meningsfuld variation af træningen



## HVORDAN?

Arbejde/pause forhold  
Varighed af arbejde ↓ = Intensitet ↑  
Varighed af pause ↓ = Intensitet ↓

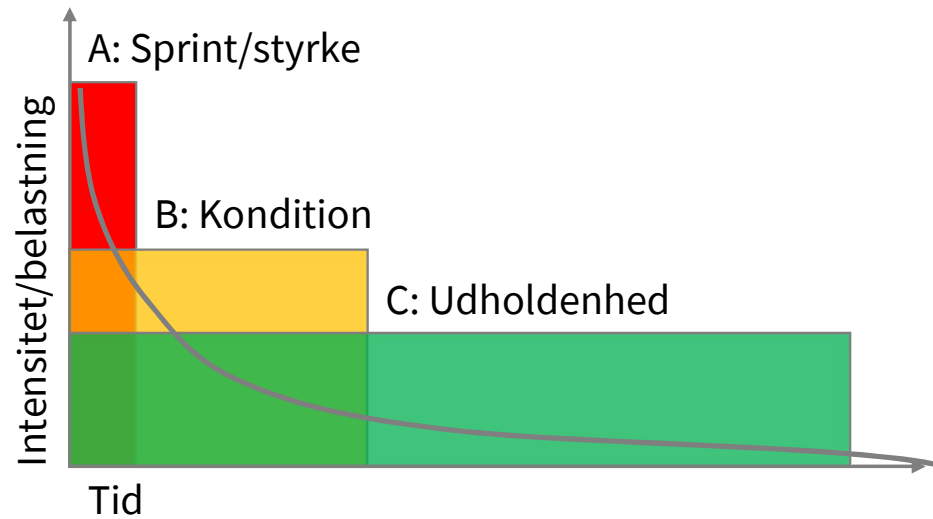


## TRYK OG TEMPO

Tryk og tempo ↑ = Intensitet ↑

# B) Træning

Intensitet og varighed

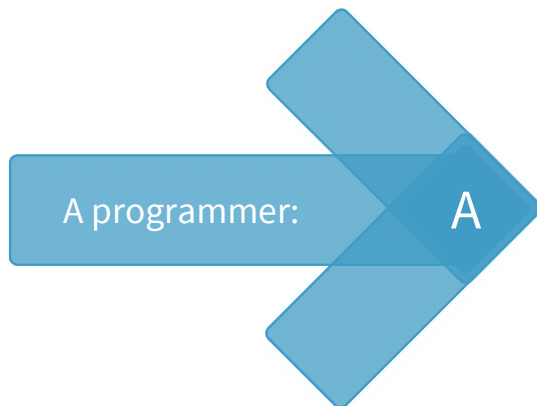


Borgskala	Oplevelse	Træningseffekt
6	Hvile	Ingen
7	<b>Føles let</b> Svært at mærke forskel på niveauerne	<b>Let opvarmning, dagligdagsaktiviteter</b>
8		
9		
10	<b>Føles som træning</b> - men det er slet ikke hårdt	<b>Sundhedseffekt</b>
11		
12		
13	<b>Talegrænsen</b> Du kan snakke, men sætninger bliver afbrudt af åndedrag	<b>C programmer</b> Fastholdes i længere tid, vil det træne din udholdenhed
14		
15		
16	<b>Meget til svært forpustet</b> Du kan sige enkelte ord, eller slet ikke snakke	<b>B programmer</b> Din kondition øges og din evne til at arbejde maksimal i 1-10 minutter forbedres
17		
18		
19	<b>Dette her kan du kun blive ved med i sekunder</b> Du får ømme muskler mens du arbejder, og vil kunne få oplevelsen af at 'syre til'	<b>A programmer</b> Her træner du sprintevne og muskelstyrke
20		
20		

