Logbog over instruktion, i \_\_\_\_\_\_\_ Roklub

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NAVN: TELEFON:   | dato:  | dato:  | dato:  | dato: | dato: | dato:  | dato:  | dato:  |
| Instruktør:  | Instruktør:  | Instruktør: | Instruktør: | Instruktør: | Instruktør: | Instruktør: | Instruktør: |
| Iførelse af redningsvest på land  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Iførelse af redningsvest i båden  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Løfteteknik  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Rotaget  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Skodning |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Vending af båden; ro-skod skiftevis  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Sæt i, sæt hårdt i |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Åren langs  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Rejs åren  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Kvart åren  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Se til åren  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Småt roning  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Skift i båden  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Styring  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tillægning ved bro  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Styre med kommandoer |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ro med lodrette årer gennem hele rotaget  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ro med lukkede øjne  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Antal km: | Antal km: | Antal km: | Antal km: | Antal km: | Antal km: | Antal km: | Antal km: |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Bådtype: | Bådtype: | Bådtype: | Bådtype: | Bådtype: | Bådtype: | Bådtype: | Bådtype: |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Kommentarer:

|  |  |
| --- | --- |
| Instruktørens kommentarer | Dato:  |
| Instruktørens kommentarer | Dato: |
| Instruktørens kommentarer | Dato: |
| Instruktørens kommentarer | Dato: |
| Instruktørens kommentarer | Dato: |
| Instruktørens kommentarer | Dato: |
| Instruktørens kommentarer | Dato: |
| Instruktørens kommentarer | Dato: |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |