**KLUBMAPPE**

Indholdsfortegnelse

[Træningsmiljø og adfærdskodeks 3](#_Toc476916876)

[Ugeprogram 4](#_Toc476916877)

[Lege i ergometer 4](#_Toc476916878)

[Lege på vand 5](#_Toc476916879)

[Lege på land 5](#_Toc476916880)

[Praktisk i ugen 6](#_Toc476916881)

[ØVELSESKATALOG 9](#_Toc476916882)

[Lege på land 10](#_Toc476916883)

[Navnelege 10](#_Toc476916884)

[Stafetter 10](#_Toc476916885)

[Fange- og pulslege 11](#_Toc476916886)

[Makkerøvelser ved styrke- og balancetræning 12](#_Toc476916887)

[Kamplege 14](#_Toc476916888)

[Introduktion til roning og rotaget – øvelser og lege på vand 16](#_Toc476916889)

[Makkerøvelser 18](#_Toc476916890)

[Manøvre, navigation og præcision 20](#_Toc476916891)

[Det ”rigtige” ro-tag/ ro-teknik 24](#_Toc476916892)

[Stafetter 28](#_Toc476916893)

[Fysisk træning 30](#_Toc476916894)

[Kendskab til rosporten - Quiz 31](#_Toc476916895)

[Ergometer-aktiviteter 32](#_Toc476916896)

[Båd-øvelser på land 36](#_Toc476916897)

[Mini VM 37](#_Toc476916898)

# Træningsmiljø og adfærdskodeks

Det er kontaktpersonens ansvar at introducere instruktørerne til Sommer-roskolen. Instruktørerne udarbejder sammen et ugeprogram med udgangspunkt i materialet fra DFfR, der er tilpasset de lokale forhold samt vind og vejr de enkelte dage.

Ud over det rent rofaglige og undervisningstekniske har instruktørerne et ansvar for den generelle afvikling af Sommer-roskolen. Som instruktør har du mulighed for at indfri deltagernes forventning om en fantastisk sommerferieuge, og det er vigtigt, at I som voksne viser engagement og er der for børnene – også de stille og generte. Det er også dig, børnene kommer hjem til deres forældre og fortæller om, og du har derfor et stort ansvar for, at også forældrene er trygge og får en positiv oplevelse. Som instruktør har du ansvaret for den generelle trivsel, både hos den enkelte og i gruppen. Det skal være en tryg oplevelse at komme på Sommer-roskolen, hvor mobning ikke tolereres.

Husk derfor:

* Kom til tiden
* Gå først når dagens program er slut og deltagerne er sendt hjem
* Tag dig tid til modtagelse af deltagere og forældre om morgenen
* Tag dig tid til at snakke med deltagerne
* **Giv deltagerne redningsveste på uanset hvad I ”plejer at gøre”. Det er et vigtigt signal over for forældre og børn!**
* I pauser er kontakten med deltagerne stadig vigtig
* Spis (gerne sund frokost) sammen med børnene - her er du også rollemodel
* Sommer-roskolen forlades ikke, med mindre der er en rigtig god grund, og en anden voksen er orienteret
* Eneste telefon der er fremme er kontaktpersonens (ansvarshavendes)
* Sørg for at det bliver en tryg oplevelse at komme til Sommer-roskole

Deltagerne kommer med forskelligt forudgående kendskab til roning, og deltagerne lærer på forskellig vis. Derfor er det vigtigt at du som træner er opmærksom på, at alle får chancen for at prøve og lære. Jo yngre deltagerne er, des vigtigere er det at gøre mundtlige instruktioner korte. Du kan instruere efter følgende retningslinjer:

* Forklar kort, hvad øvelsen går ud på
* Vis tydeligt, hvordan øvelsen gennemføres
* Lad deltagerne prøve, og prøve igen
* Lav korte pauser med opfølgende instrukser/korrektioner
* Husk at rose både resultat og fremskridt!

Som træner og leder på Sommer-roskole har I en oplagt chance for at vise en masse børn og unge alt det, der gør roning til en alsidig, sjov og udfordrende sport med mulighed for deltagelse uanset niveau. Jeres engagement er således vigtigt for Sommer-roskolen, klubben og dansk roning!

# Ugeprogram

Det er dig som instruktør, der sammen med de andre instruktører udarbejder programmet for Sommer-roskolen. Nedenfor følger et forslag til, hvordan et ugeprogram kan se ud.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Mandag** | **Tirsdag** | **Onsdag** | **Torsdag** | **Fredag** |
| **Velkomst** | Velkomst, navneleg og lær hinanden at kende | VelkomstNavneleg og lær hinanden at kende | Velkomst | Velkomst | Velkomst |
| **Aktivitet** | Introduktion til ro-taget | Manøvre, navigation og præcision | Langtur (medbring madpakke) | Aktiviteter og lege på land | Lege og øvelser på vand |
| **Frokost** | Frokost | Frokost | Frokost | Frokost | Frokost |
| **Aktivitet** | MakkerøvelserLege på land | Små konkurrencer i manøvre, navigation og præcisionLege på land | Lege på land | Stafetter på vand | Lege og øvelser på vandLege på land |
| **Afslutning** | Tak for i dag  | Tak for i dag | Tak for i dag | Tak for i dag | Grillhygge med forældre og søskende |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag |
| Velkomst + aktivitet | Navneleg og sætte bådhold | Leg (ryste sammen og skabe tryghed) – sætte bådhold efter hvad der fungerede dagen inden | Længere tur – evt. over og købe is eller spise madpakker et sted | Leg – med vægt på teambuilding (gerne i de hold som de har roet i tidligere) | Leg – med vægt på rytme og sammenspil (øve sig i at følge hinandens rytme). Leg på land |
| Formiddag | På vandet – lær båden og rotaget at kende | På vandet – øve sig i at følge reglerne som er på farvandet | På vandet – navigationsøvelser | På vandet – øve sig i rytme. Evt. lave korte spurter (gælder om at følge hinanden – arbejde sammen) |
| Frokost |  |  |  |  |  |
| Eftermiddag | På vandet og øve rotaget | Ergometer - fiskespil | Kæntringsøvelser, hvis vejret er godt | Ergometerstafet – hvem ror hurtigst 2000m | På vandet – Lagkageløb (ro til forskellige poster og hent ingredienser til en kage) |
| Afslutning | Leg på land | Leg på land | Leg på land | Leg på land | Afslutning m. forældre |

## Lege i ergometer

* Fiskespil
* Stafet
* Spurter mod hinanden (200m)

## Lege på vand

* Navigation (styre efter bøjerne)
* Kæntringsøvelser (tage badetøj på og sætte sig i en singelsculler, ro nogle tag ud fra broen og vælt med vilje. Herefter skal barnet forsøge at komme op med vejledning fra en voksen) Vigtigt at der max er 2 der kæntre ad gangen og at der er flere voksne til stede. Det er en god idé at børnene lærer hvordan det føles at falde i vandet – og er i stand til at komme op igen selv. Det tager tid, men skaber tryghed hos børnene, som erfarer hvordan det føles at falde i vandet og evnen til at komme op selv.
* Tælle-lege (efter man har taget et tag og er på vej frem til næste tag, gentager man: ”æble, pære, banan” langsomt. Først herefter må man tage næste tag. Øvelsen hjælper barnet til at få styr på rullesædet og få en bedre bådføling.
* Spurter (korte). Udfordrer børnenes evne til at følge hinandens rytme.

## Lege på land

Legene må meget gerne lægge vægt på rytme og samarbejde, da det er meget vigtigt at kunne følge hinanden i en robåd, for at få en sjov oplevelse.

* Coreøvelser
* Imitationslege (en laver en øvelse (uden at tale) som den anden skal lave m.m.)

Vi lægger op til, at alle aktiviteter er baserede på, at det skal være sjovt, og at der er plads til leg. Børnene der kommer på Sommer-roskolen kan være på meget forskellige niveauer – fra helt nybegyndere til de mest erfarne i jeres klub – og derfor er det særligt vigtigt, at alle får en god oplevelse af, at de kan være med i alle aktiviteterne. Husk at børnene har sommerferie og ikke er på træningslejr!

Når det er sagt, er det dog også vigtigt, at børnene får lov at opleve, hvad **roning** går ud på!

For at deltagerne ikke skal blive overvældede og slække på sikkerheden er en god tommelfingerregel at uøvede roere maks. skal være på vandet en halv time af gangen. Skulle vejret ikke tillade at man kan komme på vandet, findes der en masse inspiration til aktiviteter på land i dette hæfte.

# Praktisk i ugen

**Velkomst:**

Vi opfordrer til at der hver dag er en samlet velkomst, hvor børnene krydses af som fremmødte. Her kan indlægges en navneleg de første to dage. Fortæl deltagerne hvad dagens program er (der kan jo opstå afvigelser fra det oprindelige program afhængigt af vind og vejr forhold).

**Pauserne:**

Sørg for at ingen føler sig alene eller uden for i pauserne. Sæt gang i ikke-ro aktiviteter, gerne med inspiration fra DFfRs materiale.

**Afslutning:**

Vi opfordrer til at der hver dag er en samlet afslutning, hvor der samles op på hvad I har lavet i løbet af dagen, og siges samlet farvel og tak for i dag. Fortæl kort om hvad der skal ske i morgen. Spørg deltagerne hvad de synes har været det sjoveste i løbet af dagen – og også hvad de synes har været mindre sjovt. Hvad har de lært i løbet af dagen? Hvad glæder de sig til i morgen? Denne daglige opsamling fungerer som løbende evaluering for instruktørerne, og gør det muligt undervejs, at få indblik i hvad deltagerne synes og evt. rette aktiviteterne til.

**ØVELSESKATALOG**

ØVELSESKATALOG

Vi lægger op til, at alle aktiviteter er baserede på, at det skal være sjovt at være på Sommer-roskole, og at der er plads til leg. Børnene der kommer på Sommer-roskolen kan være på meget forskellige niveauer – fra helt nybegyndere til de mest erfarne i jeres klub – og derfor er det særligt vigtigt, at alle får en god oplevelse af, at de kan være med i alle aktiviteterne. Husk at børnene har sommerferie og ikke er på træningslejr!

Når det er sagt, er det dog også vigtigt, at børnene får lov at opleve, hvad **roning** går ud på!

