

Modul 2

1

Gennemgang af dagens program og dagens bådhold
Evt. opfølgning fra sidst

2

Gennemgang af båden
Navnene på de vigtige dele af båden

3

Løfteteknik og instruktion
Hvordan vi sætter båden i vandet korrekt?

4

Redningsmidler og svømmeprøve
Hvordan indstiller du redningsvesten korrekt?
Hvilke andre redningsmidler medbringer vi?

5

Hvordan kommer du rigtigt ned i båden?

6

Hvordan får man balance i båden?

7

Øvelse med at tage rotaget i en båd
(Roning i 20-30 min)

8

Hvad betyder det at skodde?
Hvorfor og hvordan gør man?

9

Hvordan vender man en båd?
(ro-skod skiftevis)

10

Hvordan kommer du korrekt op af båden?

11

Hvordan tager vi båden korrekt op af vandet?

12

Hvad kan du forvente af din mentor?

