



UNGDOMSTRÆNERKURSUS

Hvem er jeg?

Kort præsentationsrunde



Program

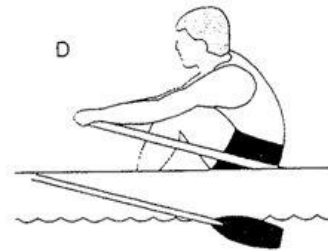
Hvad skal vi igennem

- ✓ Koordinationsanalyse
- ✓ Bevægelsesanalyse
- ✓ Introduktion til Hurdle Technique
- ✓ Åreføringsanalyse & bådens reaktioner
- ✓ At træne og udvikle ungdomsroere
Del 1
- ✓ Praktik: en undervisningsgang
- ✓ At træne og udvikle ungdomsroere
Del 2
- ✓ Udarbejdelse af lektionsplaner
- ✓ Analyse af arbejdsstillinger
- ✓ Løfte- og bæreteknik
- ✓ Introduktion til opvarmning og skadesforebyggende træning

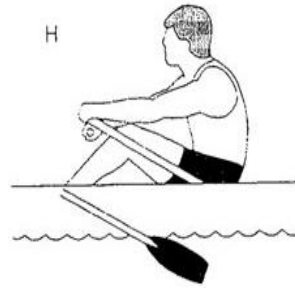
Deltag aktivt – stil spørgsmål

Så får du mest ud af kurset

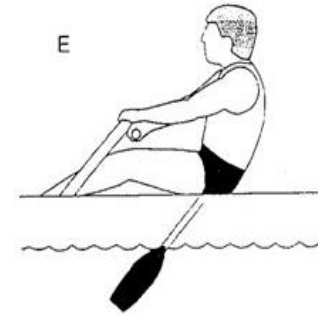
Trækket 1



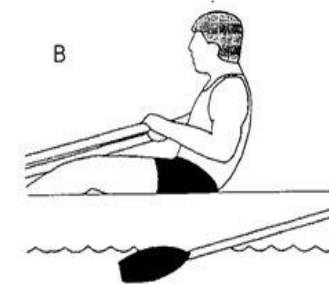
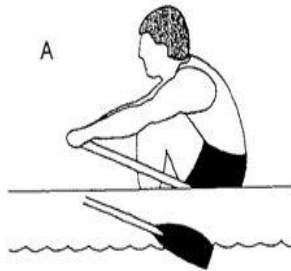
Trækket 2



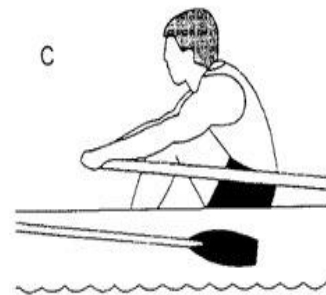
Trækket 3



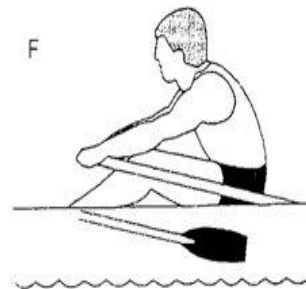
Indsatsen



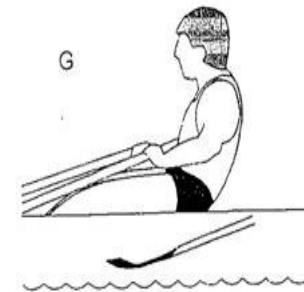
Træk slut



Fremkørsel 2

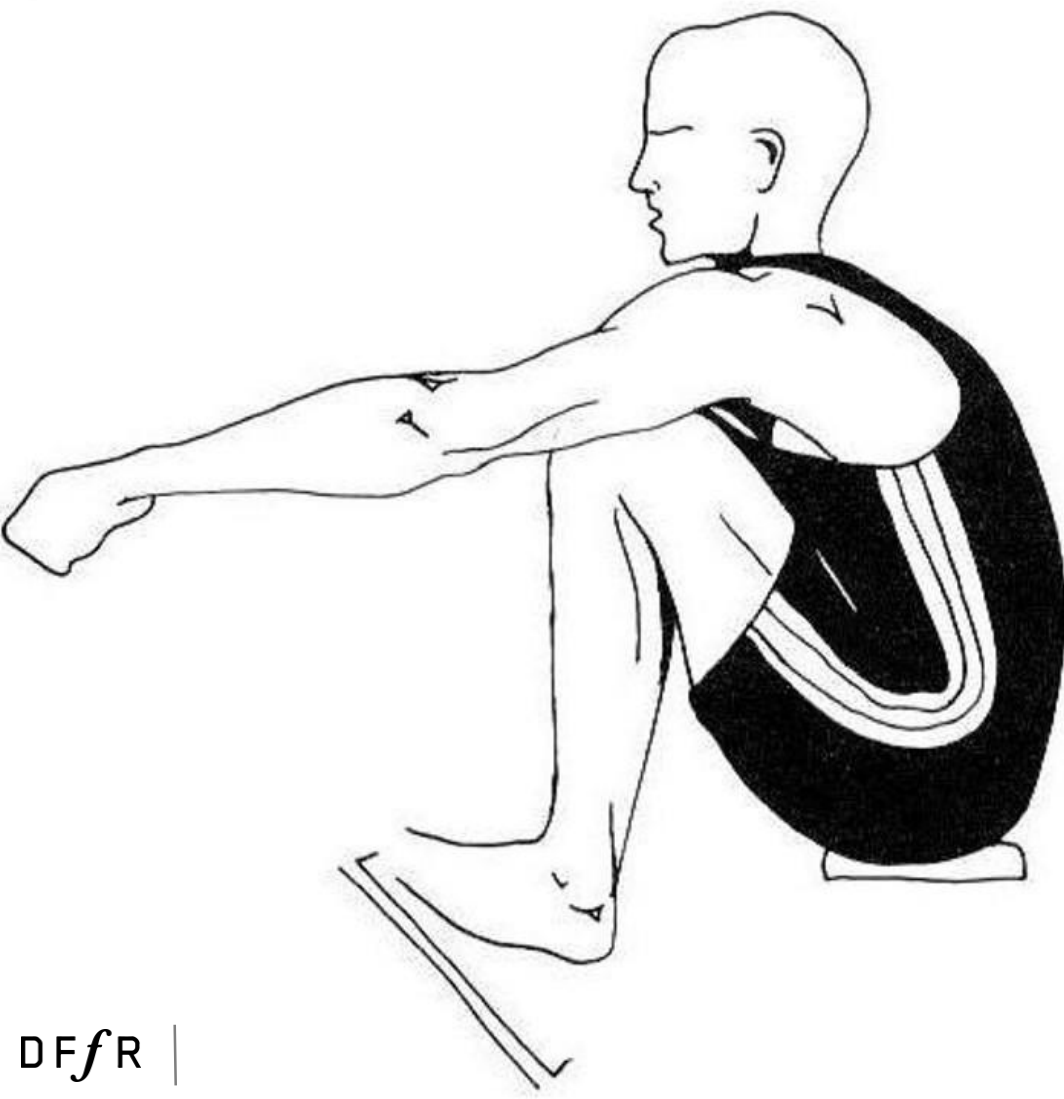


Fremkørsel 1



Afvikling

Indsats



Indsatsen er det øjeblik, hvor åren sættes i vandet og sædebevægelsen vendes. Sædet skal ikke stå stille.

Program

Hvad skal vi igennem



Koordinationsanalyse



Bevægelsesanalyse



Introduktion til Hurdle Technique



Åreføringsanalyse & bådens reaktioner



At træne og udvikle ungdomsroere

Del 1



Praktik: en undervisningsgang



At træne og udvikle ungdomsroere

Del 2



Udarbejdelse af lektionsplaner



Analyse af arbejdsstillinger



Løfte-/ og bæreteknik



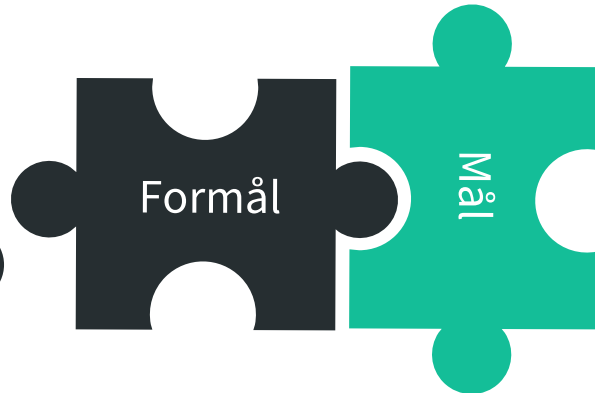
Introduktion til opvarmning og skadesforebyggende træning

Deltag aktivt – stil spørgsmål

Så får du mest ud af kurset

Koordinationsanalyse

Formål



Mål

- At kursisterne er blevet bevidste med hvornår de tre hovedmuskelgrupper arbejder i forhold til hinanden igennem rotaget

- At synliggøre for kursisterne at rotaget først og fremmest er koordination af arbejde udført af forskellige muskelgrupper.

Koordinationsanalyse



Musklernes opgave er:

1 At udføre bevægelse i leddene

2 Stabilisere leddene

Koordinationsanalyse



Hvilke former for muskelarbejde findes der?

1 Dynamisk

2 Statisk

Opgave

I grupper udføres squats (benbøj) og push up (armbøjning).
Analysér og diskutér herefter, hvilke muskler der arbejder
dynamisk og statisk i bevægelserne.