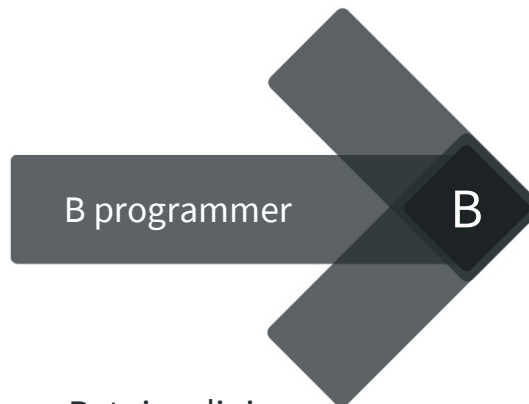


# B) Træning

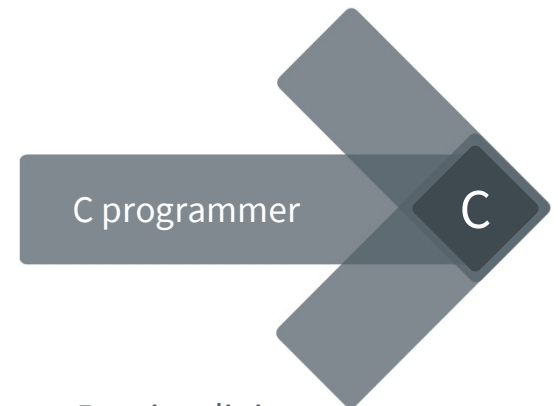
Retningslinjer for arbejde med intensiteter



- Retningslinjer
  - Varighed af intervaller  $\leq 1$ min / interval
  - Varighed af pause: 1-5x arbejdets varighed
  - Tempo:  $> 36$



- Retningslinjer
  - Varighed af intervaller: 1-4min / interval
  - Varighed af pause: 0,5-1,5x arbejdets varighed
  - Tempo: 26-36



- Retningslinjer
  - Varighed af intervaller  $\gg 4$ min / interval
  - Varighed af pause: 0-0,25x arbejdets varighed
  - Tempo:  $< 26$

# Opgave

---

## Klassificer følgende programmer som hhv. A, B eller C programmer

- |  |     |
|--|-----|
| 1) 6 x 30s / 2 min pause, tempo 28                     | A   |
| 2) 2 x (10 + 5 min) / 2 min pause, tempo 24 + 26       | C   |
| 3) 8 x 2 min / 1 min pause, tempo 30                   | B   |
| 4) 12 x 40s / 20s pause, tempo 30                      | B   |
| 5) 5 x 3 min / 1,5 min pause, tempo 28                 | B   |
| 6) 7+6+5+4+3+2+1 min, tempo 20, 22, 24, 26, 28, 30, 32 | C/B |
| 7) 10 x (10+10+10 tag) / 1 min pause, tempo 34, 36, 38 | A/B |

# B) Træning

Tid og tempo i båden

---



Brug strokebokse når I er på vandet

Niels Kellerman



Billigere alternativ

Brug jeres smartphones

- Husk drybag



Brug stopur

Tæl antal tag pr 15. eller 30. sekund og gang  
med hhv. 4 eller 2

# B) Træning

Hensyntagen til styrmandsskift

---

Hvis man har en blandet bådpakke, er det vigtigt at programmerne også integrerer muligheden for at skifte styrmand på en måde, der sikrer at alle har mulighed for at ro lige meget

---

# Træning, hensyntagen til styrmandsskift



For A og B programmer

- Disse programmer vil typisk bestå af intervaller, og der vil derfor være hyppige pauser i hvilke man kan skifte styrmand. Forsøg at skifte mellem hvert 3. til 7. minut.

# 1

## Eksempel:

10 x 2 min / 1 min pause

- Skift styrmand for hver anden pause

# 2

## Eksempel:

5 x (4x30s spurt / 30s pause) / 1 min pause

- Skift styrmand i de lange pauser

## B) Træning, hensyntagen til styrmandsskift



For C programmer

- Disse programmer er som udgangspunkt sammenhængende. Skift bør derfor tages fortløbende, eller med meget korte pauser.

