

Modul 6

1

Gennemgang af dagens modul

2

Dagens bådhold

3

Introduktion til Sportsroning
“Kom-I-Form”-program

4

Repetition af ro-tekniske øvelser

5

Rotation på styrmandspladsen
Tillægning til bro med kommandoer

6

Frigivet roer, hvad betyder det?

7

Hvad skal der til for at blive frigivet?