Koordinationsanalyse

Koordination er samspillet mellem vores muskel- og nervesystem

I praksis

Start med koordinering mellem ben, ryg og arme – Motor 1, 2 og 3

01 Motor 1

Benenes muskler

02 Motor 2

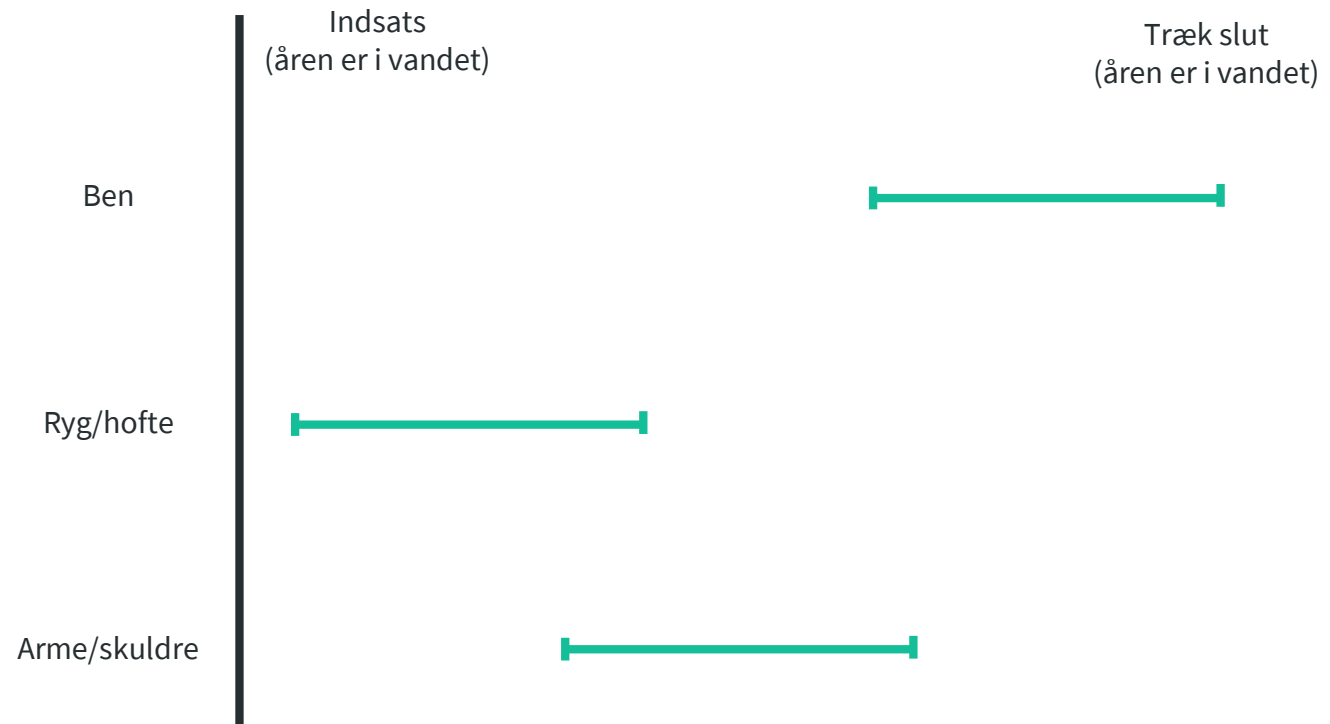
Hoften og ryggens muskler

03 Motor 3

Armenes muskler

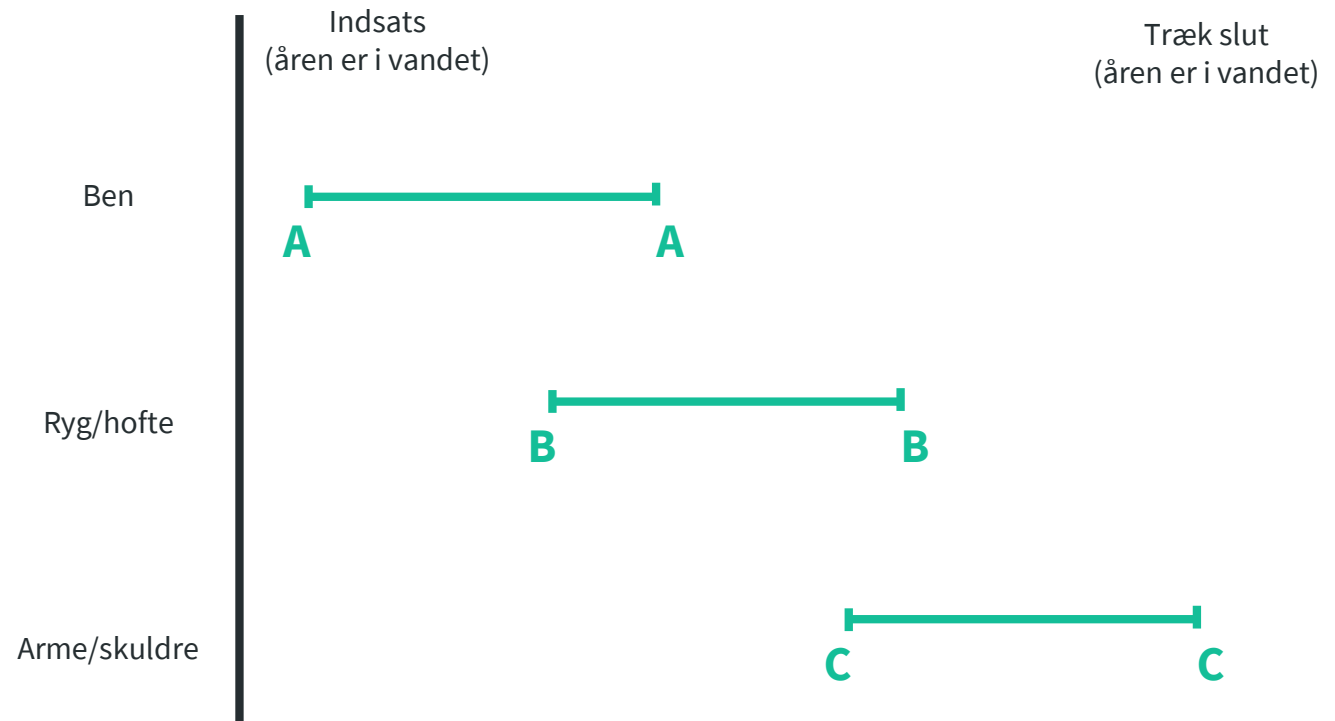
Indsats og træk

Koordinationsanalyse



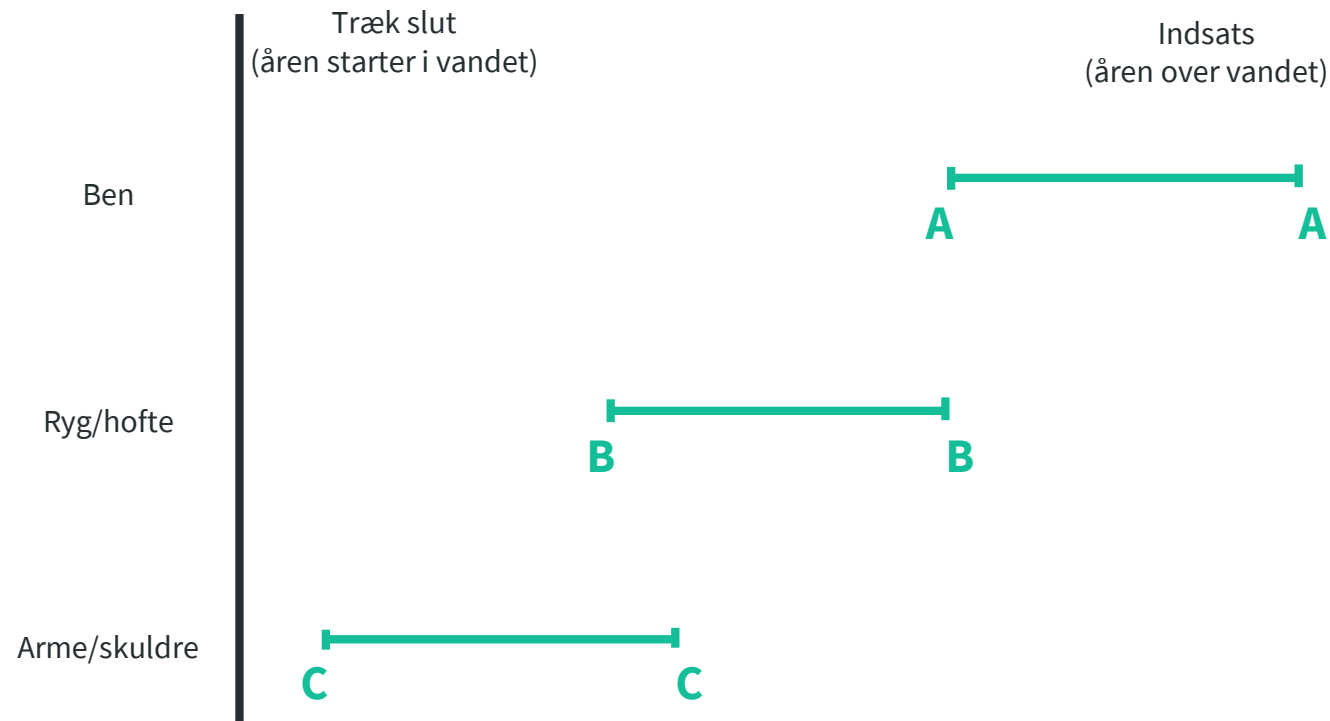
Indsats og træk

Koordinationsanalyse



Afvikling & sædekørsel

Koordinationsanalyse



Program

Hvad skal vi igennem



Koordinationsanalyse



Bevægelsesanalyse



Introduktion til Hurdle Technique



Åreføringsanalyse & bådens reaktioner



At træne og udvikle ungdomsroere
Del 1



Praktik: en undervisningsgang



At træne og udvikle ungdomsroere
Del 2



Udarbejdelse af lektionsplaner



Analyse af arbejdsstillinger



Løfte-/ og bæreteknik

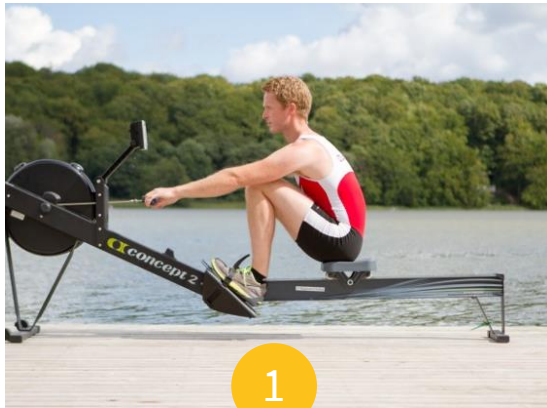


Introduktion til opvarmning og
skadesforebyggende træning

Deltag aktivt – stil spørgsmål

Så får du mest ud af kurset

Bevægelsesanalyse



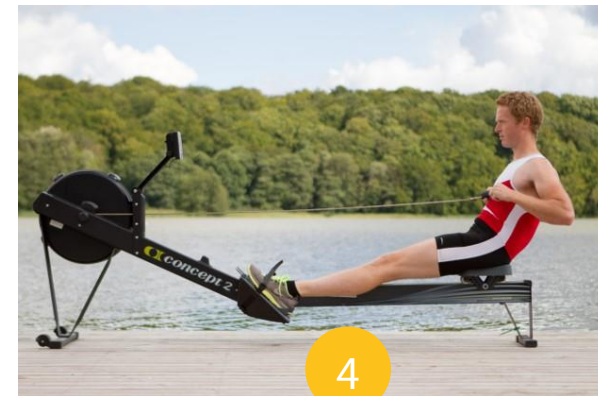
1
Indsats



2
Halvt træk