# 1

**Eksempel:**  
8 x 4min / pause: styrmandsskift (el. 30s), tempo 26

# 2

**Eksempel:**  
35 min som 5 x (4+2+1), tempo 22, 24, 26  
- Skift styrmand I starten af hver runde

## C) Teknik og afroning

---

Hvorfor?

- Træning er ikke bare at blive fysisk udmattet. Der er et 'håndværk' og en tilfredsstillelse i at øve sig på noget, og det bibringer en nuance til sporten.
- Vi skal sikre at vi roer ergonomisk hensigtsmæssigt
  - Vi skal gøre afroningen meningsfuld



### Retningslinjer

- Behøves ikke tage mere end 10-15 min
- Skal udføres med fokus
- Instruktøren skal instruere
- Forsøg at brug det som transporten tilbage mod klubben.

<b>Øvelseskatalog</b>	
<b>Navn på øvelsen</b>	<b>Roning med lodret åreblad</b>
<i>Forklaring</i>	Åren skives ikke, men holdes lodret både i trækket og i fremkørslen.
<i>Fokuspunkter</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tryk årebladet helt ud af vandet, og hold højden hele vejen frem til indsatsen.</li> <li>- Få årene ud af vandet samtidigt</li> </ul>
<b>Navn på øvelsen</b>	<b>Stop i afvikling</b>
<i>Forklaring</i>	I afviklingen trykkes åren ud af vandet, men der køres ikke frem før styrmand eller instruktøren giver kommando hertil.
<i>Fokuspunkter</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tryk årene ud af vandet samtidigt</li> <li>- Sid ensartet i afviklingen (se efter om åren er parallelle).</li> <li>- Få båden til at glide mest muligt i pausen (acceleration i trækket).</li> </ul>
<b>Navn på øvelsen</b>	<b>Tagopbygning</b>
<i>Forklaring</i>	Der roes først KUN med arme (ben og ryg bevæges ikke). Dernæst roes der med ryg og arme. Dernæst køres der halvvejs frem på sædet. Til sidst roes der fulde rotag.
<i>Fokuspunkter</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Koordinering af arme, ryg og ben.</li> <li>- Mærk hinandens rytme og taglængde</li> <li>- Hold tempo nede, også når der kun roes med arme</li> </ul>



Øvelseskatalog	
<b>Navn på øvelsen</b>	
<i>Forklaring</i>	
<i>Fokuspunkter</i>	
<b>Navn på øvelsen</b>	
<i>Forklaring</i>	
<i>Fokuspunkter</i>	
<b>Navn på øvelsen</b>	
<i>Forklaring</i>	
<i>Fokuspunkter</i>	

Øvelseskatalog	
<b>Navn på øvelsen</b>	
<i>Forklaring</i>	
<i>Fokuspunkter</i>	
<b>Navn på øvelsen</b>	
<i>Forklaring</i>	
<i>Fokuspunkter</i>	
<b>Navn på øvelsen</b>	
<i>Forklaring</i>	
<i>Fokuspunkter</i>	

Øvelseskatalog	
<b>Navn på øvelsen</b>	
<i>Forklaring</i>	
<i>Fokuspunkter</i>	
<b>Navn på øvelsen</b>	
<i>Forklaring</i>	
<i>Fokuspunkter</i>	
<b>Navn på øvelsen</b>	
<i>Forklaring</i>	
<i>Fokuspunkter</i>	

# C) Gulvøvelser

Hvad er formålet?

---

1

At øge styrken og mobiliteten i bevægelser, der understøtter udøverens daglige gøremål.

2

At øge styrken og mobiliteten i bevægelser, der understøtter udøverens roning.