For at deltagerne ikke skal blive overvældede og slække på sikkerheden er en god tommelfingerregel at uøvede roere maks. skal være på vandet en halv time af gangen. Skulle vejret ikke tillade at man kan komme på vandet, er der masser af inspiration at hente til lege og aktiviteter på land i dette hæfte.

# Lege på land

## Navnelege

**Barometerleg**

Lunt rundt til musik (hvis muligt), når musikken stopper stil op i en række efter navn i alfabetisk rækkefølge. ”A” først. Variation: skostr., husnr. man bor i, hvornår er man født, hvornår I stod op i morges osv.

Kan varieres: uden at tale sammen, på en bænk/linje, som man ikke må falde ned fra, to hold konkurrerer mod hinanden på tid.

**Avisleg**

Rundkreds (evt. 2 rundkredse ved mange deltagere) og én i midten med en sammenrullet avis. Personen i midten skal forsøge at ramme den person, hvis navn bliver sagt højt inden denne person siger et nyt navn. Der byttes når personen med avisen får ramt en person inden han/hun får sagt et nyt navn.

**Navneleg med bold**

Rundkreds, der siges et navn og man kaster bolden til vedkommende. Bolden kastes rundt i cirklen. Flere bolde kan sættes i spil.

**Navneleg med øvelser**

Navneleg i rundkreds (evt. 2 rundkredse). Man præsenterer sit navn sammen med en øvelse (sprællemand, hop, hinke, svinge med armene, dreje rundt osv.). Den næste i rundkredsen siger den foregåendes navn og laver den tilsvarende øvelse og præsenterer derefter sig selv med navn og en ny øvelse. Alle i rundkredsen skal præsenteres og lave en øvelse.

## Stafetter

Børnene inddeles i hold (min. 4 pr. hold). Stafetter kan laves i mange variationer, kun fantasien sætter grænser. Afmærk banen med kegler eller sko. Sæt gerne musik på.

* Løb frem og tilbage
* Hop/hink frem og tilbage
* Løb baglæns frem og tilbage
* Løb med avis (en side) på maven/ryggen frem og tilbage
* Krabbegang frem og tilbage (evt. med bold på maven)
* To og to med bold på panden. Frem og tilbage uden at tabe bolden
* To og to, kast bold til hinanden mens man løber ned til keglen og tilbage igen.
* Trillebør, man bytter ved keglen
* Læg bolde ved keglerne. Første mand løber ned og henter bolden, triller den mellem benene på resten af holdet. Bolden kommer retur over hovedet og første mand løber ned med bolden igen. Næste man løber af sted….

## Fange- og pulslege

**Krabbe-hale-fangeleg**

Alle deltager får en tøjklemme, som sættes fast i blusen. Nu gælder det om at fange hinandens klemmer, uden man får taget sin egen, mens man går rundt i krabbegang (afgræns et område, hvor legen foregår). De klemmer man stjæler sættes på tøjet. Den der har flest klemmer når legen slutter har vundet. Sæt gerne musik på til legen.

**Hale-tag-fat**

Alle deltagere får en hale (karklud, klemme el. lign.), som sættes fast i buksekanten på ryggen. Deltagerne løber rundt i et afgrænset område (afgrænset med kegler, sko eller lign.), og det gælder nu om at stjæle haler fra hinanden og samtidig undgå at få stjålet sin egen hale. De haler man stjæler sættes fast i buksekanten på ryggen.

**Terninglege**

1. Alle står i en rundkreds. En stor skumterning kastes i midten. På 1-2: mavebøjninger, 3-4: sprællemand, 5-6: hinke. Deltagerne skiftes til at slå med terningen.
2. 6 forskellige øvelser dele ud på 6 poster (tegn eller find billeder af øvelserne). Deltagerne går sammen to og to. De slår terningen og går hen til den øvelse øjnene på terningen viser. Man fortsætter til man har været alle øvelser igennem. Slår man det samme antal øjne flere gange må man lave øvelserne igen.

**Ståtrold**

Almindelig Ståtrold:

Et område passende til deltagerantallet afgrænses.

En person vælges til fanger. Fangeren ”tikker” de øvrige ved at røre dem. Når man er rørt, stiller man sig i bredstående stilling og kan befries ved, at en fri person løber mellem benene på den fangne. Man har ”helle”, sålænge man befinder sig mellem benene på en fanget. Aktiviteten forsætter indtil alle er taget eller i f.eks. to minutter. Så skiftes der til ny(e) fanger(e).

**Ståtrold med tælling**

Formålet med ”Ståtrold med tælling” er at fangerrollen hurtig skifter. Når fangeren fanger en fri person, siger han ”Stå 1”. Ved den næste siger han, ”Stå 2”. Ved tredje fangst siger han, ”Stå 3”. Mens ”Stå 1” og ”Stå 2” befries efter normale regler, bliver den 3. fangst den person, som skal være den ny ståtrold. Lad børnene bestemmer, hvilket nummer, som medfører fangerrollen.

**Tre mand høj**

Børnene står i en rundkreds, to og to bag hinanden. Sørg for at der er en god afstand mellem parrene. Der udtages 2 personer til at være henholdsvis fanger og løber. Når fangeren fanger løberen er løberen ny fanger. Løberen kan søge ”helle” ved at stille sig foran et af parrene i rundkredsens inderside. Derved bliver den bageste i parat ny løber.

**Frugtsalat**

Rekvisitter:

Tæppefliser, overtræksveste og lign. som en base pr. barn

Inden legen sættes i gang, placeres baserne (tæppefliser eller hulahopringe) i en stor rundkreds. Børnene stiller sig på hver sin base og får at vide, om de er æble, appelsin eller banan. Instruktøren er "frugtblander" og placerer sig midt i kredsen. Legen sættes i gang ved, at instruktøren kalder en af de tre frugter. Bliver der fx sagt æble, skal æblerne finde en ny base at stå på. Det samme gælder for de to andre frugter. Hvis der bliver sagt frugtsalat, skal alle børnene finde en ny plads.

Variation:

Når børnene har forstået ideen i legen, skal personen i midten af kredsen forsøge at finde en base at stå på, når der bliver byttet plads. Den, der bliver tilovers, er "frugtblander" i næste omgang.

I stedet for at placere tæppefliserne i en rundkreds kan de lægges spredes rundt i salen (rum-retningsfornemmelsen udfordres).

I stedet for at stå på tæppeflisen kan man sidder på den, ligger på maven osv.
Frugterne kan udskiftes med grøntsager, slik, legetøj eller lign.

**Katten efter musen**

Børnene står i en rundkreds to og to tæt sammen med mellemrum til næste par. Et udvalgt barn er mus (skal fanges), og en anden vælges som kat (fanger). Katten skal fange musen. Musen kan stille sig bag ved et par i kredsen, og den nye mus er nu den person, som står inderst (længst væk fra den gamle mus).

Variation:

Ved skift kan der skiftes roller, så musen bliver kat og omvendt.
Legen kan leges, hvor børnene ligger ned, og musen skal ligge sig ned ved et par, så en ny person bliver mus.

## Makkerøvelser ved styrke- og balancetræning

**Makkerøvelser**

Balancetræning:

**Hinkeleg:** parrene står på et ben ovenfor hinanden med hænderne på ryggen. Man må skubbe sin modstander med skuldrene. Hvis man falder eller får to fødder i jorden, får modstanderen points. Går nu ud på at få modstanderen ud af balance. Løfter man en fod får modstanderen points. Hvis man har lange negle, må man holde fast i hinandens håndled i stedet. Skift ben og arm til benefice for de venstrehåndede.

**Balance på et ben:** Parrene står på et ben overfor hinanden og skal kaste en bold mellem hinanden. Skift ben.

**Vælteleg:** Parrene sidder på hug foran hinanden og må skubbe med hænderne og hoppe i hugsiddende. Hvis man falder på halen, får modstanderen points.

**Skubbeleg:** Parrene stiller sig med samlede ben en armslængde fra hinanden og skubber til hinanden med håndfladerne. Flytter man fødderne, får modstanderen points.

**Styrketræning:**

**Fælles knæbøjninger** hold i underarme eller håndled på hinanden evt. med armkryds og sørg for at gå op og ned samtidigt.

**Fælles mavebøjninger** hold i håndled, stem imod med fødderne og gå skiftevis op og ned.

**Styrkehink** hinke mens makker rytmisk løfter ens ben og holder strakt for hvert hink. Hink højt.

**Krafthop** hoppe med samlede ben (knæ højt), mens makker presser udførers skuldre ned.

**Brydning** hold i hinandens skuldre med strakte arme og forsøg at presse hinanden ud over en mindre bane.

Dybe knæbøjninger; front mod hinanden, hold hinandens hænder, bøj i knæene enten samtidig eller skiftevis.

Sid med ryggen mod hinanden fat hinandens arme og prøv, at komme op.

Den klassiske trillebør styrker kropsspænding og arm- og brystmuskler, men prøv at vende den om således at ryggen vender mod gulvet, herved styrkes bagsiden af armene (triceps).

**Armstrækninger**

Almindelige: Hænderne kan placeres forskellige steder i forhold til kroppen, hvilket giver styrke forskellige steder i bryst- og arm-muskulaturen. Armstrækningerne kan udføres på knæ, fødder eller med benene hævet alt afhængig af styrke.

**Trillebør arm-strækninger** To og to sammen, den ene i bredstående og med ret ryg. Denne holder fast i makkerens ben lige over knæene, således at makkeren kun rører gulvet med hænderne. Kroppen holdes spændt således at hoften ikke falder mod gulvet og der svages i ryggen. Der laves nu armstrækninger, personen der står op følger makkerens bevægelser ved at bøje og strække knæene.

**Par armstrækninger** Sammen to og to den ene ligger på ryggen med armene strakt op i luften. Den anden placerer sig ovenpå, med fødderne i den anden persons hænder og hænderne i gulvet ved siden af makkerens fødder. Personen som ligger øverst udfører nu armstrækninger.

**Kropshævninger**

Sammen to og to, den ene ligger på ryggen på gulvet mens den anden skræver over. Fødderne er placeret i bredstående og i makkerens armhuler, ryggen er ret. Makkerens hænder holdes i brandmands-greb. Personen som ligger på gulvet skal nu skiftevis hæve og sænke hele kroppen fra gulvet, således at kroppen kun støttes af hælene mod gulvet og kontakten med makkerens hænder.