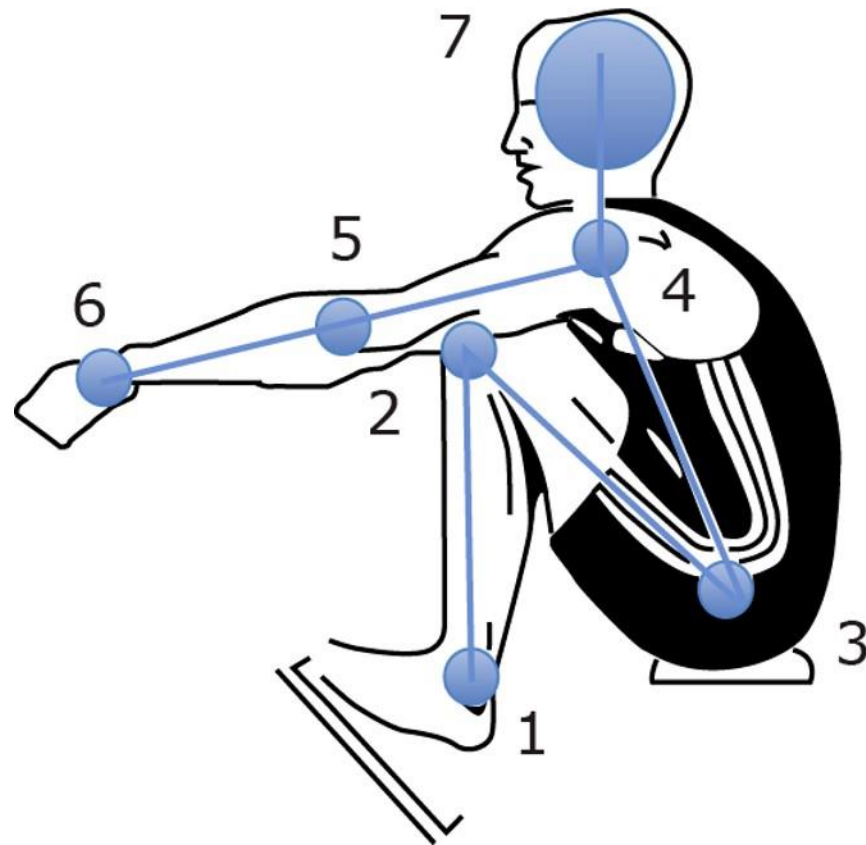
3
Velposition



4
Afvikling

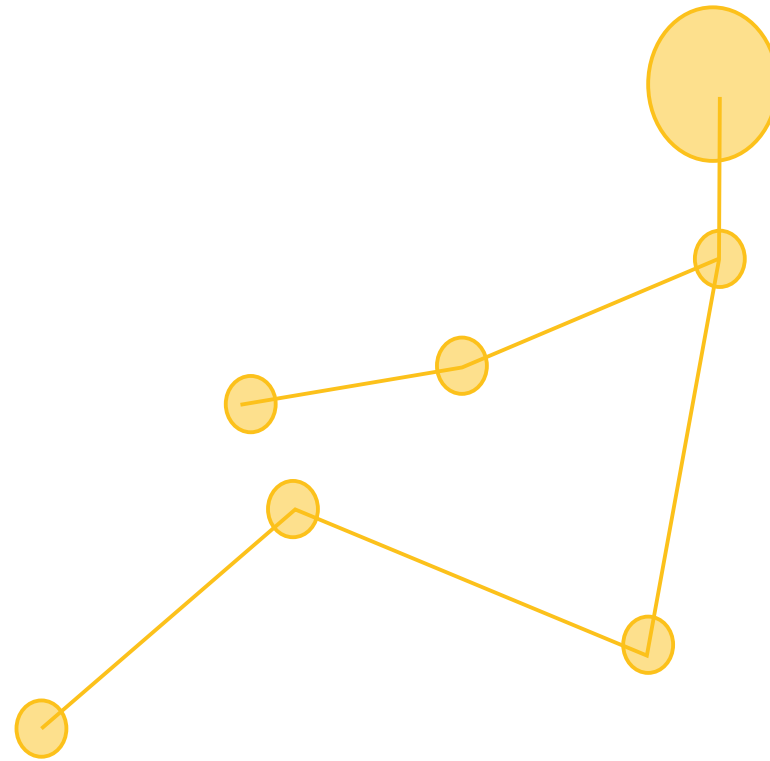
Indsats

Bevægelsesanalyse



Halvt træ

Bevægelsesanalyse



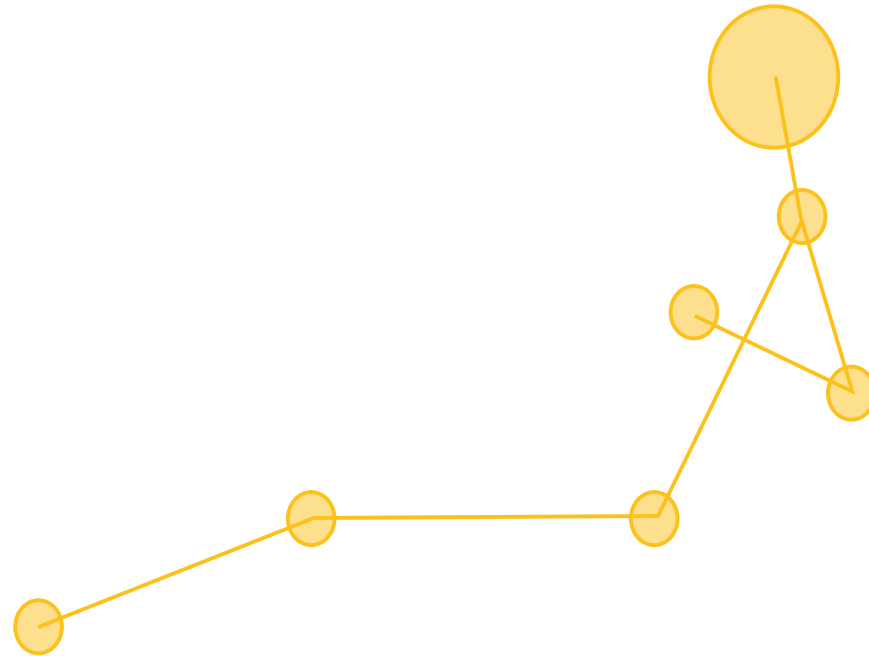
Opgave: bevægelsesanalyse

Sammen med din sidemakker skal du beskrive, hvordan de syv forskellige punkter bevæger sig fra indsats til halvt træk.



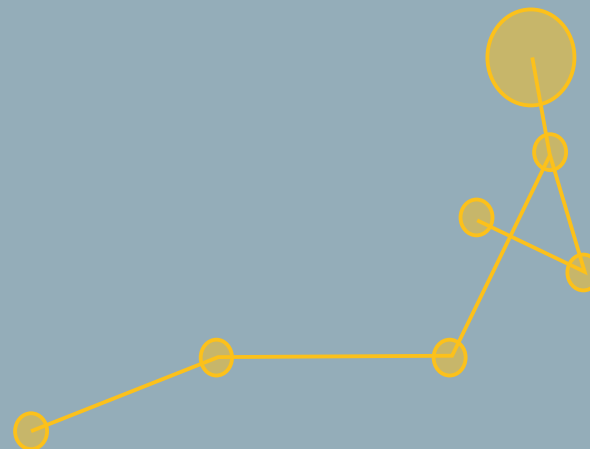
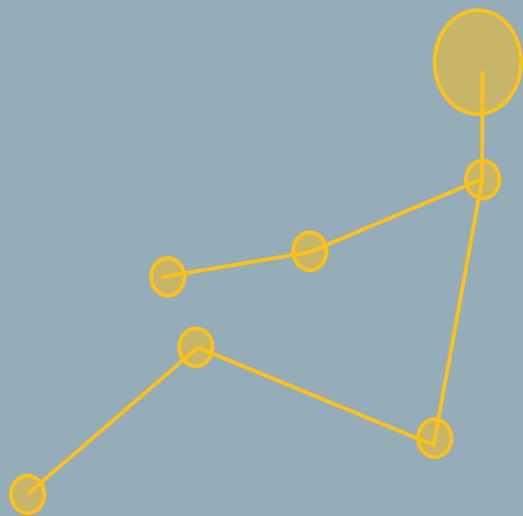
Afvikling

Bevægelsesanalyse



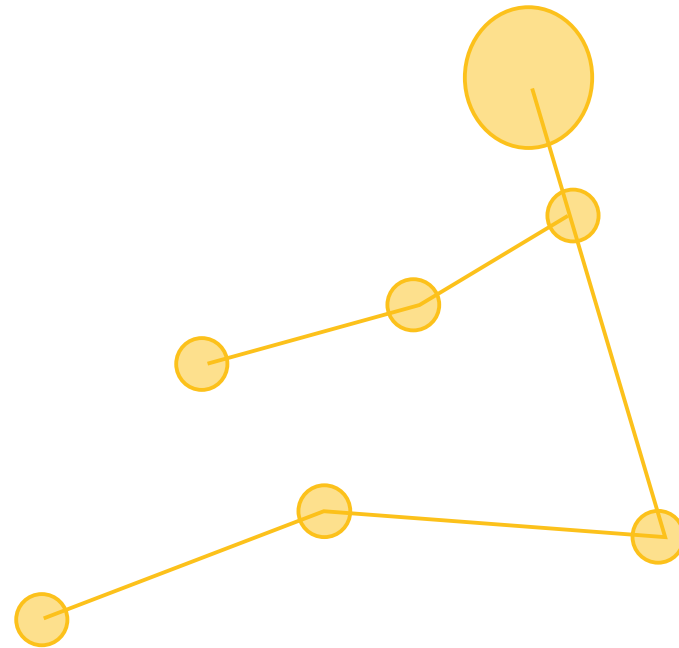
Opgave: bevægelsesanalyse

Sammen med din sidemakker skal du beskrive, hvordan de syv forskellige punkter bevæger sig fra halvt træk til afvikling.



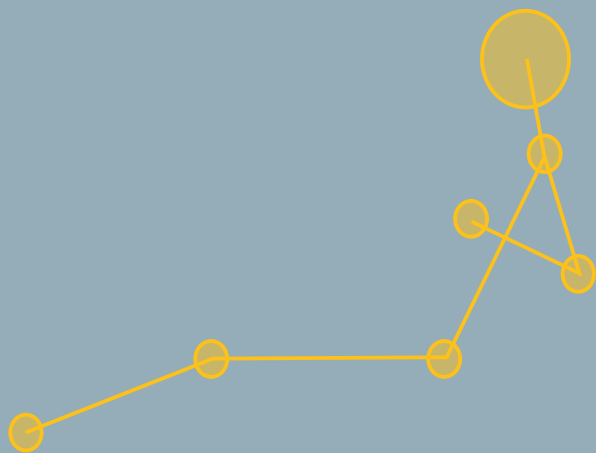
Vel-position

Bevægelsesanalyse



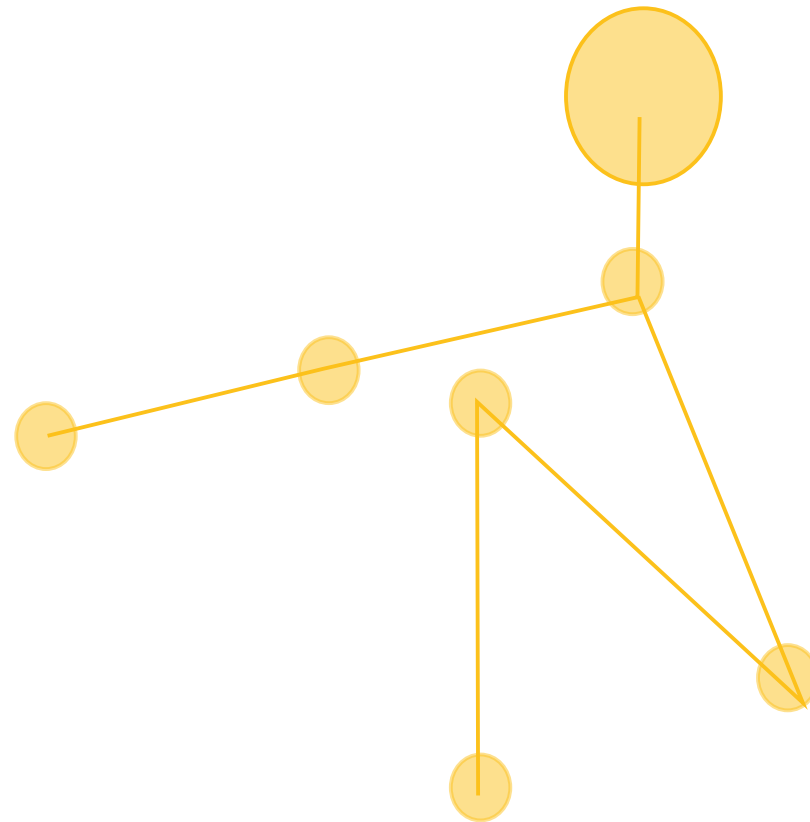
Opgave: bevægelsesanalyse

Sammen med din sidemakker skal du beskrive, hvordan de syv forskellige punkter bevæger sig fra afvikling til vel-position.



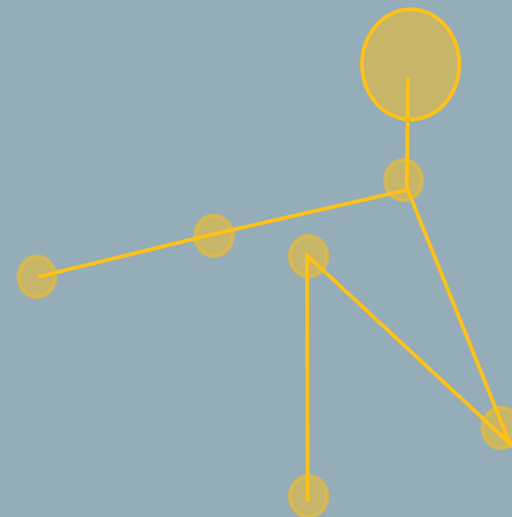
Indsats

Bevægelsesanalyse



Opgave: bevægelsesanalyse

Sammen med din sidemakker skal du beskrive, hvordan de syv forskellige punkter bevæger sig fra vel-position til indsats