3

At få store muskler, stram røv og lækkert vaskebræt

---

# C) Træning

Implementering af gulvøvelser gennem to programtyper

## ALTERNERENDE TRÆNING

FORDELE:

- Stor mulighed for variation

ULEMPER:

- Mindre plads til teknisk fokus
- Svært at præstere på de enkelte elementer
- Svært at sammenligne præstation fra gang til gang

Roning: 4 min

Øvelse: 10 squats  
Øvelse: 10 dips  
Øvelse: 10 burpees

Roning: 4 min

Øvelse: 10 squats  
Øvelse: 10 dips

Roning: 4 min

Øvelse: 10 burpees

Roning

Øvelser



Opvarmning

Roning

Styrkeøvelser

Strækøvelser

BLOKTRÆNING – klar opdeling imellem roprogrammet og styrke/strækøvelser

FORDELE:

- Tillader større fokus
- Gør det muligt at sammenligne præstation fra gang til gang

ULEMPER:

- Ensformigt for folk der ikke går op i præstationen

Roning i ergometer tillader, at man inkorporerer variation på en sjov og anderledes måde

# C) Gulvøvelser

Implementering af gulvøvelser

Tre gode råd til valg & udførelse af gulvøvelser:



Begræns antallet

Udvælg et begrænset antal forskellige øvelser pr. træning, som I fokuserer på. I får dermed mest mulig kvaliteten ud af dem.



Tilpas til de roere du træner

De fleste mænd har gavn af at strække baglår, mens de fleste kvinder har gavn af at træne overkropsstyrke



Tilpas sværhedsgraden

Styrkeøvelserne bør laves på en måde, så det er svært at udføre mere end 10-15 gentagelser ad gangen.  
(I jeres øvelseskort er der bud på hvordan I kan skalere øvelserne, så de bliver hårde/lette nok)

# Rotræning og nye medlemmer

Hvilke udfordringer er der forbundet ved at lade nye roere indgå i træningen?

---



## FOR JER SOM COACHES

- Sproget og formidling



## FOR DE NYE ROERE

- Kan have svært ved at følge med
- Kan have svært ved at få en træningsoplevelse ud af træningen

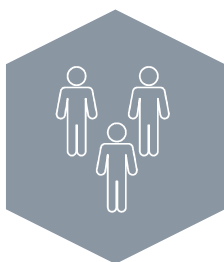


## FOR ANDRE ROERE

- Skal tage hensyn og gå på kompromis med egen træning
- Skal ro med nogle andre end de plejer

# Rotræning og nye medlemmer

Hvordan imødekommer vi de udfordringer, som er forbundet ved at tage imod nye roere?



## Start nye roere op i indendørssæsonen

- Gør den tekniske barriere mindre
- Tillader dem at være mere med fra start
- Giver mere plads til at fejlrette



## Teknikhold

- Overvej muligheden for et teknikhold / uge
- Godt til indslusning af nye
- De fleste roere har gavn af at øve 'basics' – Motor 1-2-3

---

Vær ikke bange for at starte nye roere op i indendørssæsonen



# Rotræning og nye medlemmer

Hvordan imødekommer vi de udfordringer, som er forbundet ved at tage imod nye roere?

---

## I praksis

Start med koordinering mellem ben, ryg og arme – Motor 1, 2 og 3

---

### 01 Motor 1

Tag startes ved trykke med ben. Arme er strakte, overkroppen er foroverlænet.

### 02 Motor 2

Når benene er nær strakte, åbnes hoften og ryggen lænes bagover – arme er strakte

### 03 Motor 3

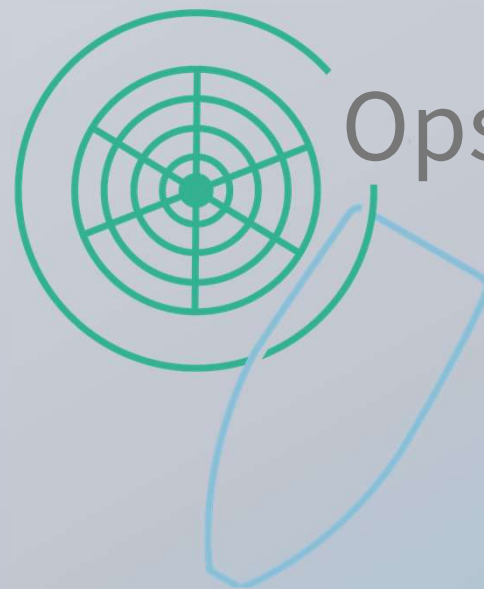
Mens ryggen lænes bagover, starter armene med at trække i åren.

