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: |

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