Program

Hvad skal vi igennem



Koordinationsanalyse



Bevægelsesanalyse



Introduktion til Hurdle Technique



Åreføringsanalyse & bådens reaktioner



At træne og udvikle ungdomsroere
Del 1



Praktik: en undervisningsgang



At træne og udvikle ungdomsroere
Del 2



Udarbejdelse af lektionsplaner



Analyse af arbejdsstillinger



Løfte-/ og bæreteknik



Introduktion til opvarmning og
skadesforebyggende træning

Deltag aktivt – stil spørgsmål

Så får du mest ud af kurset

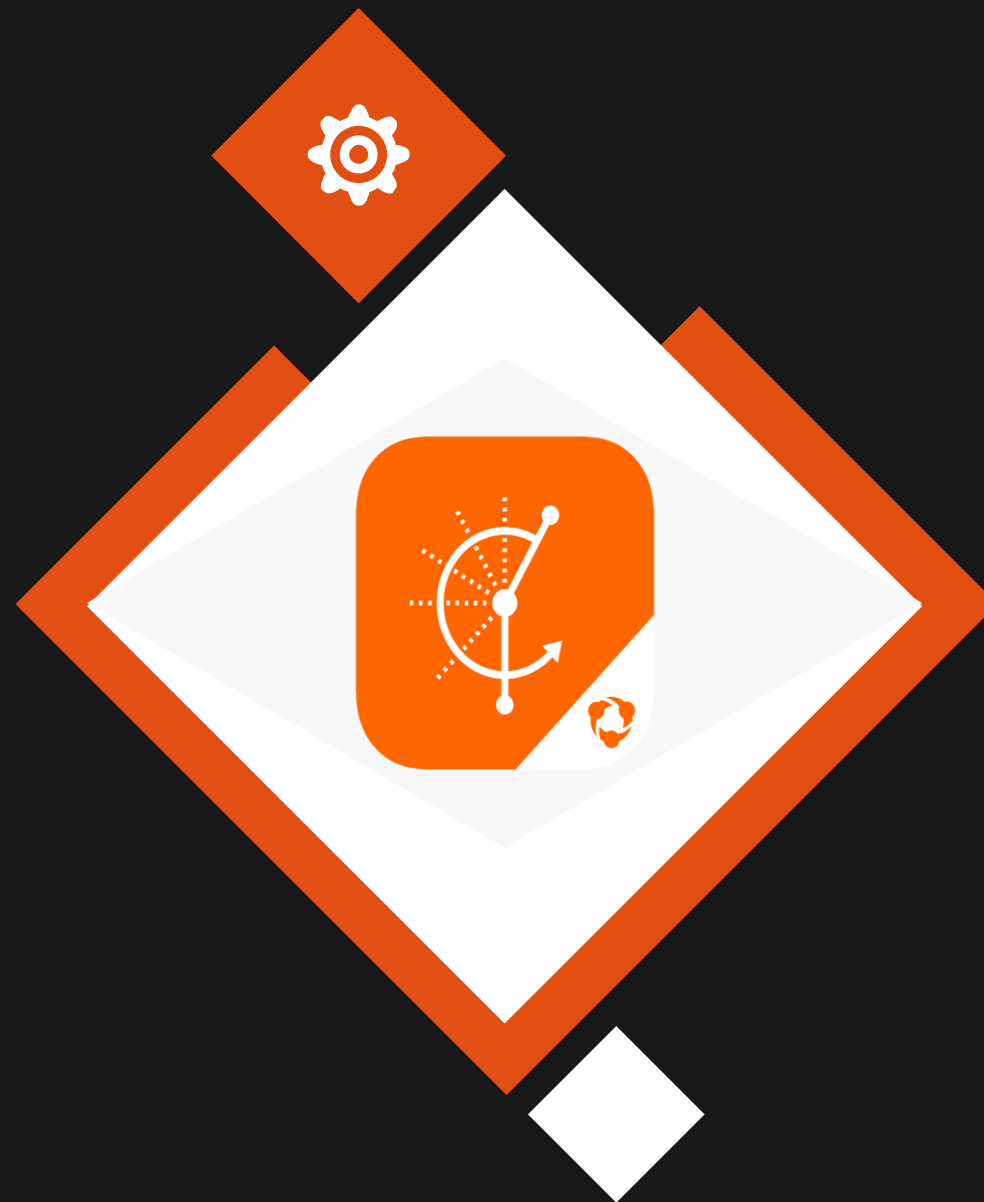
Introduktion til Hudl Technique



Hudl Technique er:

- en gratis app, der kan installeres på alle iPads og iPhones
- et analyseværktøj, der gør det muligt at optage video med 60 billeder i sekundet og derefter afspille det i slowmotion og frame-by-frame, således at en bevægelse kan analyseres

Hent Hudl

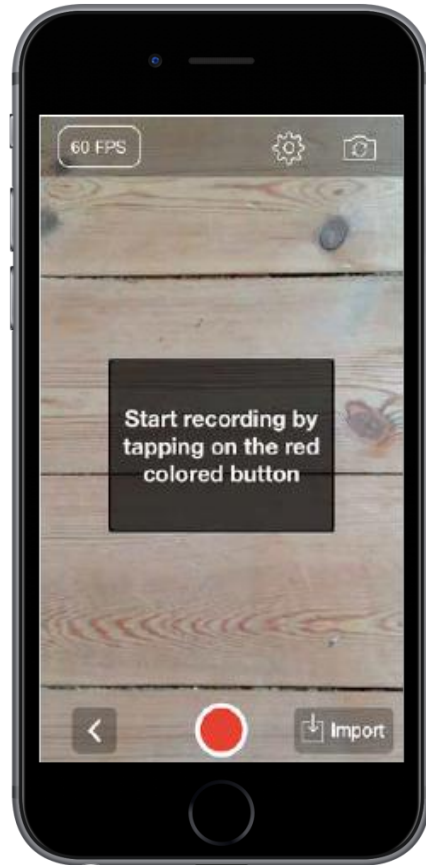


Sådan kommer du i gang

Introduktion til Hudl Technique

- 1 Gå ind i det program på enheden, der bruges til at hente apps (Apple produkter: App Store)
 - 2 Søg på “ Hudl Technique”
 - 3 Installér app'en
 - 4 Åben app'en
 - 5 Tryk “yes” til spørgsmålet om du er en Coach
 - 6 Gennemgå introduktionen til brugen af app'en
 - 7 Sign up: Indtast dit navn
 - 8 Sign up: Indtast din e-mail
 - 9 Sign up: Indtast et kodeord på mere end 6 karakterer, som kun den, der installerer, kender
 - 10 Vælg primær sportsgren: Rowing
 - 11 Login. Der kan også logges ind med en Facebook-konto. Husk at tillade at Hudl Technique bruger Facebook-kontoen i systemindstillinger (for iPad og iPhone).
-

Introduktion til Hudl Technique



Optag video

1. Tryk på den røde knap i midten for at starte optagelsen.
2. Stop optagelsen igen ved at trykke på den røde knap. Videoen ligger nu nede i venstre hjørne.
3. Klik på videoen for at indtaste sport, tagge personen der har roet, dele med teamet og tilføje kommentarer.
4. Skriv eventuelt i kommentarfeltet øverst, hvilken person der ror og hvilken gang de ror (1., 2., 3. gang).
5. Gem videoen! Videoen er nu gemt under "Videos" i nederste venstre hjørne.

Introduktion til Hudl Technique



Analysér videoen

1. Gå til “Videos” og vælg den video, der skal analyseres. Tryk “Play”.
2. Afspil i slowmotion. Hastigheden vælges i venstre side nederst. Vælg imellem hastighederne 1/1, 1/2, 1/4, 1/8 eller afspil ”frame by frame” ved at trække i “hjulet” nederst til højre.



Introduktion til Hudl Technique



Tegn i videoen

For at tydeliggøre punkter og vinkler på forskellige kroppsdele kan der tegnes midlertidige streger i videoen. Disse slettes igen med viskelæderet.

For at analysere positioner i rotaget (indsats, halvt træk, afvikling, vel-position):

1. Stop videoen i den pågældende position.
2. Vælg den funktion, du ønsker at tegne med.

Introduktion til Hudl Technique



Optag lydcommentar

1. Optag lydcommentar ved at trykke på mikrofonen øverst i midten.
2. Skriv kommentarer til videoen ved at trykke på taleboblen øverst til venstre.



Introduktion til Hudl Technique



Sammenlign to videoer

1. Gå ind i den ene af de to videoer, der skal sammenlignes.
2. Tryk på ikonet for "sammenligning af videoer" øverst (andet ikon fra højre).
3. Sammenlign med en tidligere optaget video.
4. Vær opmærksom på, at hvis videoer skal kunne sammenlignes, skal roeren ro i samme tempo og der skal tilnærmelsesvis optages fra samme vinkel og afstand.
5. Sammenlign nu de to videoer. Flyt dem individuelt ved hjælp af "hjulet" nederst, så de starter samme sted i rotaget.
6. Skriv kommentarer eller optag lyd.
7. Gem ved at trykke "pil til venstre" øverst i venstre hjørne og tryk "Yes, save".

Introduktion til Hudl Technique



Del videoen

Del videoen med roeren eller f.eks. Andre klubtrænere ved at trykke på “share” og dele via team, e-mail, Facebook eller andet.

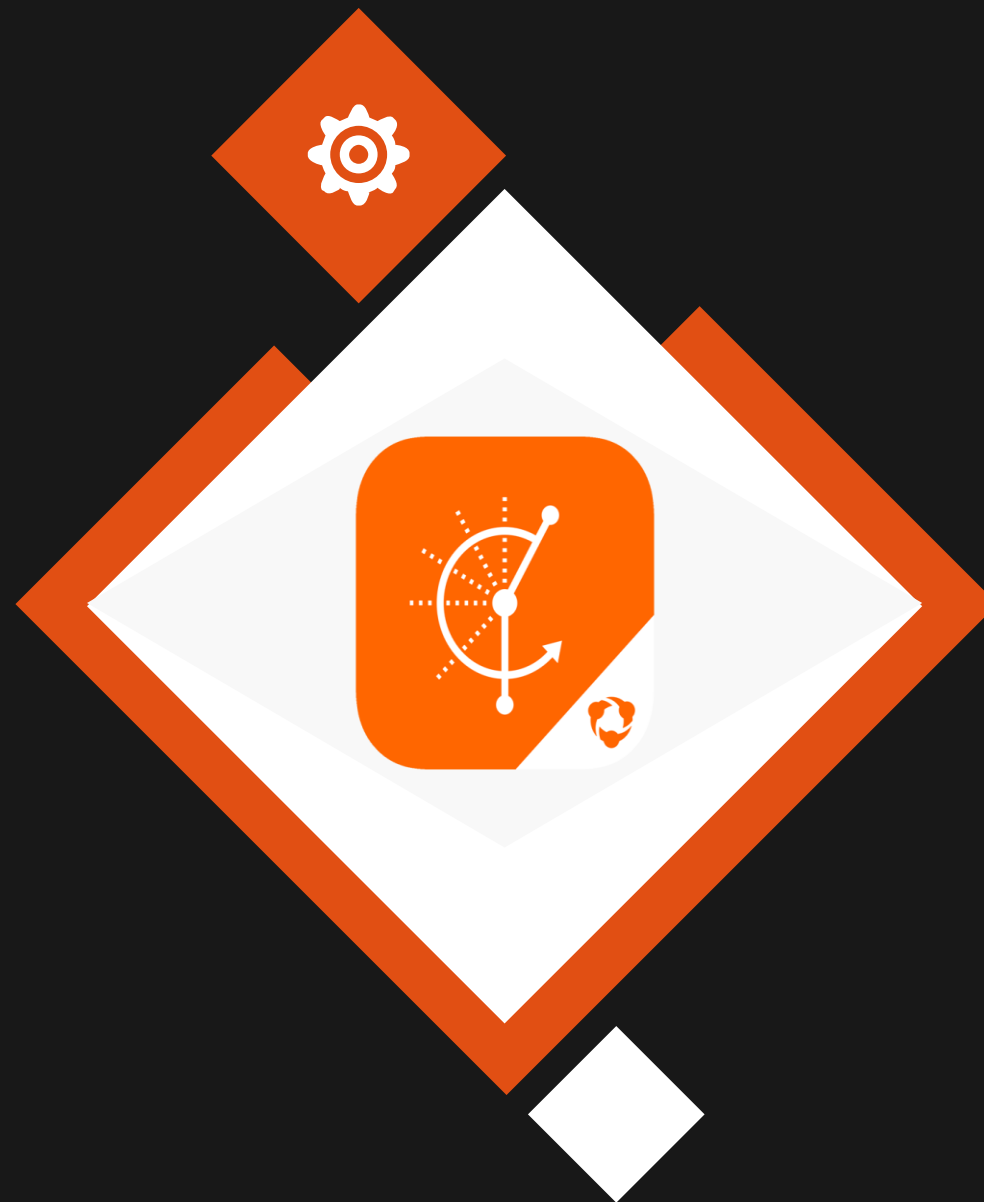


Gode erfaringer?



Nogen, der allerede har erfaring med app'en, og som kan dele nogle situationer, hvor den er benyttet?
(både gode og mindre gode eksempler må deles)

Vi kan bruge dette redskab både i træningslokalet og på vandet.



Opgave

I mindre grupper skal I nu i træningslokalet og filme hinanden

I skal prøve at analysere hinandens roteknik vha. Hudl Technique.
Benyt koordinationsanalysen og bevægelsesanalysen.