**Slå hinanden over hænderne**

Deltagerne går sammen i par og indbyrdes konkurrerer de to med hinanden.

Leg 1:

Parvis maveliggende med hænderne foran hovedet. Hænderne er placeret på gulvet.

Det gælder om at slå hinanden over hænderne To muligheder:

a) Man slår i tilfældig uorden, så idéen er at rappe hinanden over hænderne. Eller det gælder om først at rammen den anden 10 gange.

b) Man får lov til at slå den anden over hænderne, indtil man rammer ved siden af, hvorefter det er den andens tur.

Variation: Ved børn i forskellige aldre, kan man udligne forskellene ved, at det mindste barn sidder på knæ, mens det største ligger ned.

**Alle, der har….**

Deltagerne stiller sig op på en række. Træneren råber:” Alle der har sort hår, stiller sig op på bænken/stolene!”. Den første der har udført ordren tilfredsstillende, har vundet. Legen kan varieres på utallige måder. F.eks.:” Alle, der har hvide sko, lægger sig på maven”.

**Reaktionskampløb**

To og to sammen, de skiftes til at starte et kapløb. Således at den første bestemmer start tidspunktet mens den anden følger så hurtigt efter som muligt. Når der startes skal der ikke råbes, det er vigtigt at makkeren starter på bevægelsen.

Starten kan varieres, f.eks stående start, ryg liggende start, mave liggende start eller start med forskellige øvelser f.eks mavebøjninger, rygvip eller armstrækninger. Træneren angiver, indenfor hvilket interval, der må startes. Eks. vis. : Makker nr. 1 må starte fra nu af og indenfor de 10 sek. Der byttes om, så makker nr. to starter i næste runde.

## Kamplege

**Hanekamp**

To og to sammen, bedst hvis de har samme højde. Parrene står på et ben overfor hinanden med hænderne på ryggen. De skal nu få modstanderen ud af balance, der skubbes kun med skulderne, men man kan også flytte sig så modstanderen får overbalance når han forsøger at skubbe. Hvis man falder eller får begge fødder i jorden, får modstanderen points.

**Vælt hinanden**

Sammen to og to. Parrene sidder på hug overfor hinanden, det gælder om at vælte modstanderen. Man nå skubbe med hænderne og hoppe i hugsiddende, men den der først falder på halen eller rejser sig op har tabt.

**Skubbeleg**

Sammen to og to, parrene stiller sig over for hinanden, med ca. en armlængdes afstand og med samlede ben. Ved at skubbe med håndfladerne på modstanderens skulder skal man forsøge at skubbe modstanderen ud af balance.

**Bodyguards**

4 personer går sammen. De 3 holder hinanden i hænderne og danner en rundkreds de er nu henholdsvis VIP og 2 bodyguards. Den sidste person står uden for kredsen, denne nævner navnet på en af de andre 3 personer, herved bliver personen VIP. Fangeren uden for kredsen skal forsøge at rører VIP personen, mens de to andre skal forsøge at beskytte denne. Kredsen mellem de tre personer skal holdes under hele legen.

**Brydning**

Sammen i par af nogenlunde samme højde og styrke. Stående overfor hinanden med hænderne på modstanderens skulder, forsøg og presse hinanden ud over en mindre bane.

**Kampleg**

Sid på bagdelen overfor hinanden med ben og arme løftet fri af gulvet. Det gælder om med fødderne at skubbe på den andens fødder, så han/hun kommer ud af balance og må ned og røre gulvet med ryggen/benene/armene.

###

**Fingerklap**

Børnene står over for hinanden i udgangspunktet for armstrækninger. Det gælder om at klappe makkeren over hænderne uden selv at blive ramt.

**Håndskub**

Børnene står med front mod hinanden og holde håndfladerne op mod hinanden. Det gælder om at skubbe og finte på makkerens hænder for at få makkeren til at tage et skridt uden selv at flytte fødderne.

Variation:

Denne styrkeleg kan ændres, så børnene skubber med hænderne forskellige steder på hinandens kroppe.

**Numseklap**

Børnene holder ved hinanden, som når man siger goddag. Børnene skal blive ved med at holde ved hinanden og klappe makkeren bagi med den anden hånd, og samtidig undgå selv at blive ramt. Skift herefter til den anden hånd.

Variation:

Der kan vælges andre kropsdele der skal klappes ex. knæhasen, skulderen m.m.

# Introduktion til roning og rotaget – øvelser og lege på vand

**Bære båden og sætte den i vandet**

Formål: Essentiel færdighed i rosporten, samarbejdsøvelse.

Varighed: 5-10 minutter

Rekvisitter: Båd, evt. bind for øjnene (aktivitetskasse).

Beskrivelse: Bære båden og sætte den i vandet sammen med en makker.

Variationer: Uden at tale sammen. Den ene med bind for øjnene. Den ene har kommandoen.

Konkurrence: På tid.

På land: Kan også laves i dårligt vejr.

**Ind og ud af båden**

Formål: Essentiel færdighed i rosporten, samarbejdsøvelse.

Varighed: 5-10 minutter

Rekvisitter: Båd, evt. bind for øjnene (aktivitetskasse).

Beskrivelse: Sætte sig i båden og komme ud af båden igen med hjælp fra en makker.

Variationer: Uden at tale sammen. Den ene med bind for øjnene.

Konkurrence: På tid.

På land: Kan også laves i dårligt vejr.

**Til og fra broen**

Formål: Essentiel færdighed i rosporten. Samarbejdsøvelse.

Varighed: 5-10 minutter

Rekvisitter: Båd

Beskrivelse: Skub væk fra og læg til ved bådebroen med hjælp fra en makker.

Variationer: Ro hen og læg til ved broen, stig ud af båden og hent en bold – ro tilbage med bolden i båden.

Konkurrence: Ovenstående variation på tid.

På land: Kan også laves i dårligt vejr.

**Ro-tilvænning**

Formål: Få en fornemmelse for vandet og båden.

Varighed: 10-30minutter

Rekvisitter: Båd

Beskrivelse: Inden for et givent område får deltagerne selv lov til at ligge og tumle rundt og få en fornemmelse for vandet og båden.

Variationer: Roerne bytter både - så får de større udfordring. Lad de øvede hjælpe de mindre øvede.

Konkurrence: Instruktøren fortæller en historie til én roer som derefter ror hen og fortæller den videre til en anden, som ror hen og fortæller til den tredje osv. Er historien den samme når den kommer tilbage igen?

**Ro-tag**

Formål: Kendskab til det korrekte ro-tag

Varighed: 15-20 minutter

Rekvisitter: Båd

Beskrivelse: Giv en kort instruktion i hvordan man laver et rigtigt ro-tag. Hold fast i agterenden af båden mens deltageren udfører ro-taget.

Variationer: Roerne bytter både - så får de større udfordring. Lad de øvede hjælpe de mindre øvede.

På land: I ergometer

**Vind og vejr**

Formål: Lære om vindretning og anskueliggøre vigtigheden af at kunne læse vind.

Varighed: ca. 10 minutter

Rekvisitter: vindpose (aktivitetskassen).

Beskrivelse: Tal med roerne om vindretning og vigtigheden af at kunne læse vinden, f.eks. i forhold til afdrift.

På land: Ja

## Makkerøvelser

**Interviews**

Formål: Lære hinanden at kende.

Varighed: ca. 20 minutter

Rekvisitter: Minimum 2 både, papir og blyant

Beskrivelse: Deltagerne skal ro hen til hinanden 2 og 2 og spørge om 4 givne spørgsmål (f.eks. navn, alder, yndlingsfarve, yndlingsret). Derefter ros ind til land og svarene gives til ens makker på land, der noterer. Derefter ror man ud igen og interviewer en ny person. Alle skal lære hinanden at kende. Byt med makkeren på land halvvejs igennem, så alle prøver både at være på land og på vand.

Variationer: Forskellige spørgsmål.

På land: Samme lære-hinanden at kende aktivitet, dog uden både.

**Følg banen**

Formål: Opmærksomhed på hinanden.

Varighed: ca. 10 minutter.

Rekvisitter: Både, papir og blyant

Beskrivelse: Den ene makker er på vandet, den anden på land. Personen på land følger sin makker på vandet og tegner på et simpelt kort over rofarvandet makkerens robane.

Variationer: Makkeren på land, filmer sin makker på vand med mobiltelefon. Tal om hvordan det ser ud.

Konkurrence: Makkeren på land skal sørge for at makkeren på vand ikke ror ind i de andre robåde. Hvilket makkerpar får færrest sammenstød (omvendte radiobiler)?

**Formationsroning**

Formål: At være opmærksom på andre både, styring af båd.

Varighed: 10-20 minutter

Rekvisitter: Minimum to både

Beskrivelse: At ro i en bestemt formation med andre både. Formationen afhænger af antallet af både. Det gælder om at holde samme fart og afstand hele tiden.

Variation: Forskellige formationer

**2 og 2 roning**

Formål: At være opmærksom på andre både, styring af båd.

Varighed: 10-20 minutter

Rekvisitter: Minimum to både

Beskrivelse: Én makker i hver sin båd: øvelsen er at ro i takt.

Variationer: Kongens efterfølger (den ene følger den anden i tempo- og retningsskift).

**Følg mig**

Formål: At være opmærksom på andre både, lytte, styring af båd, øve rytme og samtidighed, tillidsøvelse, mærke efter (ikke kun se) hvad man gør, høre efter. hvornår en anden roere sætter i og afvikler.

Varighed: 10-20 minutter.

Rekvisitter: Minimum to både og bind for øjnene (aktivitetskassen).

Beskrivelse: Én makker i hver sin båd. Den forreste båd guider den bagerste (som har bind for øjnene) vha. mundtlige instrukser. Øvelsen er at følges ad.

Variationer: Makkerparret skal gennemføre en bane (f.eks. 8-tal eller zig-zag).

Konkurrence: Hvilket makkerpar kan hurtigst gennemføre en bane (f.eks. 8-tal eller zig-zag).

**Guide din makker gennem banen**

Formål: At være opmærksom på andre både, lytte, styring af båd, samarbejde, tillidsøvelse, bedømmelse af fart og afstand.

