

Modul 4

1

Gennemgang af dagens modul samt bådhold

2

Introduktion til Sportsroning
kom-i- form roning program

3

Skift
Hvor og hvordan laver man et sikkert skift i båden undervejs

4

Prøv kræfter med styrmandsrollen

- Styring af båden
- Tillægning til bro med kommandoer