Program

Hvad skal vi igennem



Koordinationsanalyse



Bevægelsesanalyse



Introduktion til Hurdle Technique



Åreføringsanalyse & bådens reaktioner



At træne og udvikle ungdomsroere

Del 1



Praktik: en undervisningsgang



At træne og udvikle ungdomsroere

Del 2



Udarbejdelse af lektionsplaner



Analyse af arbejdsstillinger



Løfte- og bæreteknik



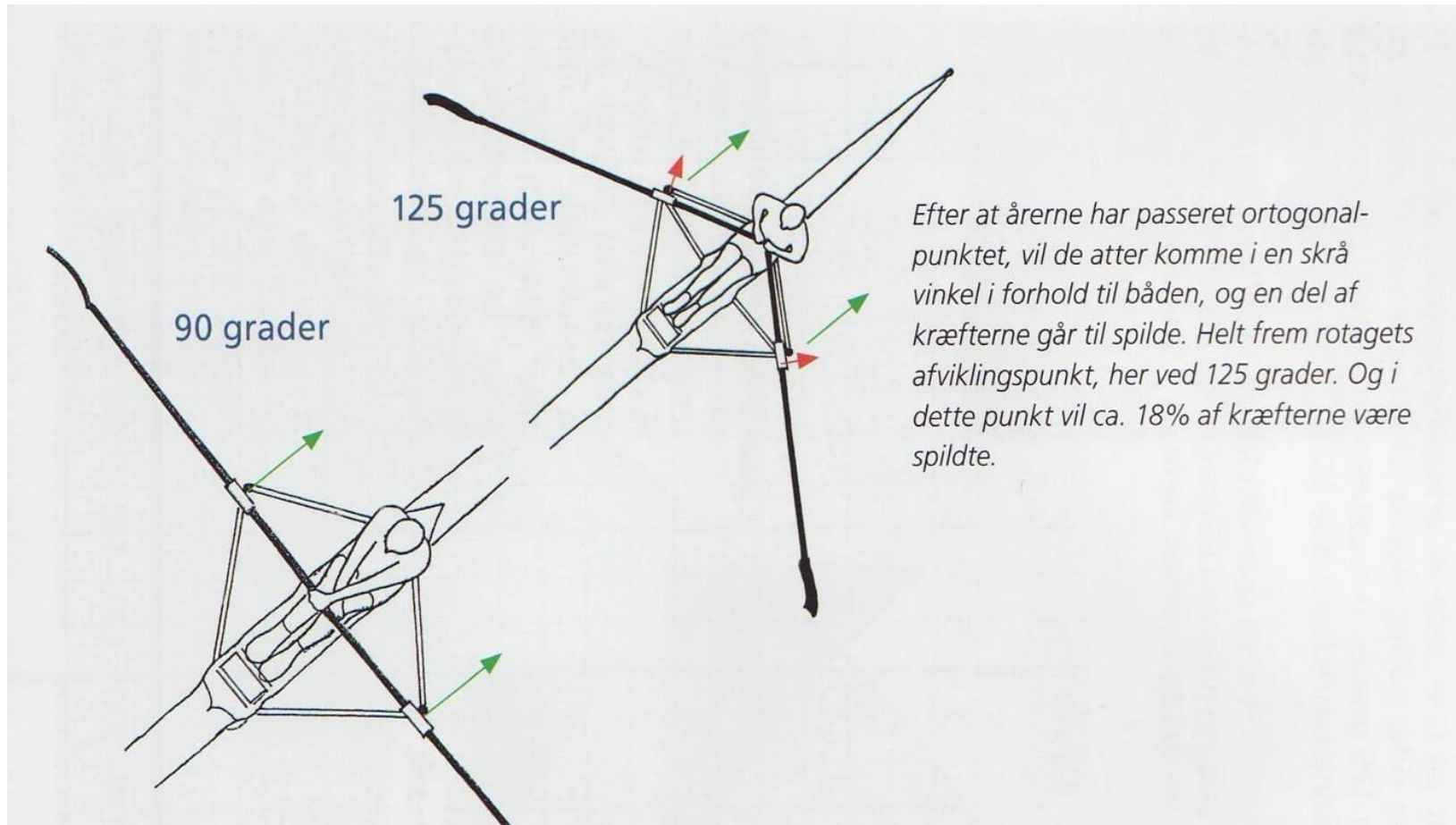
Introduktion til opvarmning og skadesforebyggende træning

Deltag aktivt – stil spørgsmål

Så får du mest ud af kurset

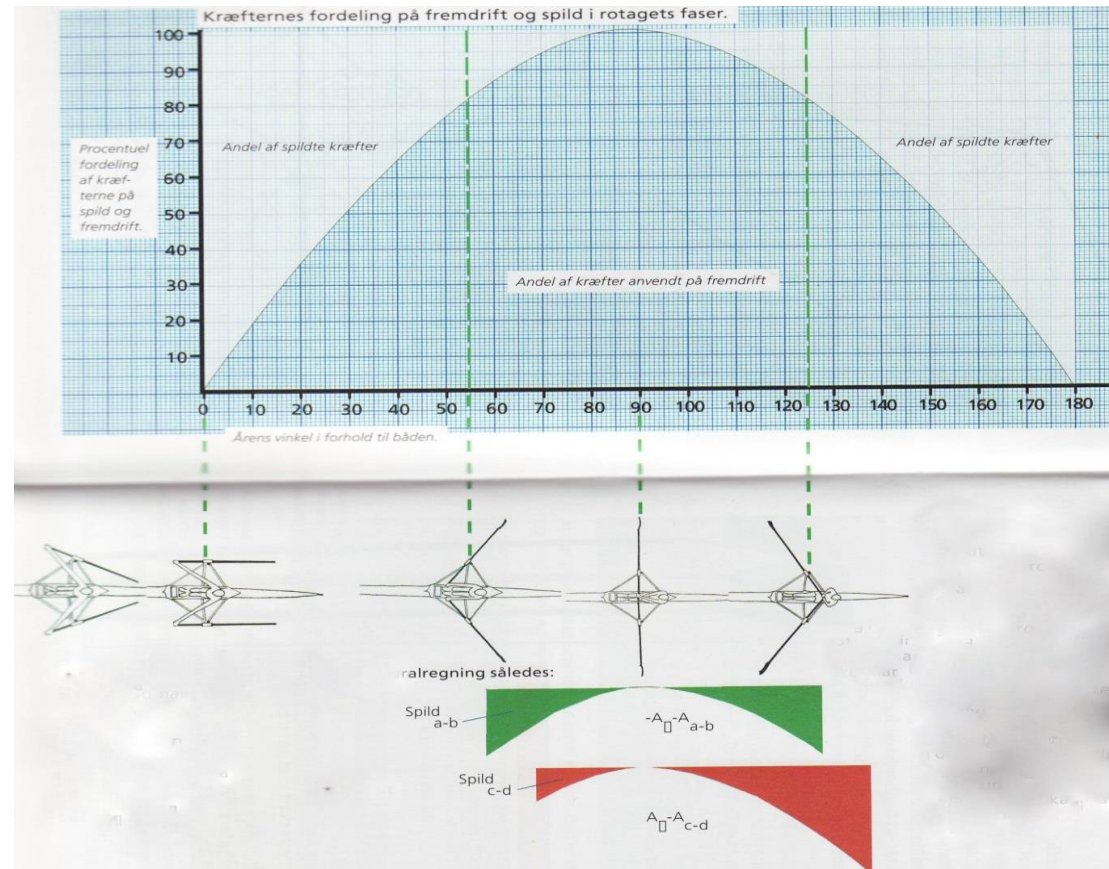
Kræfterne i rotaget

Åreføringsanalyse



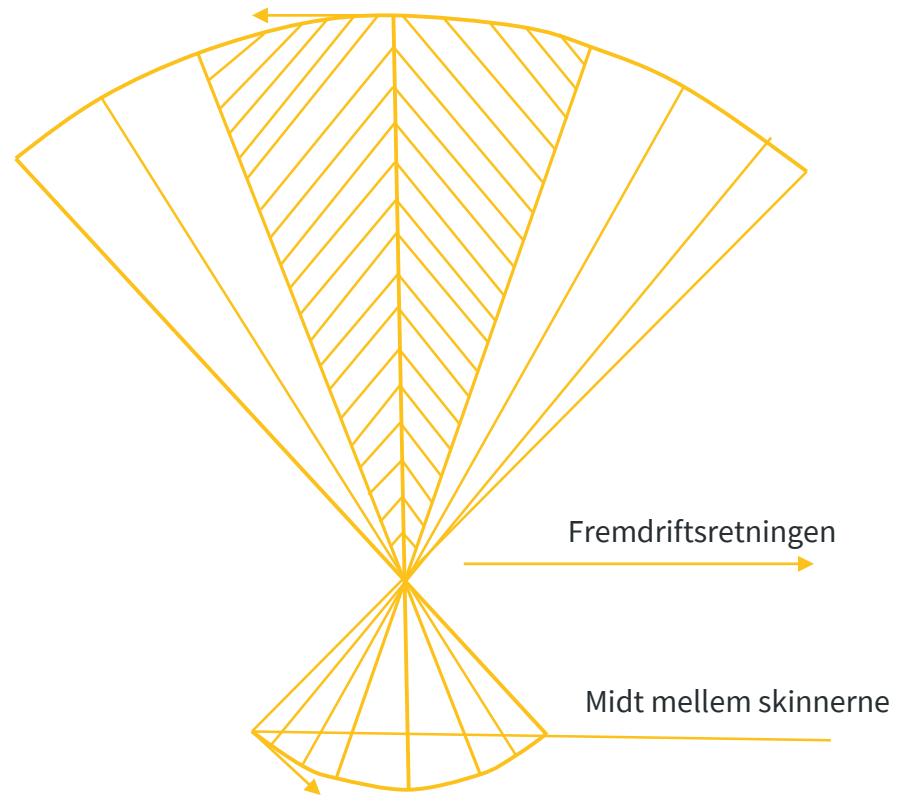
Kræfterne i rotaget

Åreføringsanalyse



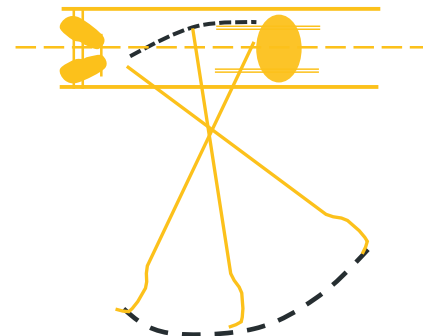
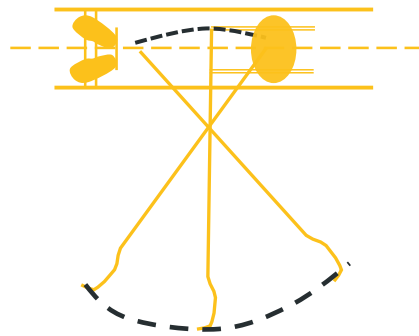
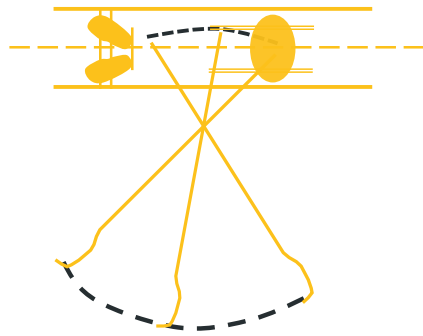
Kernetaget