Varighed: ca. 20 minutter.

Rekvisitter: Både, bøjer og/eller flydetov samt bind for øjnene (aktivitetskassen)

Beskrivelse: Lav en bane med bøjer eller flydetov. Den ene makker står på land og guider makkeren på vand (som ikke må kigge tilbage), til at ro banen igennem. Lav en 360 graders vending og ro tilbage.

Variationer: Giv makkeren på vand bind for øjnene.

Konkurrence: Hvilket makkerpar kan hurtigst gennemføre banen?

På land: Guide sin makker (med bind for øjnene) gennem en forhindringsbane (tillidsøvelse).

**Pointløb**

Formål: Træningsvariation

Varighed: ca. 1 time

Rekvisitter: Afhænger af de valgte øvelser, f.eks. ergometer, frisbee etc.

Beskrivelse: Der laves minimum 2 hold med minimum 2 deltagere på hver. Der udføres nu en række øvelser, hvor man scorer point, med ca. 2 min. pause mellem hver øvelse. Disse point samles til sidst i en samlet score. Eksempelvis:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Øvelse**  | **Scoring**  | **Hold 1**  | **Hold 2**  | **Hold 3**  |
| Romaskine  | Samlet antal 100m roet  |  |  |  |
| Reaktionsøvelser  | Antal reaktionsøvelser.  |  |  |  |
| Bakkespurt  | Stafet. Samlet antal ture.  |  |  |  |
| Løb  | Samlet antal omgange  |  |  |  |
| Frisbeegolf | Samlet antal gange i ”hullet” |  |  |  |

Regler:

- Ro i ergometer 5 min. pr. hold (kan enten udføres, så alle mand ror 5min, eller så det er holdet, der samlet skal ro 5min) .Tæl antal gennemførte 100m=1point. (eks. 1265m=12point)

- Reaktionsøvelser 5min pr. hold, så mange som man kan nå, evt. på skift.

- Løb 5 min. pr. hold, løb en kort rundtur. Hver runde tæller 1 point. Løb samtidigt eller på skift.

- Bakkespurter 5min pr. hold. Løb så mange bakkespurter som man kan, som en stafet (løb én af gangen). Næste mand løber, når første mand klapper ham i hånden.

- På skift kaster deltagerne fra holdet frisbee’en og forsøger ramme ned i en bestemt afmærkning. Hver gang scoring=1 point.

Holdene kan udføre øvelserne samtidigt eller på skift.

Variationer: Det er også muligt at udføre øvelserne individuelt.

Konkurrence: Ja

På land: afhængigt af øvelser.

## Manøvre, navigation og præcision

I en stor del af disse øvelser bruges de medfølgende bøjer fra aktivitetskassen. Plastikdunkene fyldes med jord eller sand. Med tovværk bindes garnbøjerne fast til dunkene, der fungerer som lod/anker.

Flydelinen (med knuder) fra aktivitetskassen kan spændes ud på vandet mellem to fastgjorte bøjer. I løkkerne på knuderne (der sidder med ca. 1 meters mellemrum) kan garnbøjerne fastgøres med karbinhager. Flydelinen kan desuden rulles rundt om tromlen og stilles på bådebroen (fastgøres med strips eller holdes af en deltager). Den anden ende kan fastgøres til agterenden på en ro-båd og roeren kan nu teste, hvor langt han/hun kan komme på f.eks. 3 tag.

**At vende på en tallerken**

Formål: Manøvre og navigation

Varighed: 5-10 minutter

Rekvisitter: Både

Beskrivelse: Lav en 360graders vending

Variationer: Først styrbord rundt, så bagbord rundt med ro- og skodtag samtidigt. Brug så lidt plads som muligt.

Konkurrence: Hvem er hurtigst til at ro ud til en bøje, foretage en 360 graders vending og returnere?

**Skodde**

Formål: Manøvre og navigation

Varighed: 5-10 minutter

Rekvisitter: Både, bøjer (aktivitetskassen).

Beskrivelse: Ro ud forbi en bøje og skod tilbage.

Konkurrence: Hvem er hurtigst til at skodde mellem to givne punkter?

**Balance 1**

Formål: Holde balancen i båden.

Varighed: ca. 10 minutter

Rekvisitter: Både

Beskrivelse: Flyt bagbords åre til styrbord, og styrbords åre til bagbord, og tilbage igen. Svirvlerne skal skrues fast begge steder.

Konkurrence: Ro hen til et mærke og flyt bagbords åre til styrbord, og styrbords åre til bagbord og tilbage igen. Svirvlerne skal skrues fast begge steder. Ro tilbage igen. Hvem er hurtigst?

**Balance 2**

Formål: At have kontrol over båden og årerne.

Varighed: ca. 5 minutter

Rekvisitter: Både.

Beskrivelse: Balanceøvelse udføres ved langsomt at stille sig op i båden, så roeren til sidst står udstrakt og holder årerne med benene.

**Årerne ud af vandet**

Formål: Holde balancen i båden uden årerne er i vandet.

Varighed: ca. 10 minutter

Rekvisitter: Både

Beskrivelse: Tag et ro-tag og hold balancen med årerne over vandet uden at de klasker ned i vandet

Konkurrence: Hvem kan balancere længst tid uden at få årerne i vandet?

**Slalom**

Formål: Manøvre, lære om afdrift, navigation.

Varighed: 10-20 minutter

Rekvisitter: både, garnbøjer, tovværk, plastikdunke fyldt med jord/sand (aktivitetskassen).

Beskrivelse: Ro slalom mellem bøjerne

Variationer: Flere eller færre bøjer med længere eller kortere imellem. Ro i 8 tal uden om bøjerne.

Konkurrence: Som en stafet.

**Lodret åreblad**

Formål: At få åren lodret op ad vandet i afviklingen og lodret i vandet i indsatsen.

Varighed: ca. 10 minutter

Rekvisitter: Både

Beskrivelse: Ro med lodret åreblad i fremkørslen. Ro gerne mindst 20 tag ad gangen inden årerne skives igen. Sørg for at komme godt fri af vandet i afviklingen og hold højden i fremstrækket. Hold et jævnt træk gennem vandet og en rolig fremkørsel. Det er vigtigt at være afslappet i skuldre og arme i fremstrækket.

Variation: Ro skiftevis 5 tag med lodrette årer og 5 tag med at skive årerne. Gentag mindst 5 gange.

Ro skiftevis 1 tag lodret åreblad og 1 tag normal åreføring. Jo kortere intervaller, jo vigtigere er det, at sidde afslappet i fremstrækket og køre langsomt frem.

**Blinde-roning**

Formål: Manøvre, mærke efter (ikke kun se), hvad man selv gør.

Varighed: 10-20 minutter

Rekvisitter: Både, bind for øjnene (aktivitetskassen).

Beskrivelse: Ro med bind for øjnene og mærk efter. Sørg for at der er nogle, der holder øje med roerne imens.

**Kig op**

Formål: Lære at orientere sig, samtidigt med at man ror, navigation.

Varighed: 10-20 minutter

Rekvisitter: Både, en neon-farvet overtrækstrøje/ en orange kegle el.lign.

Beskrivelse: Der placeres et bestemt mærke på land, f.eks. en orange kegle eller en person i en overtrækstrøje, uden at deltagerne ved hvor. Deltagerne ror rundt i ro-farvandet, og skal orientere sig for at finde ud af, hvor mærket er placeret.

Variationer: Placér flere forskellige mærker på land, som alle skal findes, evt. i en bestemt rækkefølge.

Konkurrence: Hvem er hurtigst tilbage ved broen, og kan fortælle hvor mærket var placeret? Alternativt: Bed deltagerne ro hen til et bestemt punkt og tilbage igen. De skal kunne svare på nogle spørgsmål når de kommer tilbage, om hvad de så.

På land: Samme skattejagt på land – deltagerne går eller løber.

**Ro lige**

Formål: Manøvre og præcision.

Varighed: 10-20 minutter

Rekvisitter: Både, flydetov, tovværk, plastikdunke fyldt med jord/sand, bøjer (aktivitetskassen)

Beskrivelse: Spænd flydetovet ud mellem to fastgjorte bøjer. Øvelsen er at ro så lige som muligt, så man har flydetovet mellem båden og pontonen på EDON båden, uden at det rammer nogle af delene.

Variationer: Hvis det anvendte materiel ikke har pontoner kan tovet i stedet skulle holdes mellem siden af båden og åren, uden at ramme nogle af delene.

Konkurrence: Så få berøringer med tovet som muligt.

**Præcisionsroning 1**

Formål: Ro præcist og tæt på noget.

Varighed: 10-15 minutter

Rekvisitter: Både, flydetov, tovværk, bøjer, plastikdunke fyldt med jord/sand, karbinhager (aktivitetskassen)

Beskrivelse: Spænd flydetovet ud mellem to fastgjorte bøjer. Sæt garnbøjerne fast i løkkerne på flydetovet med passende mellemrum. Øvelsen er at ro langs med tovet og tappe åren på bøjerne efterhånden som man passerer.

Variationer: Lav øvelsen med begge sider til tovet.

Konkurrence: På tid. Færrest mulige fejl.

**Præcisionsroning 2**

Formål: Ro præcist og tæt på noget.

Varighed: 10-15 minutter

Rekvisitter: Både, garnbøje, karbinhage, tovværk (aktivitetskassen)

Beskrivelse: Sæt en garnbøje fast i et stykke tov med karbinhagen og lad den hænge ud fra et træ el.lign. tæt ved vandkanten. Øvelsen er at ro hen og forsigtigt slå til garnbøjen med åren.

Variationer: Lav øvelsen først med styrbords åre, derefter ro ud om en anden bøje og vend tilbage og udfør øvelsen med bagbords åre.

Konkurrence: På tid.

**Præcisionsroning 3**

Formål: Ro præcist og tæt på noget.

Varighed: 10-15 minutter

Rekvisitter: Både, flydetov, tovværk, bøjer, plastikdunke fyldt med jord/sand, karbinhager (aktivitetskassen)

Beskrivelse: Spænd flydetovet ud mellem to fastgjorte bøjer. Sæt garnbøjerne fast i løkkerne på flydetovet med passende mellemrum. Øvelsen er at ro langs med tovet, klipse garnbøjerne af, lægge den på skødet og ro hen til en anden given løkke, hvor de klipses på.