# Praksis-eksempel på Sportsroning og opgave

---

**Udarbejd jeres egne træningsprogrammer.**

A, B og C programmer.  
Sommer og vinter - 2 pr. uge



# Opsamling fra lørdag

# Praksis

- Praksis-afprøvning af egne programmer og
- Fejlretning (typiske fejl), trænerrolle, coaching



# Ro-teknik – Hvilke typiske afvigelser ses?

Prioritering af afvigelser

---

**1** **Ergonomiske afvigelser**

- Arbejdsstillinger
- Muskelkoordination

**3** **Bådens glid forbedres = Holdsamarbejdet**

- Balance
- Takten
- Rytmen

**2** **Rotagets yderpunkter**

- Vægtforskydningen

**4** **Effektiviteten forbedres**

- Rostil

# Åbne i ryggen/start taget med ryggen

Hvad kan du sige for at afhjælpe?

---

- 1 Start rotaget med benene. Vent med at bruge overkroppen.
- 2 Spænd i maven og hold din overkrops startposition det første stykke af ro-taget.
- 3 Hold den samme vinkel mellem mave og lår.

# ”Røv-roning”

Hvad kan du sige for at afhjælpe?

---

- 1 Spænd i maven når du sparker fra.
- 2 Undgå at ”klappe sammen” i overkroppen når benene sparker fra – sid rankt.
- 3 Hold den samme vinkel mellem mave og lår.
- 4 Lad benene skubbe hele kroppen bagud og ikke kun bagdelen

# Bøjede håndled

Hvad kan du sige for at afhjælpe?

---

- 1 Sørg for at underarm og hånd er i lige vandrette linjer.
- 2 Ved skivning tænk på skubbe underarmen håndleddet op til håndryggen i stedet for at bukke håndledet ned.
- 3 Check om roeren stritter med albuerne i afslutningen, eller om albuerne er inde langs kroppen: Hvis de er langs kroppen: Strit udad med albuerne i afslutningen i stedet.
- 4 Check om roeren holder krampagtigt om åren med hele håndfladen. Hvis ja: Hold om åren med fingrene i stedet og slap af i hånden, lad oversiden af hånden flugte med underarmen.



# Løftede skuldre

Hvad kan du sige for at afhjælpe?

---

1

Slap af i skuldrene. Undgå at de kører op mod ørene gennem trækket.

2

Fokuser på at trækket kommer fra musklerne omkring skulderbladene og ikke ovenpå skuldrene/nakken.

# Fanger med bukkede arme

Hvad kan du sige for at afhjælpe?

---

1

Stræk armene.

2

”hæng efter åren”.

3

Kun til sidst i ro-taget skal armene bukke for at bruge kræfterne optimalt.

# Læner sig indad i båden/udad mod rælingen

Hvad kan du sige for at afhjælpe?

---

1

Kør lige frem og tilbage. Hold kroppen over sædet hele vejen.

2

Fikser blikket på landskabet bag styrmandens (højre/venstre) side af hovedet. Punktet bag styrmandens hoved skal ikke flytte sig til siden – hvis det gør, er det fordi, du flytter din overkrop til siden.

# Kører for langt frem på sædet

Hvad kan du sige for at afhjælpe?

---

1

Kør kortere frem på sædet så skinnebenene ikke er forbi lodret.

2

Du skal føle, at du aktivt bremser med benene.

# Rutsjer på sædet på vej frem

Hvad kan du sige for at afhjælpe?

---

- 1 Kør roligt og kontrolleret frem.
- 2 Ved stærk acceleration på sædet på vej frem: Kør stabilt frem. Det skal evt. føles som om, at du aktivt skal bremse ned på sædet undervejs.