Åreføringsanalyse

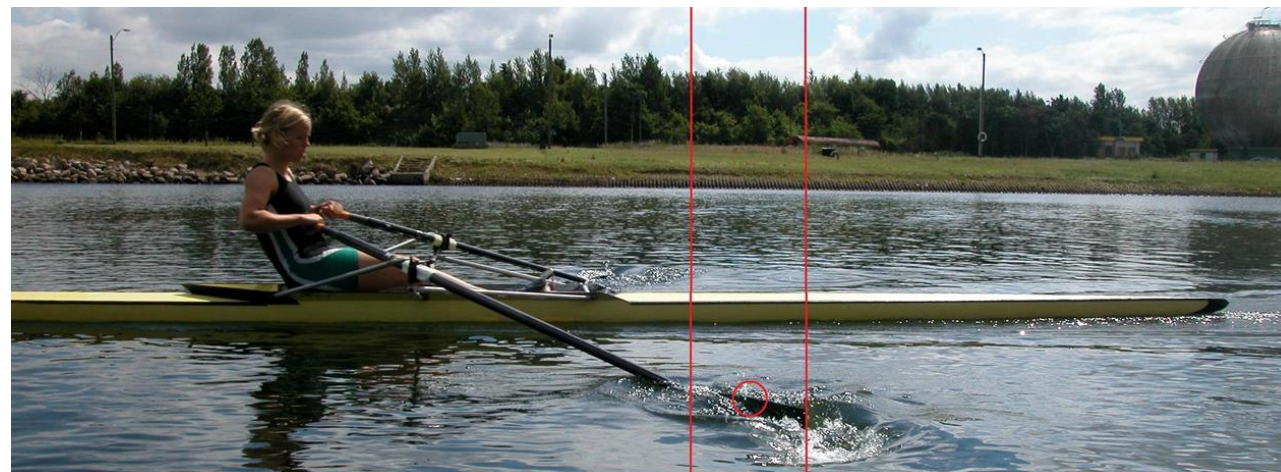


Placering af spændholdt

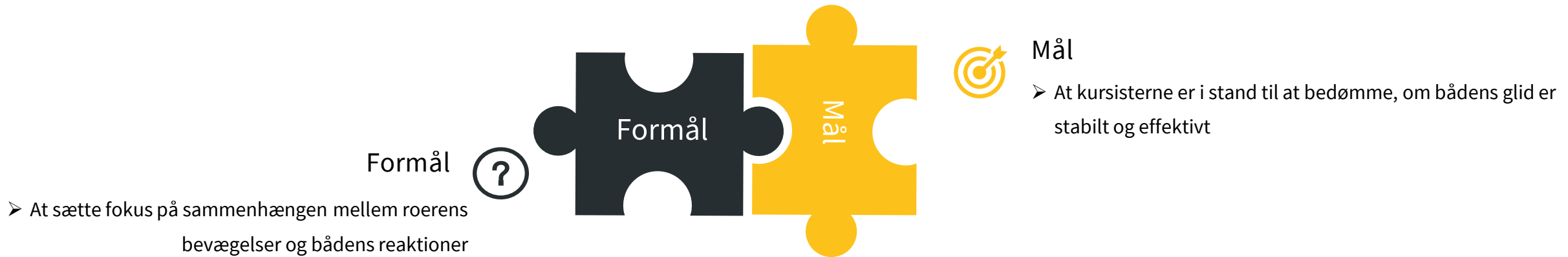
Åreføringsanalyse



Åreføringsanalyse

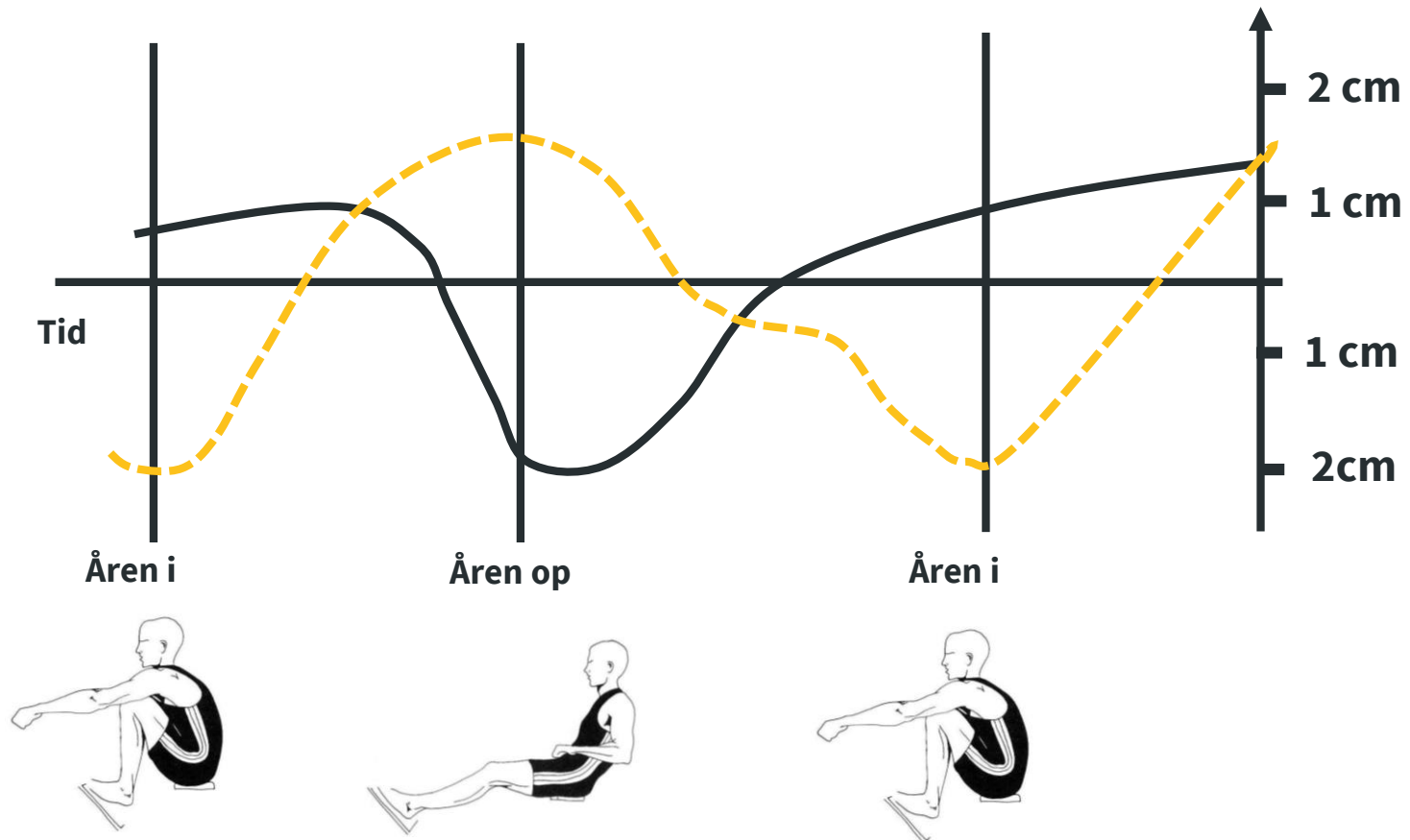


Analyse af bådens reaktioner



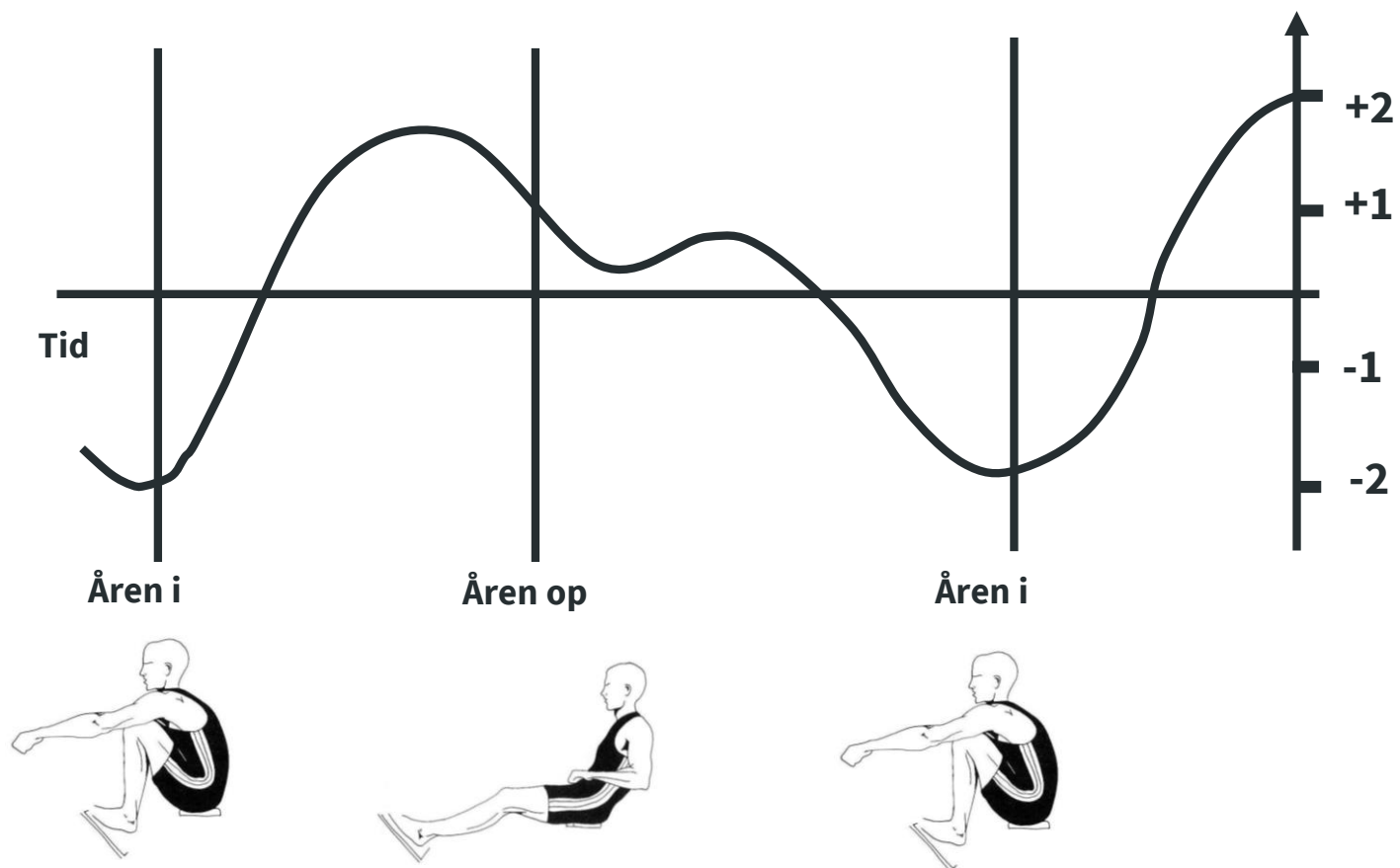
Spids og agters bevægelse

Analyse af bådens reaktioner



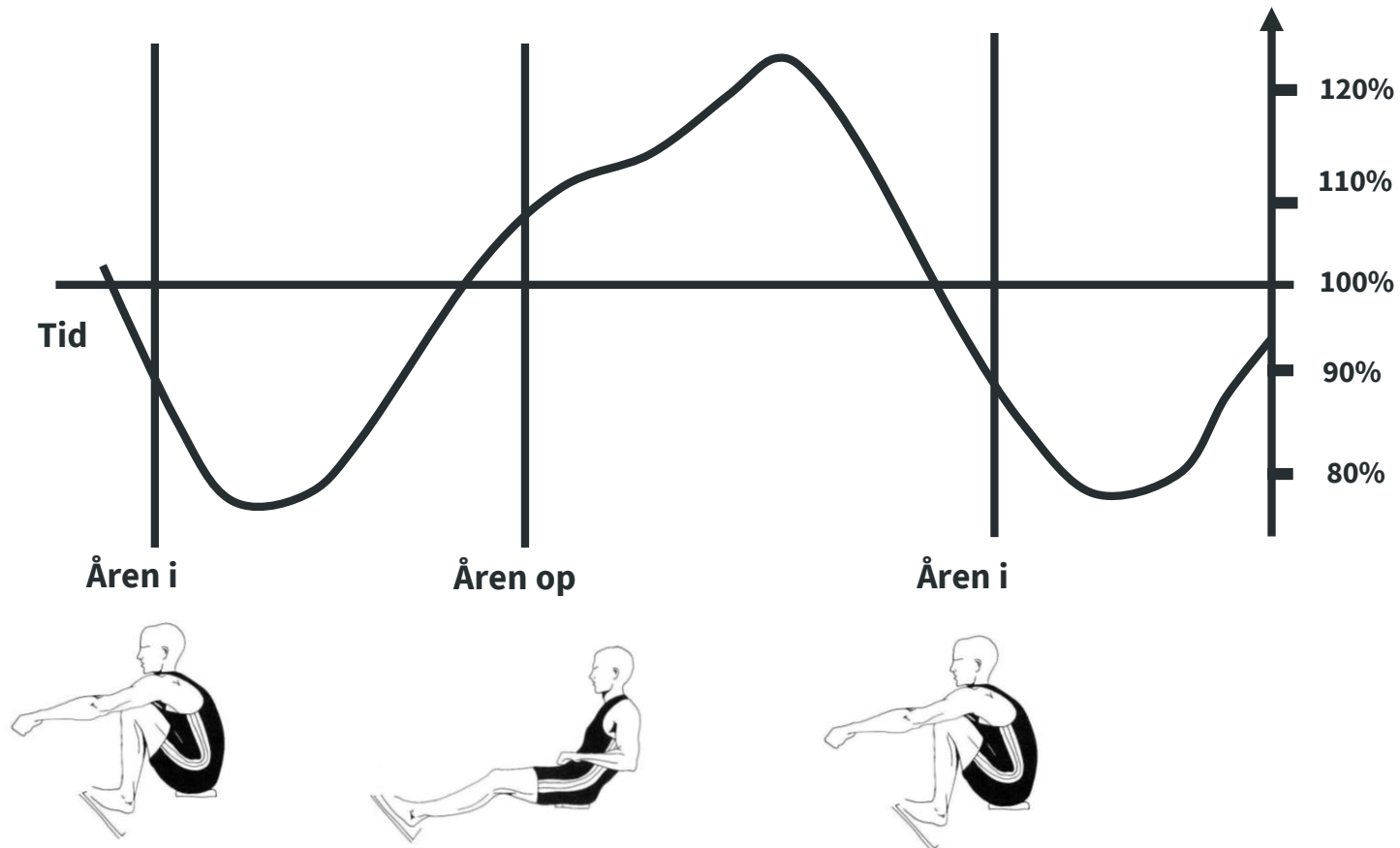
Bådens acceleration gennem rotaget

Analyse af bådens reaktioner





Bådens hastighed gennem rotaget


Analyse af bådens reaktioner




Definitioner af ord og begreber

 ◦ **Glidet:** bådens stabile fremdrift

 ◦ **Balancen:** at båden ligger i vandet

 ◦ **Takten:** samtidigheden i alle roernes bevægelser

 ◦ **Rytmen:** forholdet mellem arbejde og hvile

Program

Hvad skal vi igennem



Koordinationsanalyse



Bevægelsesanalyse



Introduktion til Hurdle Technique



Åreføringsanalyse & bådens reaktioner



At træne og udvikle ungdomsroere

Del 1



Praktik: en undervisningsgang



At træne og udvikle ungdomsroere

Del 2



Udarbejdelse af lektionsplaner



Analyse af arbejdsstillinger



Løfte-/ og bæreteknik



Introduktion til opvarmning og skadesforebyggende træning

Deltag aktivt – stil spørgsmål

Så får du mest ud af kurset