Variationer: Varierer afstanden bøjerne skal flyttes.

Konkurrence: På tid. Som stafet.

**Læg til ved en bøje**

Formål: At have kontrol over båden og årerne. Præcision

Varighed: 5-10 minutter

Rekvisitter: Både. Bøje.

Beskrivelse: Skod frem til bøjen og ram bøjen med agterenden af båden.

**Nødstop**

Formål: At kunne stoppe båden i høj fart. Sikkerhed.

Varighed: 1-2 minutter

Rekvisitter: Både.

Beskrivelse: Ro i høj fart. På signal skal roeren stoppe båden. Dette gøres ved at presse begge årerne ned i vandet og vende dem langsomt om undervejs, således at de står i ”skodde-position” under vandet. Det er dog vigtigt ikke at vende årerne for hurtigt, da åren kan komme til at grave sig ned i vandet og tage kontrollen fra roeren.
Variation: Roeren skal stoppe efter 10 tag eller på signal fra en træner i en anden båd. Signalet kan enten gives mundtligt eller ved at hæve et flag.

**EDON raket løb**

Formål: Orientere sig, manøvrere båden præcist

Varighed: 20 minutter

Rekvisitter: Både, kasteraket (aktivitetskassen)

Beskrivelse: Det gælder om at transportere kasteraketten fra start til mål (f.eks. markeret ved to bøjer). Raketten skal kastes fra båd til båd. Roerne må kun ro, når raketten ikke er i båden.

Variationer: Varierer afstanden raketten skal flyttes. Varierer antallet af både.

Konkurrence: På tid. Som stafet.

**Forhindringsbane**

Formål: Manøvre, navigation og præcision.

Varighed: ca. 20 min.

Rekvisitter: Bøjer, tovværk, plastikdunke fyldt med jord/sand (aktivitetskassen), polstrede pæle, materiel der kan holde til evt. slag.

Beskrivelse: Man laver en bane, som roerne skal igennem hurtigst muligt. Der kan være forskellige øvelser. F.eks.

- Slalom imellem bøjer

- Igennem smal passage med åren langs (kræver polstrede pæle)

- Under lav forhindring, der kræver at man lægger sig ned (kræver pæle med overligger)

- Vendinger

- Vælteprøve

- Samle en genstand op på lavt vand uden at vælte

- Ramme en bøje med spidsbolden

## Det ”rigtige” ro-tag/ ro-teknik

Flere af øvelserne i dette afsnit er illustreret i videoklip, som findes på [www.roning.dk](http://www.roning.dk) -🡪 roaktiviteter 🡪 tekniktræning.

**Ro-tag**

Formål: Kendskab til det korrekte ro-tag.

Varighed: 15-20 minutter

Rekvisitter: Båd

Beskrivelse: Giv en kort instruktion i hvordan man laver et rigtigt ro-tag. Hold fast i agterenden af båden mens deltageren udfører ro-taget.

Variationer: Roerne bytter både - så får de større udfordring. Lad de øvede hjælpe de mindre øvede.

På land: I ergometer

**Ro din tid**

Formål: Tidsfornemmelse, koncentration.

Varighed: ca. 10 minutter

Rekvisitter: Både, garnbøjer, plastikdunke fyldt med jord/sand (aktivitetskassen), stopur

Beskrivelse: Ro en bestemt distance mellem to bøjer flere gange efter hinanden (med pause imellem). Det gælder om at ro distancen på den samme tid hver gang.

Variationer: Gæt din tid. Hvor længe har du været om at ro distancen?

Konkurrence: Hvem er tættest på sin egen tid hver gang?

På land: Løb i stedet for roning.

**Ro din bedste tid**

Formål: Omsætte ro-teknik til hurtighed

Varighed: ca. 10 minutter

Rekvisitter: Både, garnbøjer, plastikdunke fyldt med jord/sand (aktivitetskassen), stopur

Beskrivelse: Ro en bestemt distance mellem to bøjer så hurtigt som muligt. Ro distancen flere gange og forsøg at forbedre tiden.

Variationer: Lav en forhindringsbane (f.eks. et kryds) med bøjer, som skal gennemføres på tid. Ro hurtigt og foretag hurtige vendinger.

Konkurrence: Roerne konkurrerer mod sig selv. Instruktøren eller en makker giver gode råd til hvad der kan forbedre tiden, og disse teknikker afprøves. Kan udføres flere dage i træk, for at kunne se en forbedring.

På land: Løb i stedet for roning.

**Jagtstart**

Formål: Variation i konkurrencetræning. Indstilling på forskellige udfordringer.

Varighed: 2 træningspas

Rekvisitter: Både

Beskrivelse: Som jagtstart i skiløb. Gennemføres over to træningspas.

1. pas: En kort distance roes, f.eks. 2 km. Placering og tidsforskel noteres

2. pas: Lang distance, f.eks. 10km. Vinderen fra 1. pas starter først, dernæst nr. 2, nr. 3 etc.

Tidsforskellen kan enten være samme forskel, som fra 1. pas, eller placering x antal sekunder.

**Hvor langt kan du komme?**

Formål: Teste hvor langt roerne kan komme på f.eks. to tag.

Varighed: 10- 20 minutter

Rekvisitter: Både, flydetov, haveslange tromle (aktivitetskassen)

Beskrivelse: Flydelinen vikles rundt om tromlen, som stilles (fastgøres f.eks. med strips) på bådebroen. Den yderste ende af flydelinen bindes til bådens agterende. Roeren må nu tage f.eks. to ro-tag så linen på tromlen rulles ud. Antallet af knuder tælles, for at se hvor langt deltageren er kommet. Prøves flere gange – se om man kan komme længere.

Variationer: Flere/færre rotag. Regler for hvordan ro-taget udføres (f.eks. uden benspark, med lodrette årer etc.).

Konkurrence: Roerne konkurrerer mod sig selv. Instruktøren eller en makker giver gode råd til hvad der kan forøge distancen, og disse teknikker afprøves. Kan udføres flere dage i træk, for at kunne se en forbedring.

**Ro som en …**

Formål: At træne koordination.

Varighed: 5-10min

Rekvisitter: Både

Beskrivelse: Roerne skiftes til at finde på noget, de skal ’ro som’. Det kan f.eks. være et bestemt dyr eller en nationalitet.

Eksempler:

- En cobra (lynhurtig fremkørsel)

- Dovendyr (riiiiiigtigt langsomt og afslappet)

- En struds (med hovedet imellem knæene)

- En robot (Firkantede bevægelser)

- En japaner (hurtigt tag, helt ned og ligge i afviklingen)

- En fin englænder (med ret ryg og rolig tempo – gerne med strittende lillefingre)

- En med benet el. armen i gips

- **’**Wild river’ roning (roning med skiftevis højre/venstre hånd – i to-åres både)

På land: kan også laves i ergometer

**Stop-over-knæet**

Formål: Øve rytme og takt, forberedelse af indsats, balance.

Varighed: ca. 20 minutter

Rekvisitter: Både

Beskrivelse: I fremkørslen holdes en pause når hænderne lige præcis har passeret knæene.

Knæene er let bøjet, og armene er strakt, med en let bøjning i albuerne. Der køres stille og roligt frem til næste tag. Lav øvelsen f.eks. ca. 100 m, og ro derefter almindelig roning, men fortsat med fokus på at køre roligt frem i sidste halvdel af fremkørslen. Det er vigtigt, at roeren sidder helt stille mens man holder ”pausen”, derved kan man bedre fornemme balancen i båden.

Variation: den lille pause kan holdes andre steder i fremkørslen end lige præcis over knæet, f.eks. over tæerne eller ved afslutningen. Længden af den lille pause kan varieres.

**Opbygning af taglængde**

Formål: Øve samtidighed og ensartethed i roerens taglængde, forberedelse af indsats.

Varighed: 20-30 minutter

Rekvisitter: Både

Beskrivelse:

1. 10 tag kun med arme og fast sæde og strakte ben.

2. 10 tag med arme og ryg, fast sæde og strakte ben.

3. Kvart sæde: 10 tag, hvor der køres ganske lidt på sædet (hænderne når ca. til midt på skinnebenet).

4. Halvt sæde: 10 tag, hvor der køres lidt mere på sædet (hænderne når ca. til anklerne).

5. Trekvart sæde: 10 tag, hvor der køres lidt mere på sædet (hænderne når ca. til tåspidserne).

6. Fuld taglængde: 10 tag.

Fokus: Ved at køre roligt frem i fremstrækket, giver man sig selv tid til at nå at vende åren i god tid, og dermed forberede. Det er vigtigt med roligt tempo når armene strækker frem til næste tag, så man ikke ”japper” og stresser taget. Hvis man samtidig arbejder på at holde jævnt pres på årerne og fødderne gennem hele taget, er det nemmere at udføre øvelsen.

**Fødderne oven på skoene**

Formål: Øve rytme og roligt fremstræk.

Varighed: ca. 10 minutter

Rekvisitter: Både

Beskrivelse: Placer fødderne oven på spændholdtet. Hold føddernes pres på spændholdtet under rotagene.

**Spille klaver**

Formål: at holde afslappet på åren samt at opnå strakt håndled og albue i indsatsen.

Varighed: ca. 10 minutter

Rekvisitter: Både

Beskrivelse: Når åren er oppe af vandet, og skivet til vandret, skal grebet om åren løsnes, så håndfladen/fingrene hviler let på åren. I fremstrækket skal man ”spille klaver” med fingrene indtil åren skal skives til lodret. Så snart åren er sat i vandet, former fingrene sig som en krog om håndtaget, dvs. at det kun er fingrene, der holder om åren, og ikke håndfladen og fingrene, der krammer rundt om åren.

**Prøve trækhøjde i afviklingen**

Formål: Komme rent ud af vandet i afvikling, undgå at kaste med vandet, balance.

Varighed: 10-15 minutter

Rekvisitter: Både

Beskrivelse:

1. Stop båden. Sid i afviklingen med årebladet lodret i afviklingen, hold løst med hænderne på åren, sænk skuldrene og strit let med albuerne ud til siden, årebladet skal netop være dækket med vand. Sørg for, at der er balance i båden.

