Modul 5

1 Gennemgang af dagens modul og bådhold

2 Introduktion til Sportsroning
"kom-i- form" program

3 Ro-tekniske øvelser

- Ro med lukkede øjne
- Ro med lodrette åreblade gennem hele rotaget
- Roning med strakte ben, derefter halvt fremstræk og til sidst helt fremstræk
- Ro med løse hænder på årehåndtaget, så årebladet finder sit naturlige leje i vandet
- Korrekt føring af åren over og under vand (åren må ikke stikke for dybt og/eller flyve for højt)
- Ro med strakte håndled

DFfR