# Afstand mellem knæ

Hvad kan du sige for at afhjælpe?

---

- 1 Saml knæene mere så mave og lår rammer hinanden i indsatsen. Der skal være ca. en knytnæve mellem knæene.
- 2 Kør benene lige frem så knæene er imellem armene.
- 3 Evt. lad det yderste knæ køre kontrolleret udenfor armene og tæt på armens yderside.

# Graver med åren i vandet i starten af rotaget

Hvad kan du sige for at afhjælpe?

---

1

Check (når båden står stille) den rette højde af holde åren i (skiv åren og lad den stå i vandet).

2

Undgå at løfte hænderne for hurtigt og højt når du skal fange vandet.

3

Undgå at skubbe åren dybt ned i vandet når du fanger

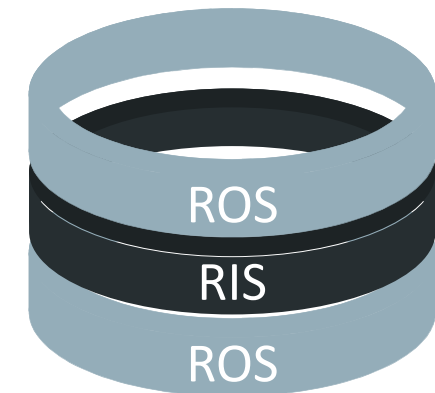
# Hvordan coacher jeg bedst?

Tips til coaching

---

- ✓ Tal i et roligt tonefald – skaber tryghed
- ✓ Vis interesse for personen – motiverer
- ✓ Start med at rose – vinder sympati og skaber tryghed
- ✓ Føl at du er værd at høre på – vær forberedt (giver respekt)
- ✓ Sig hvordan en given bevægelse kan gøres mere optimal – nævn ikke kun fejlen
- ✓ Varier ordvalget i forklaringer til de bliver forstået

Sandwich-metoden





# Flere tips til coaching

---



Giv max 2-3 fokuspunkter

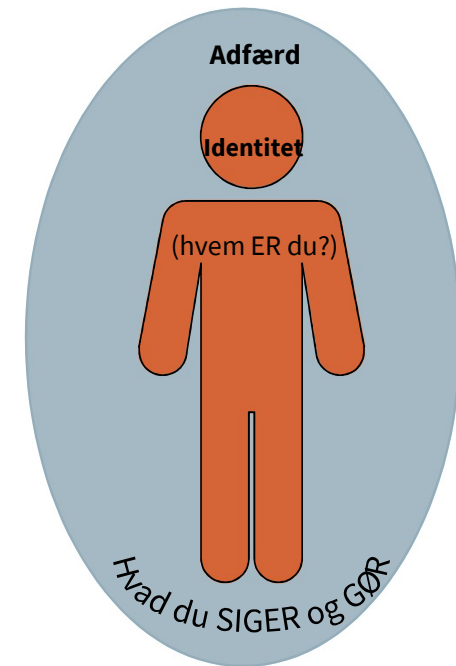


Giv feedback på adfærd



Tal til forskellige sanser

- Verbalt
- Visuelt (kan du forestille dig...)
- Auditivt (hvordan lyder det jeg siger...)
- Kinæstetisk (hvordan føles det...)
- Vis det i praksis, og lad røere afprøve i praksis



---

Giv altid feedback på adfærd!