2. Læg nu mærke til hvor højt åren/håndtaget er placeret på maven/brystet, dette punkt kaldes for ”mærket”. Dette er den trækhøjde, man skal stile imod at have i afviklingen i hvert eneste tag. Her skal åren/årerne ramme hver gang.

Hver gang båden stoppes og er i balance, tjekkes trækhøjden.

Variation: Lad deltagerne filme hinanden og se om trækhøjden bliver ved med at være den samme.

**Slæbe åren**

Formål: At øve balance og hændernes placering/højde i fremstrækket.

Varighed: 10-15 minutter

Rekvisitter: Både

Beskrivelse:

1. Ro med let tryk, men når taget er roet færdigt, lægges åren efter skivning på vandet, og slæber hen over vandet i fremstrækket. Ro 20 tag på den måde.

2. Ro derefter 20 tag, hvor der lægges en lille smule vægt på åren, således at årebladet er løftet let fra vandet.

3. Fortsæt med at lægge mere vægt på åren, så årebladet løftes mere og mere fri af vandet, indtil der er plads nok til at ro med lodret åreblad gennem hele taget (prøv nogle tag med lodret åreblad, og se om det virker).

Fokus: Læg mærke til højden på hænderne i fremstrækket, især hvordan hændernes placering er, når der er balance i båden. Og læg især mærke til hvor højt hænderne er placeret over bådens karm, når der lige præcis er plads til et lodret åreblad.

**Sædefræs**

Formål: Øve hurtig indsats.

Varighed: 10-15 minutter

Rekvisitter: Både

Beskrivelse:

1. I fremstrækket kører man meget hurtigt frem på sædet, men når åren er kommet i vandet, skal man ro med minimal kraft. Rytmen bliver således omvendt af hvad vi normalt ønsker at fremme. Ro 10-20 tag på denne måde.
2. Ro derefter 20 tag, hvor man med langsom sædekørsel fokuserer på en lige så hurtig indsats som før. Ro skiftevis med hurtig sædekørsel og lidt tryk under vand, og langsom sædekørsel med normalt/hårdt arbejde under vand.

Fokus: Mærk efter, hvor hurtigt vandet fanges og gør klar til at fange vandet i indsatsen.

OBS! Indsatsen skal være hurtig, ikke hård.

**En hånd i siden (ved roning m. 1 åre)**

Formål: At øve god afstand mellem hænderne, rigtig trækhøjde gennem taget og øve at den indvendige hånd skiver/drejer åren.

Varighed: 10-15 minutter

Rekvisitter: Både (ikke singlescullere)

Beskrivelse: Ro 3-5 tag med let arbejde, og sæt så den udvendige hånd i siden (den, der er længst væk fra årebladet). Ro 20 tag med let arbejde under vand og langsom sædekørsel.

1. Ro derefter 20 tag hvor den yderste hånd er lagt på åren, men meget let vægt. Det er stadig inderste hånd, der trækker, styrer højde og vender åren.

2. Ro derefter 20 tag som i nr. 1, med yderste hånd i siden og let arbejde og langsom sædekørsel.

3. Ro derefter 20 tag hvor yderste hånd er lagt på igen, men denne gang fokuserer man på at yde maksimalt når åren er under vand, men stadig behersket fremkørsel.

Fokus: Mærk efter hvor den rigtige trækhøjde er gennem taget, når båden er i balance. Også meget vigtigt at bruge få kræfter (på nær i pkt. 3), men til gengæld mærke efter, hvor det føles rigtigt.

OBS! Vær opmærksom på at åren ikke strækkes længere frem end ved almindelig roning. Man kan nemt komme til at strække for langt, når yderste hånd er i siden.

## Stafetter

At tilrettelægge træningen som stafetter, er med til at styrke det sociale fællesskab og sammenhold. Stemningen er som regel rigtig god, når der laves stafetter og deltagerne lærer at se og udnytte hinandens kompetencer.

Det er kun fantasien, der sætter grænserne for hvor mange forskellige variationer af stafetter der kan laves. Der kan konkurreres både på hurtighed og færdigheder, og det kan kræve samarbejde blandt holdets deltagere for at løse opgaverne.

**Stafet med 1 båd pr. hold**

Formål: Spurttræning, færdighedstræning.

Varighed: Afhængigt af tilrettelæggelsen.

Rekvisitter: Både, garnbøjer, karbinhager, tovværk, plastikdunke fyldt med jord/sand, bind for øjnene, flydeline, tromle til flydeline (aktivitetskassen), depecher, memoryspil, legoklodser.

Beskrivelse: Hvert hold har en båd og en depeche, som f.eks. kan være en redningsvest, der skal af den forrige og på den næste inden han/hun må gå ud i båden. Resten af holdet skal heppe på deres holdkammerat fra land.

Variationer:

* Rundt om en bøje og tilbage igen.
* Gennem en forhindringsbane, en slalom bane, et kryds, en 8-tals bane (Se ideer til øvelser under **Manøvre, navigation og præcision**).
* Hvilket hold får hurtigst alle på holdet rundt om en bøje og retur? Det er tilladt at være flere på båden af gangen.
* Flere forskellige distancer (bøjer udlagt) skal tilbagelægges samlet af holdet. Distancerne fordeles mellem deltagerne på holdet.
* Deltagerne skiftes til at slå med en terning. Seks bøjer på vand svarer hver til en side på terningen. Terningen bestemmer således, hvilken bøje deltageren skal ro rundt om.
* Opgaveløsning ved hver post (kendt eller ikke kendt på forhånd af roerne), f.eks. 360graders vending, bytte årerne rundt, skodde, tappe åren på bøjen etc. (Se ideer til øvelser under **Manøvre, navigation og præcision**). Holdet bestemmer selv hvilken deltager, der gennemfører hvilken post.
* Gennemføre en bane med bind for øjnene. Holdkammeraterne guider fra land (Se ideer til øvelser under **Makkerøvelser**).
* På skift ser hvor deltagerne, hvor langt de kan komme på 2 tag (Se øvelsen: **Hvor langt kan du komme?**) vha. flydelinen og tromlen. Deltagernes resultater lægges sammen til én samlet distance for holdet.
* Garnbøjerne er placeret (med karbinhager i løkkerne) som ”perler på en snor” i den ene ende af flydelinen (der er spændt ud mellem to faste bøjer). Roerne skiftes til at ro hen og klipse en bøje i den ene ende af og flytte den ned i den anden ende af ”perlerne” (på den måde rykker bøjerne sig ned af tovet). Holdet er færdigt, når ”perle-rækken” er i den anden ene af flydelinen.
* Memory. Deltagerne må på skift ro hen til en bådebro el.lign. og vende to brikker i et memoryspil. Når man kommer tilbage, forklarer man sit hold hvilke brikker man har vendt, så man hurtigst muligt tilsammen kan få vendt alle brikkerne. Kan også være en model af en legofigur det gælder om at samle korrekt.
* Hele holdet i en inrigger. Ro hen til en post og løse en opgave med f.eks. legoklodser.
* Hele holdet i en inrigger ud til forskellige poster og løs opgaver. Der kan f.eks. samles bogstaver ved hver post, der tilslut sammensættes til et ord.

På land: i ergometer eller løbende.

**Stafet med flere både pr. hold**

Formål: Spurttræning, træning med flere hold.

Varighed: Afhænger af længden

Rekvisitter: Både, garnbøjer, tovværk, plastikdunke fyldt med jord/sand (aktivitetskassen), depecher.

Beskrivelse: Kræver flere hold på vandet, der ror mod hinanden.

Variationer:

* En båd (kan være alt fra 1x til 8+) ror så hurtigt som muligt hen til næste båd og afleverer depechen. Kan også laves med længere distancer, hvor det så er de ventende bådes opgave at holde sig varme og klar.
* Kurrér stafet: halvdelen af holdet ligger og venter i den ene ende af banen, den anden halvdel i den anden ende. Én fra holdet starter og ror ned i den anden ende hvor en holdkammerat overtager og ror tilbage til den ene ende osv.. Stafetten er færdig når alle er tilbage hvor de startede.
* En båd ror omkring en bøje og tilbage til start og afleverer depechen til næste båd, der ror samme tur.
* Hvis depechen gøres ekstra stor, bliver øvelsen ekstra morsom, da det bliver et problem at ro med den.

På land: i ergometer eller løbende.

## Fysisk træning

**Kernestabilitets træning**

Formål: Skadesforebyggende

Varighed: afhængigt af antal deltagere, poster og tid på hver post.

Rekvisitter: Øvelseskort (aktivitetskassen). Eller denne QR kode.

Beskrivelse: Læg øvelseskortene i en rundkreds på gulvet/græsset. Vis deltagerne øvelserne én for én, så de ved hvad øvelserne går ud på. Del herefter roerne ud på de forskellige øvelseskort. Når de har lavet øvelserne på et kort, roterer de videre til næste øvelse og så fremdeles. Du kan notere antallet af gentagelser eller tiden på hvert enkelt øvelseskort med en tusch. Når de har været alle øvelserne igennem, giv dem da en kort pause inden I tager en omgang til. Husk at din fornemste opgave som instruktør, er at sørge for at deltagerne laver øvelserne korrekt og dermed får bedst udnytte af træningen.

På land: Ja

**’Bakkespurter’**

Formål: Sprint og syretræning

Varighed: ca. 45 sek., gentages flere gange.

Rekvisitter: Både eller ergometre.

Beskrivelse: Man starter hvert 3. minut. Der sendes af sted i hold eller enkeltvis.

Der spurtes en distance, der svarer til ca. 30-45 sekunder. Båden vendes hurtigt og man ror roligt tilbage til start. Man skal dog være klar til start inden de 3minutter er gået.

Variationer: I ergometer sættes det til f.eks. 500m. Man spurter de 200meter ’ud’ og ror roligt de 300m ’tilbage’ igen. Kan selvfølgelig også udføres som ’almindelig’ bakkespurt, hvor der i løb spurtes op og luntes ned af en stejl bakke.

På land: i ergometer eller løbende

**Ro-skydning**

Formål: At træne ændring af fokus (indre/ydre), intervaltræning, styring af puls

Varighed: ca. 30min

Rekvisitter: Både eller ergometre, noget at skyde med: Pistoler/geværer med bløde gummikugler, luftgeværer, bolde etc.