At træne og udvikle ungdomsroere

Del 1

1 **Trænerrollen**

Det gode ungdomsmiljø

2

3 Det legende element

Hvordan er vi sammen?

4

Opgave

Hvordan er man en god træner?
Snak med din sidemakker om, hvad du/I mener karakteriserer en god og dygtig træner

Husk noter

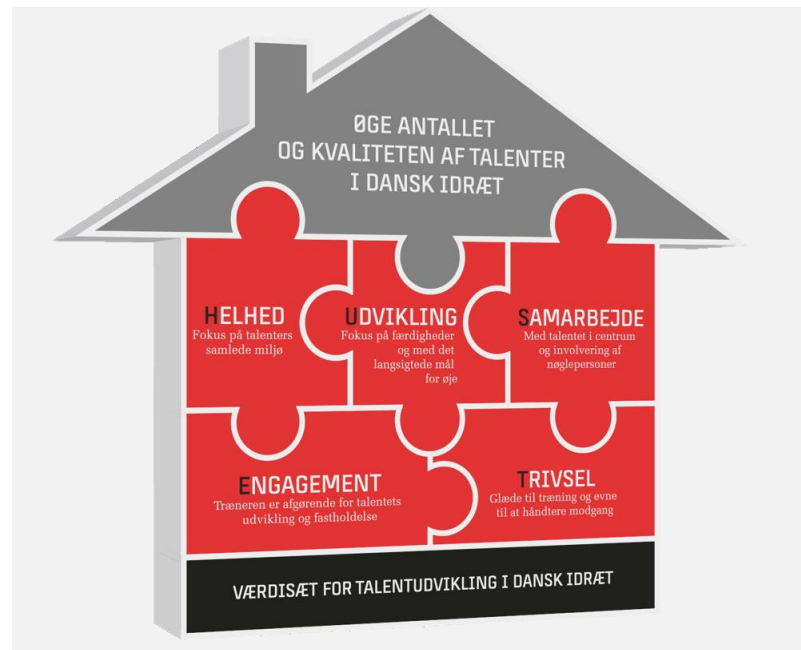
Trænerrollen

Hvad skal man huske?

- ✓ Vi skal bruge energi på at lære vores roere at kende
 - ✓ Vi skal anerkende den enkelte roer
 - ✓ Vi skal udvise engagement og commitment så snart vi træder ind i roklubben
 - ✓ Vi skal have styr på vores træning og instruktion
På den måde bliver der mere overskud til sjov og ballade
-

Talenthuset

Trænerrollen

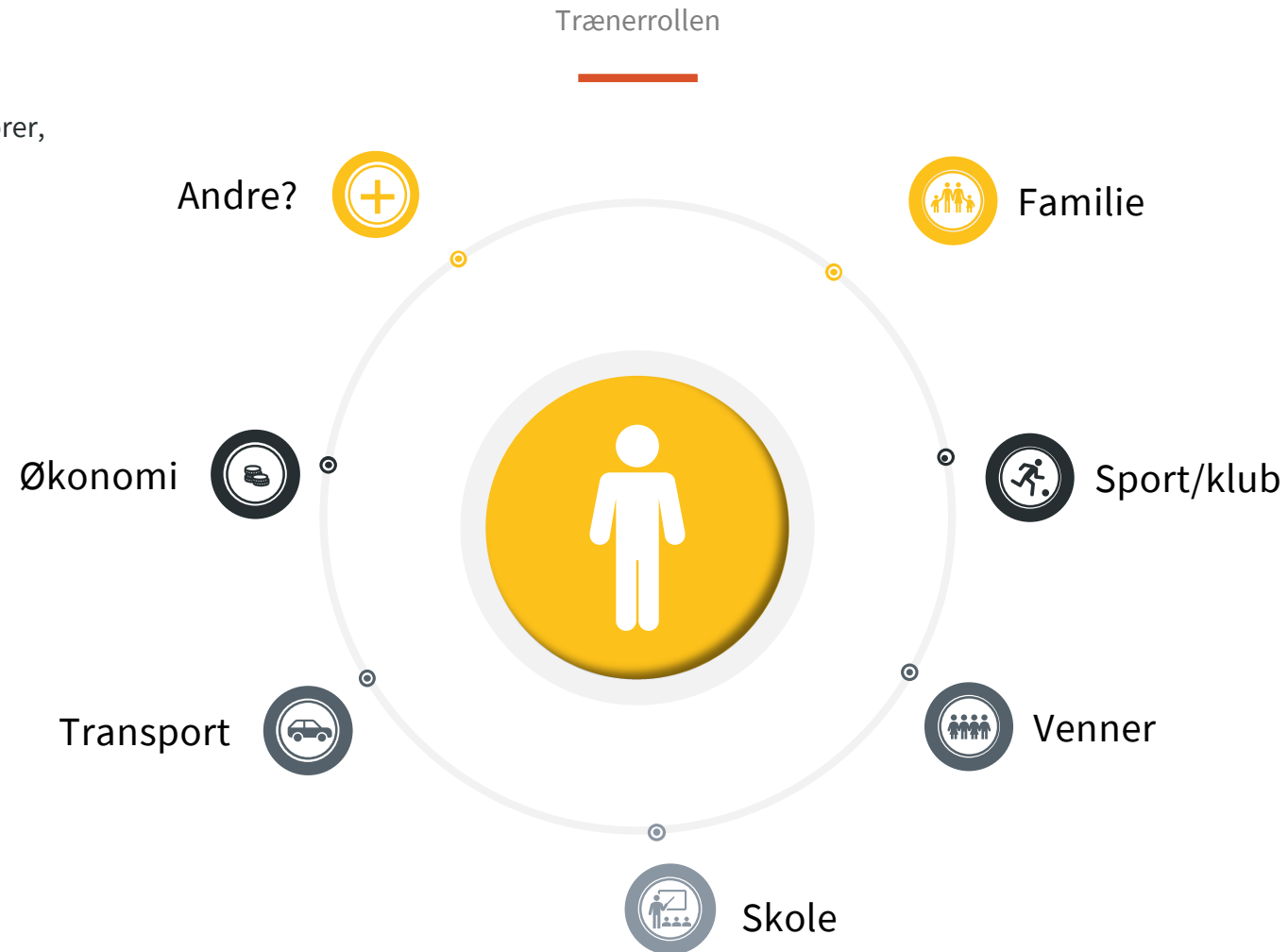


Kilde: Team Danmark

Det hele menneske

Opgave:

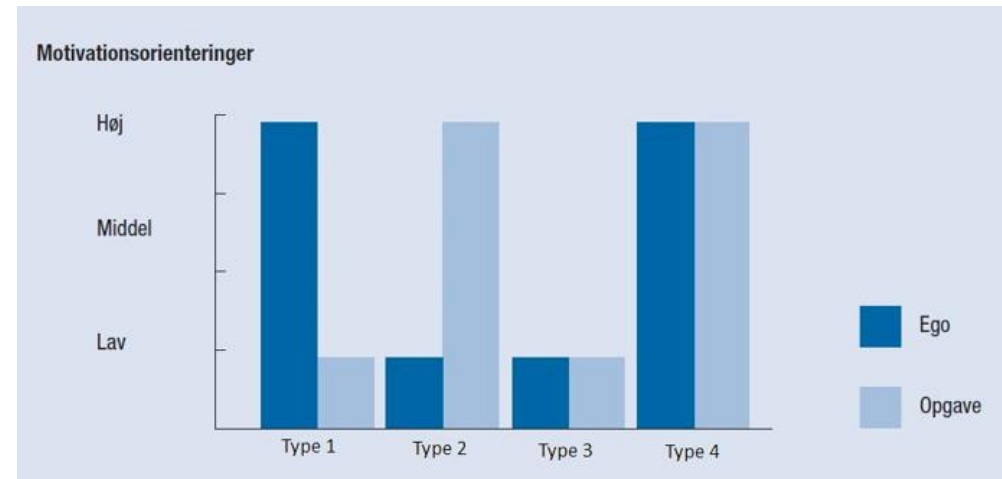
Udfyld de tomme cirkler med miljøfaktorer, som I mener spiller ind på roeren



Vi skal kende vores roere

Trænerrollen

- 1 Type 1: Kompetitiv
- 2 Type 2: Mestring
- 3 Type 3: Andre motiver (det sociale, sundhed)
- 4 Type 4: Eliteidræt



Hvad motiverer den enkelte roer?

Trænerrollen



Det idrætslige ansvar

- Den fysiske udfoldelse
 - Planlægning
 - Gennemførelse



Det juridiske ansvar

- Børneattest
- Straffeattest?