# Kropssprog

---



Modtagerens velvilje er afgørende for modtagelsen af et budskab



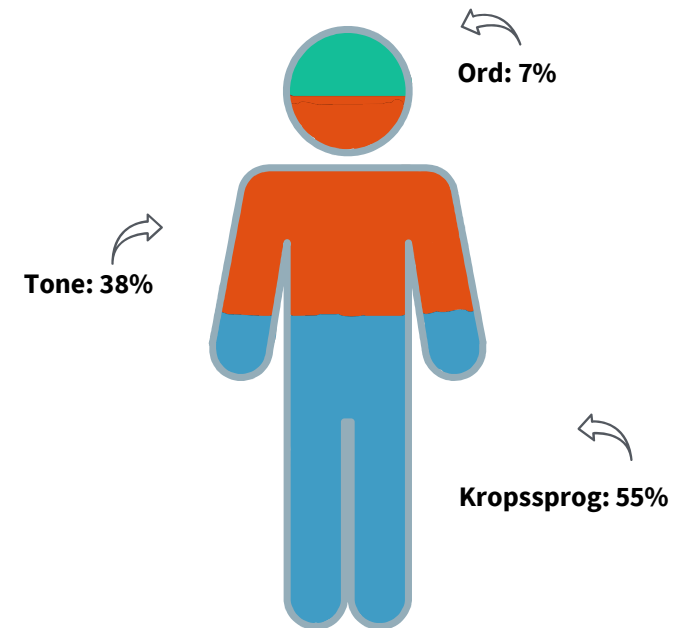
Din holdning afgør også dit eget nærvær

- Kropssproget gør også noget ved dig selv



Din kropsholdning er med til at afgøre hvordan dit budskab modtages

- Blikkets retning og fokus
- Åben eller lukket kropsholdning
- Inviterende eller afvisende gestik
- Interesseret eller fjern
- Spejling
- Andet



---

Du kan ikke – ikke kommunikere

# Øvelse gør mester

---

"Det var ikke særlig klogt sagt, Plys" sagde Grislingen.  
Peter Plys: "Det var klogt, da det var inde i mit hoved, men så skete det noget på vejen ud!"



# Cases

Fælles for alle cases er, at du er klubbens coach på Sportsroning, og du er i gang med en Sportsronings-session.

## Case 3

Du fornemmer, at et par af roerne ikke gider dagens træningsprogram – hvad gør du?

## Case 2

I båden sidder en blanding af nye og erfarne roere. Du fornemmer, at den erfarne roer ”skælder” ud på den nye roer i forhold til den nye roers teknik – hvad gør du?

## Case 4

En af roerne i båden røv-ror. Roeren er en ny roer. Båden er i fuld gang med dagens træningsprogram – hvad gør du?

## Case 1

En af roerne i båden starter tydeligvis sit tag med ryggen. Roeren er en erfaren roer. Båden er i fuld gang med dagens træningsprogram – hvad gør du?