Beskrivelse: Som skiskydning. Ro f.eks. 4x3000m og mellem hver distance skal man enten kaste eller skyde på 5 mål. For hver ’misser’ får man en strafdistance på f.eks. 100m.

Variationer: Der kan veksles imellem roning, løb, cykling eller andre idrætsgrene. Der kan skydes/kastes både stående og liggende. Eventuelt kan den roede distance og strafdistancerne tilpasses den enkeltes niveau for at give en mere jævnbyrdig konkurrence

På land: i ergometer eller med løb

## Kendskab til rosporten - Quiz

**Quiz**

Formål: Lære rosporten/klubben at kende.

Varighed: Afhænger af omfanget

Rekvisitter: Quiz, papir og blyant, båd (med ”fem fejl” på).

Beskrivelse: Instruktørerne har forberedt en quiz (f.eks. som Tip en 13’er), der kan omhandle:

* Viden om ro-både/ materiel (eks. sæt navne på tegning af båd/åre)
* Rotaget (eks. tegninger af forskellige positioner i rotaget, som skal sættes i korrekt rækkefølge)
* Rosportens historie og traditioner
* Klubbens historie
* Instruktørerne på Sommer-roskolen
* Danmarks landsholdsroere
* Sikkerhed
* Skil en inrigger ad og saml den igen

Variationer: Quiz’en udfyldes i hold eller individuelt.

På land: Ja

**Sikkerhed**

Formål: Give begreb om sikkerhed til søs.

Varighed: Afhænger af omfanget

Rekvisitter: Både, redningsveste, quiz.

Beskrivelse: Sikkerhedsøvelser til robåde, f.eks.

* Svømme mellem to årer
* Tage redningsvest på på land og i vand
* Kæntringsøvelse (husk at spørge klubbens materialeansvarlige om lov først og giv politi/brandvæsen, om at I afholder dette)
* Svømmeprøve

På land: Sikkerheds quiz.

## Ergometer-aktiviteter

**Terningkast**

Formål: Alternativ intervaltræning, afveksling og sjov

Varighed: ca. 20min

Rekvisitter: 2-4 terninger og et bæger

Beskrivelse: Roerne kommer op én efter én og slår med terningerne. For hvert øje terningerne viser, skal de ro 100m.

Variationer: Eventuelt kan den ene terning angive intensiteten eller tempo. F.eks. 1-2=lav intensitet, 3-4=middel intensitet og 5-6=høj intensitet .

Man kan også slå om både aktivitet og pause.

**Ro stafet**

Formål: Spurttræning, træning med flere hold,

Varighed: Afhænger af længden

Beskrivelse: Kræver flere hold i hvert sit ergometer. En helt almindelig stafet, hvor holdene ror mod hinanden. En person i ergometer ror så hurtigt som muligt en fastlagt distance og afleverer derefter ergometret til næste på holdet.

Variationer: Hver holddeltager må ro i et givent tidsinterval (f.eks. 30sek) og skal derefter skifte til næste deltager. Hvor langt kan holdet tilsammen ro indenfor en given tid?

**”Morder”**

Formål: Gruppeleg, opvarmning eller afroning.

Varighed: ca. 30min (variabel)

Rekvisitter: Ro ergometre til alle mand

Beskrivelse: Ergometrene stilles op, så alle kan se hinanden i øjnene. En person udvælges som detektiv og går udenfor. En ”morder” udvælges og alle begynder at ro. Detektiven kaldes tilbage i rummet for at fange ’morderen’ inden alle ’dør’. Man bliver myrdet ved at morderen kigger én lige i øjnene og blinker tydeligt.

Når man dør, holder man op med at ro – det må gerne være en højlydt død ☺

Variationer: Alle sidder stille til at begynde med og begynder at ro, efterhånden som de ’dør’

**’Kartoffelroning’**

Formål: At træne fokus på flere ting, sjov og variation

Varighed: 10-20min.

Rekvisitter: Skeer, kartofler el. små bolde

Beskrivelse: Stafet hvor hver roer har en ske i munden. Den første roer i rækken lægger en kartoffel eller en golfbold på skeen og skal nu hen til ergometeret og ro en distance uden at tabe kartoflen. Hvis det sker, får man enten en ekstra strafdistance eller skal starte forfra. Når distancen er roet, overdrages kartoflen til den næste i rækken.

**Grækeren ’Raki Raki’**

Formål: At træne opmærksomhed på konkurrenter, at træne modreaktioner til angreb. Alternativ sprint træning.

Varighed: 4-5min pr. gang. Kan gentages flere gange.

Beskrivelse: En person udvælges som den spurtglade græker ’Raki Raki’, der er kendt for at spurte på de mest underlige tidspunkter. Alle andre ror med lukkede øjne og er nødt til at koncentrere sig om at lytte efter Raki Raki´s ergometer og følge efter så hurtigt som muligt. Det gælder ikke om at komme først, men om at svare hurtigt igen på angrebet.

**Ro som en …**

Formål: At træne koordination

Varighed: 5-10min

Beskrivelse: Roerne skiftes til at finde på noget, de skal ’ro som’. Det kan f.eks. være et bestemt dyr eller en nationalitet.

Eksempler:

- En cobra (lynhurtig fremkørsel)

- Dovendyr (riiiiiigtigt langsomt og afslappet)

- En struds (med hovedet imellem knæene)

- En robot (Firkantede bevægelser)

- En japaner (hurtigt tag, helt ned og ligge i afviklingen)

- En fin englænder (med ret ryg og rolig tempo – gerne med strittende lillefingre)

- En med benet el. armen i gips

- **’**Wild river’ roning (roning med skiftevis højre/venstre hånd – i to-åres både)

**Styring af robot**

Formål: Kropsføling, kropskontakt, kommunikation

Varighed: ca. 6min, kan varieres og gentages flere gange

Rekvisitter: bind for øjnene (aktivitetskassen)

Beskrivelse: To og to sammen. Én person sidder med bind for øjnene (el. lukkede øjne) og er en robot.

Opgaven lyder nu på at robotkontrolløren skal guide robotten igennem et ro-program. Det kan være f.eks. 2min i tempo 20, 2min i tempo 26, 2min i tempo 22.

Robotten styres via knapper forskellige steder på kroppen. F.eks. betyder tryk på hånden ’langsommere tempo’, tryk på hovedet betyder ’hurtigere tempo’ og tryk på skulderen betyder ’samme tempo’.

Variationer: Tilføj tryk til træningsprogrammet. Trykket kan styres ved tryk på benene. Foden betyder ’lavere tryk’, låret betyder ’hårdere tryk’ og knæet betyder ’samme tryk’. Kan udføres i hold, hvor der er flere ’robotkontrollører’ til at styre robotten. Kan også styre via lyd.

**’Bakkespurter’**

Formål: Sprint og syretræning

Varighed: ca. 45sek, gentages flere gange.

Beskrivelse: Man starter hvert 3. minut. Der sendes af sted i hold eller enkeltvis. Der spurtes en distance, der svarer til ca. 30-45 sekunder. Ergometeret sættes f.eks. til 500m. Man spurter de 200meter ’ud’ og ror roligt de 300m ’tilbage’ tilbage igen.

**Ro-skydning**

Formål: At træne ændring af fokus (indre/ydre), intervaltræning, styring af puls

Varighed: ca. 30min

Rekvisitter: Noget at skyde med: Pistoler/geværer med bløde gummikugler, luftgeværer, bolde etc.

Beskrivelse: Ligesom skiskydning. Man ror f.eks. 4x500m og mellem hver distance skal man enten kaste eller skyde på 5 mål. For hver ’misser’ får man en strafdistance på f.eks. 100m.

Variationer: Der kan skydes/kastes både stående og liggende. Eventuelt kan den roede distance og strafdistancerne tilpasses den enkeltes niveau for at give en mere jævnbyrdig konkurrence. Kan også laves som makkerøvelse. Mens den ene skyder, ror den anden.

**Fiskespil**

Formål: intervaltræning

Varighed: 4min

Rekvisitter: Ergometer PM4

Beskrivelse: Når computeren starter vælges spil og herefter fiskespil. Fisken flytter sig afhængigt af hvor hårdt man trykker i ergometret. Det gælder om ikke at blive spist.

**Ram distancen**

Formål: At kontrollere tryk, holde styr på tid, hovedregning, intervaltræning, targettræning

Varighed: ca. 5-10min, afhængigt af længden.

Beskrivelse: Alle starter samtidigt og ror f.eks. 1000m. Det første delpunkt og tid gives. Det gælder nu om at ramme delpunktet så tæt på den angivne tid som muligt. Når man er tæt på delpunktet, fortælles det næste delpunkt. Eksempel:

Delpunkt Roet mellemdistance og tid

200m, 1.00 200m på 1.00, tryk:

600m, 3.00 400m på 2.00, tryk:

700m, 3.20 100m på 0.20, tryk:

1000m, 5.00 300m på 2.40, tryk:

Hvis man ikke når delpunktet til den angivne tid, må man forsøge at hente det tabte inden næste delpunkt og må derfor ro hårdere end dem, der nåede det til tiden. Der bør veksles imellem hurtige og langsomme intervaller.

Variationer: Kan suppleres med bestemte tempi.

**Jagtstart**

Formål: Variation i konkurrencetræning. Indstilling på forskellige udfordringer.

Varighed: 2 træningspas

Beskrivelse: Som jagtstart i skiløb. Gennemføres over to træningspas.

1. pas: En kort distance roes, f.eks. 2 km. Placering og tidsforskel noteres

2. pas: Lang distance, f.eks. 10km. Vinderen fra 1. pas starter først, dernæst nr. 2, nr. 3 etc.

Tidsforskellen kan enten være samme forskel, som fra 1. pas, eller placering x antal sekunder.

**Ergometer ”stop” leg**

Formål: Varieret ro/cirkeltræning

Varighed: 15-20min

Beskrivelse: Stil ergometrene i en stjerne med fronterne mod hinanden. Der er ikke ergometre til alle mand. Når musikken starter, begynder alle at løbe rundt/hoppe over ergometrene. Når musikken stopper gælder det om at nå et ergometer. Dem, der ikke når et ergometer skal lave en hård øvelse, f.eks. englehop, armstrækkere, maverulninger el. lign. Musikken begynder igen og alle begynder at ro eller lave øvelser. Når musikken stopper, begynder alle at løbe rundt igen. Sådan fortsættes.

Variationer: Der kan fjernes et ergometer for hver omgang og dem, der ikke når et ergometer, ryger helt ud/begynder på udstrækning.

**Sten-saks-papir**

Formål: Cirkeltræningsvariation

Varighed: 20-30min

Rekvisitter: Rekvisitter til cirkeltræning, herunder ergometer

Beskrivelse: Man laver en liste med forskellige øvelser til cirkeltræning. Derefter laver man to ’dystebænke’, hvor der dystes i sten-saks-papir. Taberen udfører øvelsen, der står som den næste på listen. Taberens plads overtages af en ny kampklar modstander.

Variationer: Indføre øvelser, så udøverne gerne vil ’tabe’. F.eks. bordfodbold, 1min i hyggehjørnet med bløde puder og tegneserier, at drikke et glas saftevand, etc..

Flere hold kan dyste på samme tid for at der kommer mere fart på skiftet mellem øvelserne.

**Blinde-slide**

Formål: samarbejde

Varighed: 30min

Rekvisitter: 2 ergometre, bind for øjnene til to personer

Beskrivelse: De to ergometre sættes sammen i slide. De to roere får bind for øjnene. En tredje makker (der ikke ror) skal guide de to roere til at ro i takt. Opgaven kan f.eks. være at de skal ro 250m så hurtigt som muligt.

**Pointløb**

Formål: Træningsvariation

Varighed: ca. 1time

Rekvisitter: Afhænger af de valgte øvelser, f.eks. ergometer, frisbee etc.

Beskrivelse: Der laves minimum 2 hold med minimum 2 deltagere på hver. Der udføres nu en række øvelser, hvor man scorer point, med ca. 2 min pause mellem hver øvelse. Disse point samles til sidst i en samlet score. Eksempelvis:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Øvelse**  | **Scoring**  | **Hold 1**  | **Hold 2**  | **Hold 3**  |
| Romaskine  | Samlet antal 100m roet  |  |  |  |
| Reaktionsøvelser  | Antal reaktionsøvelser.  |  |  |  |
| Bakkespurt  | Stafet. Samlet antal ture.  |  |  |  |
| Løb  | Samlet antal omgange  |  |  |  |
| Frisbeegolf | Samlet antal gange i ”hullet” |  |  |  |

Regler:

- Ro i ergometer 5min pr. hold (kan enten udføres, så alle mand ror 5min, eller så det er holdet, der samlet skal ro 5min) .Tæl antal gennemførte 100m=1point. (eks. 1265m=12point)

- Reaktionsøvelser 5min pr. hold, så mange som man kan nå, evt. på skift.

- Løb 5min pr. hold, løb en kort rundtur. Hver runde tæller 1 point. Løb samtidigt eller på skift.

- Bakkespurter 5min pr. hold. Løb så mange bakkespurter som man kan, som en stafet (løb én af gangen). Næste mand løber, når første mand klapper ham i hånden.

- På skift kaster deltagerne fra holdet frisbee’en og forsøger ramme ned i en bestemt afmærkning.. Hver gang scoring=1 point.

Holdene kan udføre øvelserne samtidigt eller på skift.

Variationer: Det er også muligt at udføre øvelserne individuelt

Konkurrence: Ja

**Præcision med årer**

Formål: Udføre en præcisionsøvelse efter at have roet

Varighed: 30min

Rekvisitter: ergometer, åre, snor, blyant og flaske

Beskrivelse: Ro 250m i ergometer så hurtigt som muligt. I den ene ende af en åre, er der bundet en blyant fast i en lang snor. Efter at have roet i ergometer, skal deltageren holde i den ene enden af åren og få blyanten, der hænger for enden af åren, ned i en flaske, der står på jorden.

## Båd-øvelser på land

**Blinde båd**

Formål: Samarbejde og lære om håndtering af både

Varighed: 20 min.

Rekvisitter: EDON både og bind for øjnene

Beskrivelse: Hold à 3-4 personer hvoraf de to får bind for øjnene. Resten af holdet skal nu guide de to ”blinde” i at løfte båden fra bukkene og bære den hen til et andet sæt bukke og lægge den ned her.

**Præcision med årer 1**

Formål: Lære at sidde i bådene og styre årerne

Varighed: 30min

Rekvisitter: EDON både med årer, snor med 5 krone i enden, urtepotteskjulere/spande el.lign.

Beskrivelse: Læg EDON båden på en buk sådan, at der kan sidde en roer i. Bind snoren med 5kronen rundt om åren og stil 3 urtepotteskjulere langs båden. Deltageren skal nu se hvor mange gange han/hun kan dyppe 5kronen i hver urtepotteskjuler indenfor 1 minut.

**Præcision med årer 2**

Formål: Lære at sidde i bådene og styre årerne

Varighed: 30min

Rekvisitter: EDON både med årer, plastikflasker med ”krog” på siden (f.eks. et stykke bøjet ståltråd)

Beskrivelse: Læg EDON båden på en buk sådan, at der kan sidde en roer i. Stil flasken i en åres afstand fra båden. Deltageren skal nu skive åren indunder ”krogen” og løfte flasken op fra jorden. Åren og flasken flyttes derefter hen til et markeret område på jorden, hvor den skal stilles (i balance) på jorden igen, og åren hægtes af ”krogen”.

## Mini VM

Formålet med Mini VM er at binde en sløjfe på ugens aktiviteter, samt at få en god oplevelse med at konkurrere på færdigheder, samarbejdsevner og ropræstationer (på vand og på land). Instruktørerne inddeler deltagerne i hold med ca. 5 på hver, således at holdene er nogenlunde lige stærke. I løbet af dagen samler deltagerne point til deres hold, og tilslut kåres det vindende hold. Det gælder altså om at lave gode individuelle præstationer, men også at heppe på sine holdkammerater og kunne samarbejde.

I nogle af konkurrencerne kan man vælge om alle på holdet skal gennemføre eller om der bare vælges én fra hvert hold. Hvis sidste model vælges skal instruktørerne sikre at alle får prøvet lige mange forskellige øvelser, og at det ikke hele tiden er den stærkeste roer fra hvert hold der deltager.

**Forslag til indhold i Mini VM**

* Hvert hold vælger et hold navn og et kampråb til deres hold, som skal anvendes hele dagen.
* Quiz (Se temaet **Kendskab til rosporten** for ideer)
* Stafetter (Se temaet **Stafetter** for ideer til øvelser)
* Øvelser, der bedømmes på tid eller korrekt udførelse (Se temaerne **Makkerøvelser** samt **Manøvre, navigation og præcision**)
* Ergometerkonkurrencer, eks. hvilket hold kan nå længst på 4min? (Se temaet **Ergometeraktiviteter** for ideer til øvelser)
* Stjerneløb (se forslag nedenfor)
* Orienteringsroning (se forslag nedenfor)

**Stjerneløb**

Denne opskrift er fleksibel. I kan selv skalere mængderne op og ned, afhængigt af, hvor mange deltagere, og hvilke både I benytter. Posterne kan indeholde de øvelser deltagerne har stiftet bekendtskab med i løbet af ugen (hent inspiration fra øvelserne under **Makkerøvelser**, **Manøvre, navigation og præcision** samt **Stafetter**).

Hvert hold har én båd (EDON eller single sculler) og én redningsvest.

Regelsæt

Der roes med redningsveste, som samtidigt fungerer som depeche. Første deltager på hvert hold tager svømmevesten på fra start. Når første deltager kommer tilbage fra posten, går han/hun op af båden og afleverer vesten til næste deltager imens begge er på land. Næste deltager skal tage vesten rigtig på, inden han/hun går ned i båden. Hvis ikke vesten er rigtig på, får holdet ikke lov til at sætte sig i båden.

Eksempler på poster, hvoraf der kan vælges 5-10

**Post 1**

Ro hen til et mærke og flyt bagbords åre til styrbord, og styrbords åre til bagbord og tilbage igen. Svirvlerne skal skrues fast begge steder.

**Post 2**

Lav 2x360 graders vendinger med ro- og skodtag samtidigt. Først styrbord rundt, så bagbord rundt.

**Post 3**

Svar på 5 hurtige spørgsmål.

Hvad farve har bagbord? (rød)

Hvad hedder det sted hvor fødderne i en robåd er spændt fast? (spændholdt)

Nævn 2 årer typer? (Macon, Bigblades)

Hvad hedder den båd du sidder i?

Der må gerne siges ”pas”, hvis man ikke kender svaret.

**Post 4**Læg til ved broen og stig ud af båden og hent en bold. Ro tilbage til start med bolden og aflever den til dit hold.

**Post 5**Kom frem til posten, og sig ”skodvæk”. Derefter skal deltageren skodde tilbage til start.

**Post 6**

Gennemfør en forhindringsbane, slalombane, 8-tal.

**Post 7**

Ro ud til en bøje og tap den med åren. Herefter må ros tilbage igen.

**Post 8**

Roeren får bind for øjnene. Holdet guider (fra land) roeren rundt om en bøje og tilbage til broen.

**Post 9**

Ro ud i farvandet og find et bestemt mærke (person med neon vest eller orange kegle). Når der returneres til broen skal roeren kunne svar på et antal spørgsmål om mærket (placering, udseende etc.).

**Post 10**

Ro langs den udspændte flydeline med linen mellem båd og ponton (undgå berøring af linen).

Hver gennemført post kan udløse et bogstav. Bogstaverne k an samles til et ord, som skal gættes. Så snart holdet har gættet ordet, er de færdige.

**Orienteringsroning**

Denne opskrift er fleksibel. I kan selv skalere mængderne op og ned, afhængigt af, hvor mange deltagere, og hvilke både I benytter.

Rekvisitter: Kort, poster

Beskrivelse: Hvert hold sendes af sted hver for sig med et kort og en markering af den første post. Ved hver post skal der klippes, så man kan se at holdet har været der, og den næste post markeres af personen, der står ved posten.

Variationer: Lav små øvelser ved hver post, f.eks. nogle, der giver bonuspoint/sekunder, som kan lægges til efter endt tur.