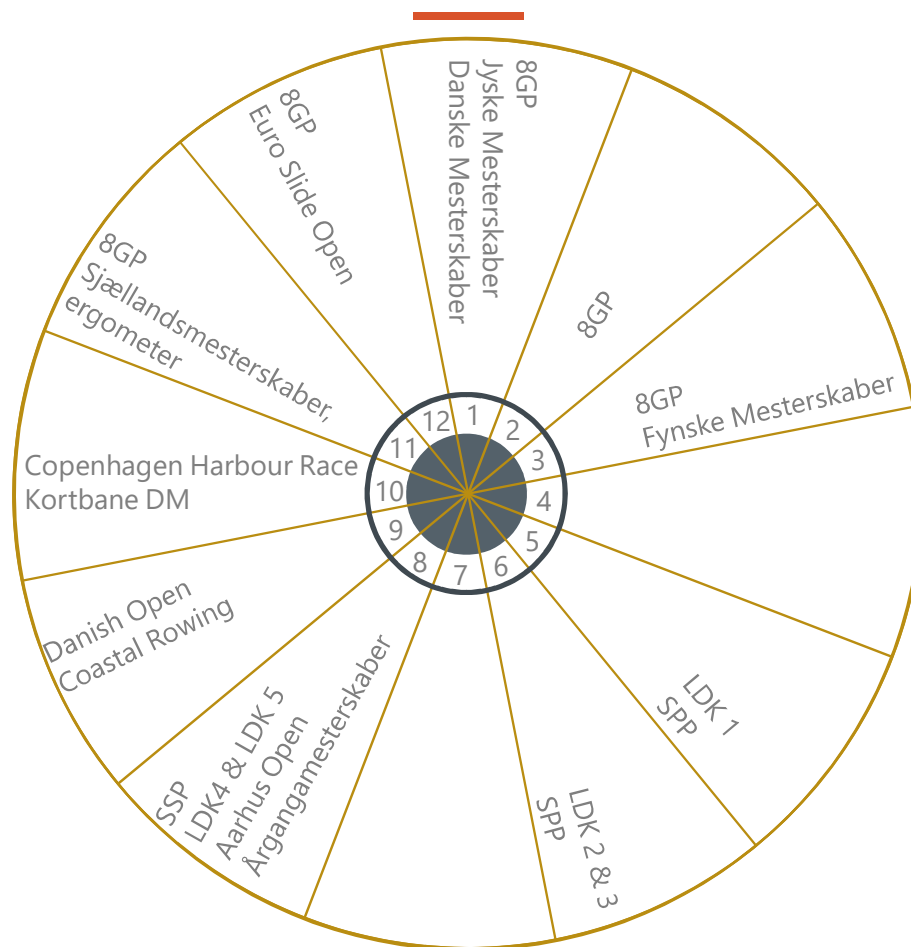
## Case 5

Indendørs. Der kommer flere til træning, end du havde regnet med, og end hvad der er ergometre til – hvad gør du?



# Sæsonplan og konkurrencer/motionstilbud

Hvad er der af tilbud?





Fotograf: Dorthe Jensen

Tilbud til jer - udendørs

## 01. Langdistancekapping

Langdistancekappingsturneringen har to distancer, 10 km og 25 km. På 10 km distancen er der tre klasser - en kvinde og to mix klasser. På 25 km distancen er der to klasser - en herre og en mix klasse.

Langdistancekapping er en disciplin, der udfordrer roerne på det lange seje træk og er for roere, der elsker at træne. Det er tilladt at skifte i båden undervejs.

<https://roning.dk/kerneydelse/kap-og-bredderoning/ldk-turneringen/>

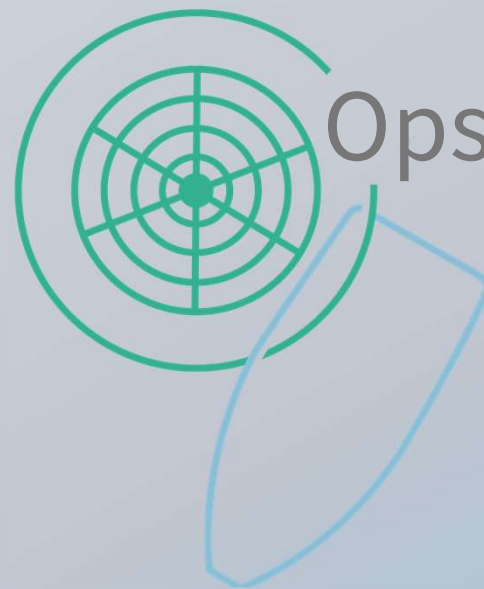
Tilbud til jer - indendørs

## 02. 8GP

Der er to forskellige konkurrencer - Otter eller Firer hold. Turnering kan afvikles hvor som helst. Det er ikke nødvendigt, at rejse til centralt sted for at deltage, i stedet ror holdet i deres egen klub osv. og angiver deres resultat via denne webside

<https://8gp.dk/>





# Opsamling fra søndag

# Videre forløb

Efter sportsroningskursus, hvad gør vi så?

---



## Facebookgruppe

Mulighed for netværk



## Samling

Sportsroningssamling for coaches



## Træningsprogrammer

Find træningsprogrammer og inspiration online.



## Variationskatalog

uddyb

BT3



## Sparring hos DFfR

Med Ole Søgaard og Marianne Stæhr Olsen



**BT3** kan I smide en kort uddybning ind. Behøver ikke være mere end tre ord  
Bianca Toftebjerg; 19-01-2019

# Spørgsmål?

---

Der findes ingen dumme spørgsmål