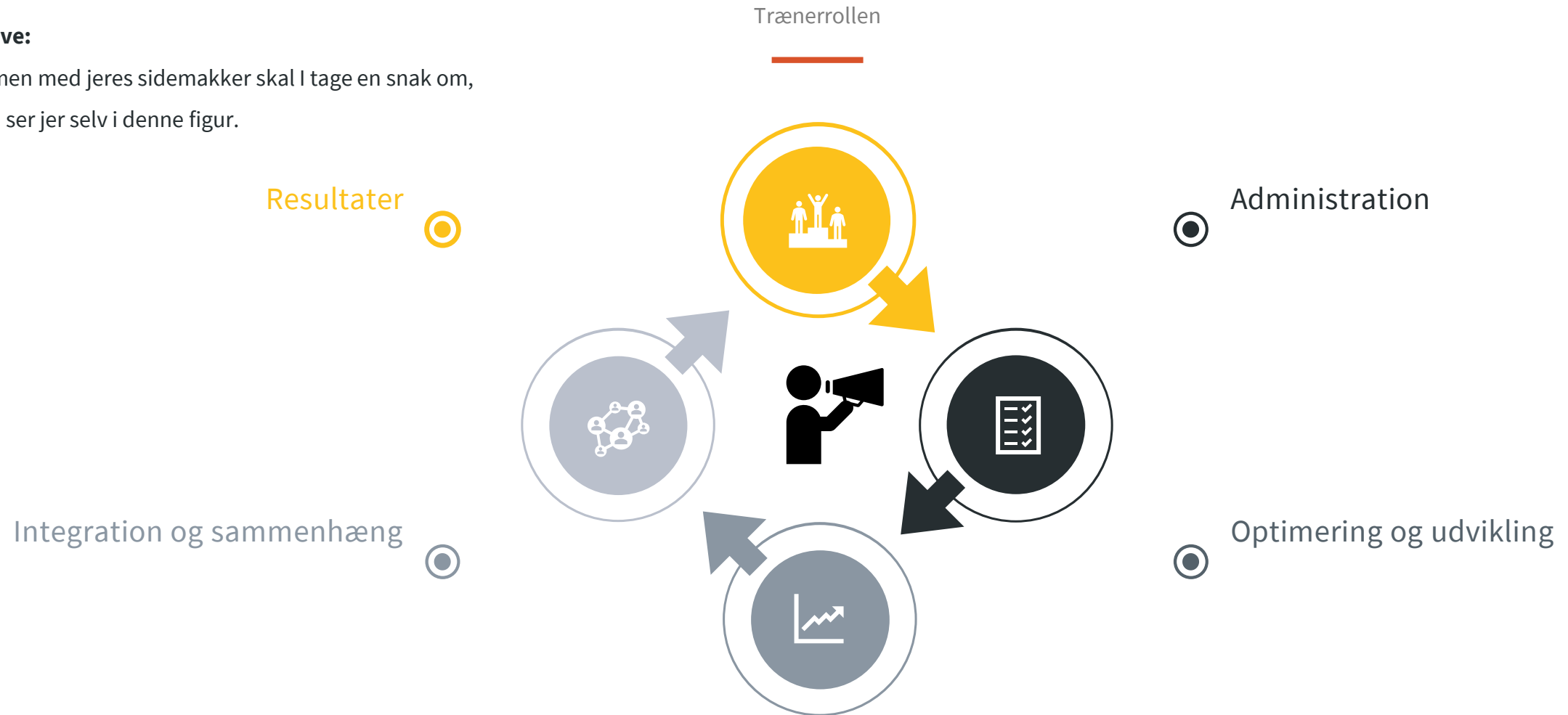
Andre ansvarsområder

- Miljøet
- Trivsel
- Rollemodeller
- Andre?

Vores funktion som træner?

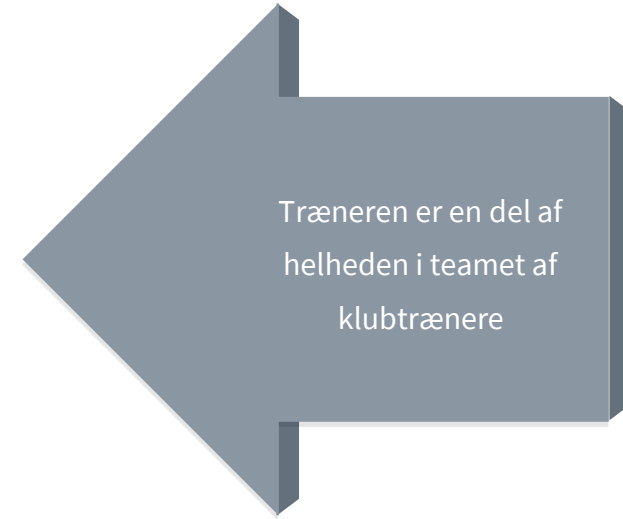
Opgave:

Sammen med jeres sidemakker skal I tage en snak om, hvor I ser jer selv i denne figur.



Et team af trænere?

Trænerrollen



Opgave

Diskutér nedenstående spørgsmål i jeres gruppe (10 min)

- Er det muligt for os som trænere eller instruktører at besidde alle funktioner?
- Hvad kan udfordringerne være ved kun at være én træner eller instruktør i en klub?

At træne og udvikle ungdomsroere

Del 1

1 Trænerrollen

Det gode ungdomsmiljø

2

3 Det legende element

Hvordan er vi sammen?

4

Opgave

Diskutér nedenstående spørgsmål i jeres gruppe

- Hvorfor skal vi have fokus på miljøet?
- Hvorfor kommer I selv i klubben?

Hvad gør I, i jeres klub for at skabe et godt og sundt miljø?

Det gode ungdomsmiljø



Det gode ungdomsmiljø

		Opgavesammenhold	
		Høj	Lav
Socialt sammenhold	Høj	Type A: Velfungerende team Høj opgaveeffektivitet God psykisk trivsel Lang levetid	Type B: Hyggeligt team Lav opgaveeffektivitet Middel/god psykisk trivsel Kort levetid
	Lav	Type C: Koldt effektivt team Høj opgaveeffektivitet Middel eller dårlig psykisk trivsel Kort levetid	Type D: Dysfunktionelt team Lav opgaveeffektivitet Dårlig psykisk trivsel Meget kort levetid

At træne og udvikle ungdomsroere

Del 1

- 1 Trænerrollen
- Det gode ungdomsmiljø 2
- 3 **Det legende element**
- Hvordan er vi sammen? 4

Opgave: Det legende element

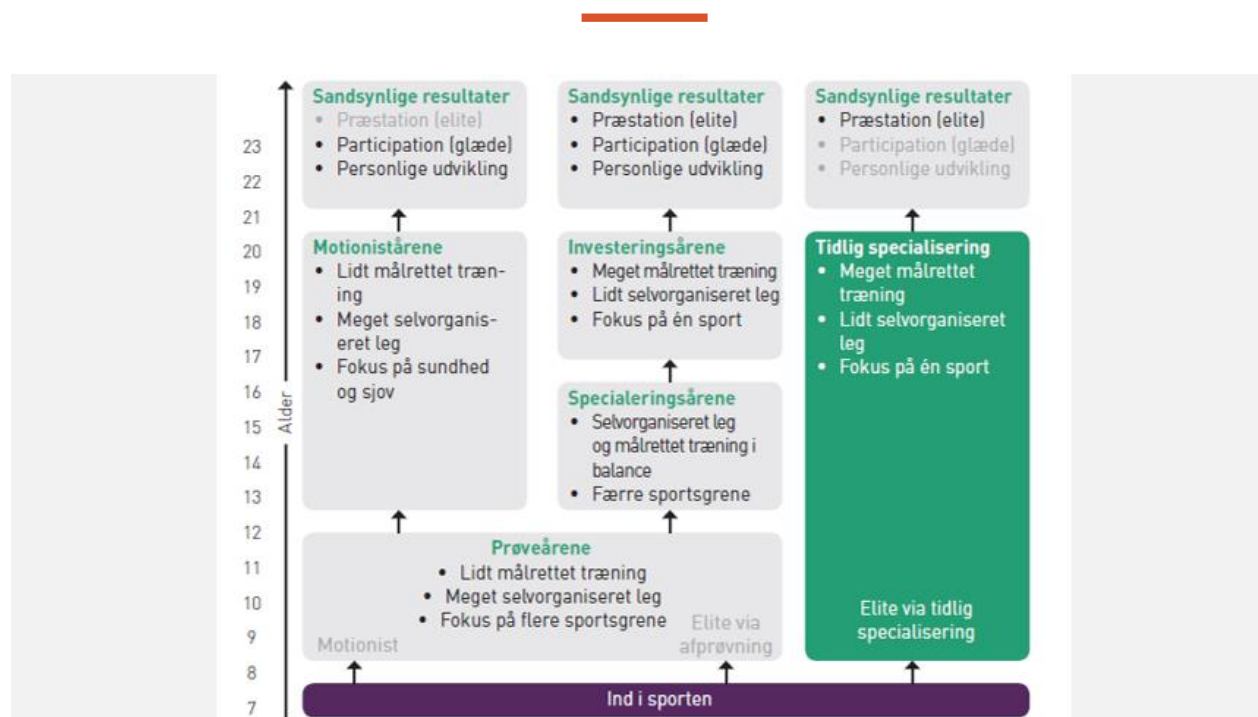
Sammen med jeres sidemakker skal I beskrive og notere en helt almindelig ungdomstræning i hver jeres klub

I kan tage udgangspunkt i følgende:

- 1) Hvordan er den bygget op?
- 2) Hvad indeholder træningen af specifikke øvelser etc.?
- 3) Hvor befinder I jer som trænere/instruktører (på land/motorbåd)?

Hvis I endnu ikke har ageret trænere i jeres klub, kan I prøve at tage udgangspunkt i en træning, hvor I selv har været roeren.

Det legende element



Kilde: inspireret af Côté et. al. 2007



TRÆNING & UDVIKLING AF UNGDOMSROERE

- Forslag til progression i træningen

Det legende element

Introduktion til:



Træning og udvikling af
ungdomsroere

Lege er en god måde at skabe sjov og glæde i træningen

Roning og det legende element

Det legende element



Ser vi nogle udfordringer?



Hvorfor er det interessant med det legende element inden for rosporten?



Roning som en 'late entry sport'

Hvad vil det sige?

At træne og udvikle ungdomsroere

Del 1

1 Trænerrollen

Det gode ungdomsmiljø

2

3 Det legende element

Hvordan er vi sammen?

4

Hvordan er vi sammen?

DFfRs retningslinjer



DFfRs samværspolitik

<https://roning.dk/om-dffr/dffrs-love/politikker/>



DFfRs etiske kodeks

<https://roning.dk/om-dffr/dffrs-love/retningslinjer/>



Ungdomsudvalgets ryge-/alkoholpolitik

<https://roning.dk/om-dffr/dffrs-love/politikker/>

Opgave: Hvordan er vi sammen?

I grupper skal I, med hjælp fra hjemmesiden www.roning.dk, finde svarene på nedenstående spørgsmål:

- Hvad går ”særligt om seksuel chikane” ud på?
- Hvad står der om ”Bestemmelsen af underretningspligt”?
- Udvælg fire punkter fra ”Forbundets retningslinjer for samvær med ungdomsroere”.
- Hvad er konsekvensen ved indtagelse af alkohol ved arrangementer under ungdomsudvalget??
- Ved arrangementer under ungdomsudvalget, hvad er de gældende rygeregler?
- Udvælg tre punkter fra Etisk Kodeks, som du vurderer vigtigste (kan gøres på egen hånd).

Program

Hvad skal vi igennem



Koordinationsanalyse



Bevægelsesanalyse



Introduktion til Hurdle Technique



Åreføringsanalyse & bådens reaktioner



At træne og udvikle ungdomsroere

Del 1



Praktik: en undervisningsgang



At træne og udvikle ungdomsroere

Del 2



Udarbejdelse af lektionsplaner



Analyse af arbejdsstillinger



Løfte- og bæreteknik



Introduktion til opvarmning og skadesforebyggende træning

Deltag aktivt – stil spørgsmål

Så får du mest ud af kurset

Praktik: en undervisningsgang

- Kursusinstruktøerne vil føre jer igennem én undervisningsgang for at give indblik og inspiration

Tag endelig noter



Afrunding på dagen

- Hvordan har dagen været?
- Ris/ros?

Hvad snakkede vi om i går?


Snak med jeres sidemakker og noter hvad I kan huske



Program

Hvad skal vi igennem

-  Koordinationsanalyse
-  Bevægelsesanalyse
-  Introduktion til Hurdle Technique
-  Åreføringsanalyse & bådens reaktioner
-  At træne og udvikle ungdomsroere
Del 1
-  Praktik: en undervisningsgang

-  **At træne og udvikle ungdomsroere**
Del 2
-  Udarbejdelse af lektionsplaner
-  Analyse af arbejdsstillinger
-  Løfte-/ og bæreteknik
-  Introduktion til opvarmning og skadesforebyggende træning

Deltag aktivt – stil spørgsmål

Så får du mest ud af kurset

At træne og udvikle ungdomsroere

Del 2: Organisering og rammesætning

1

Læringsprincipper 'hvorfor & hvordan?'

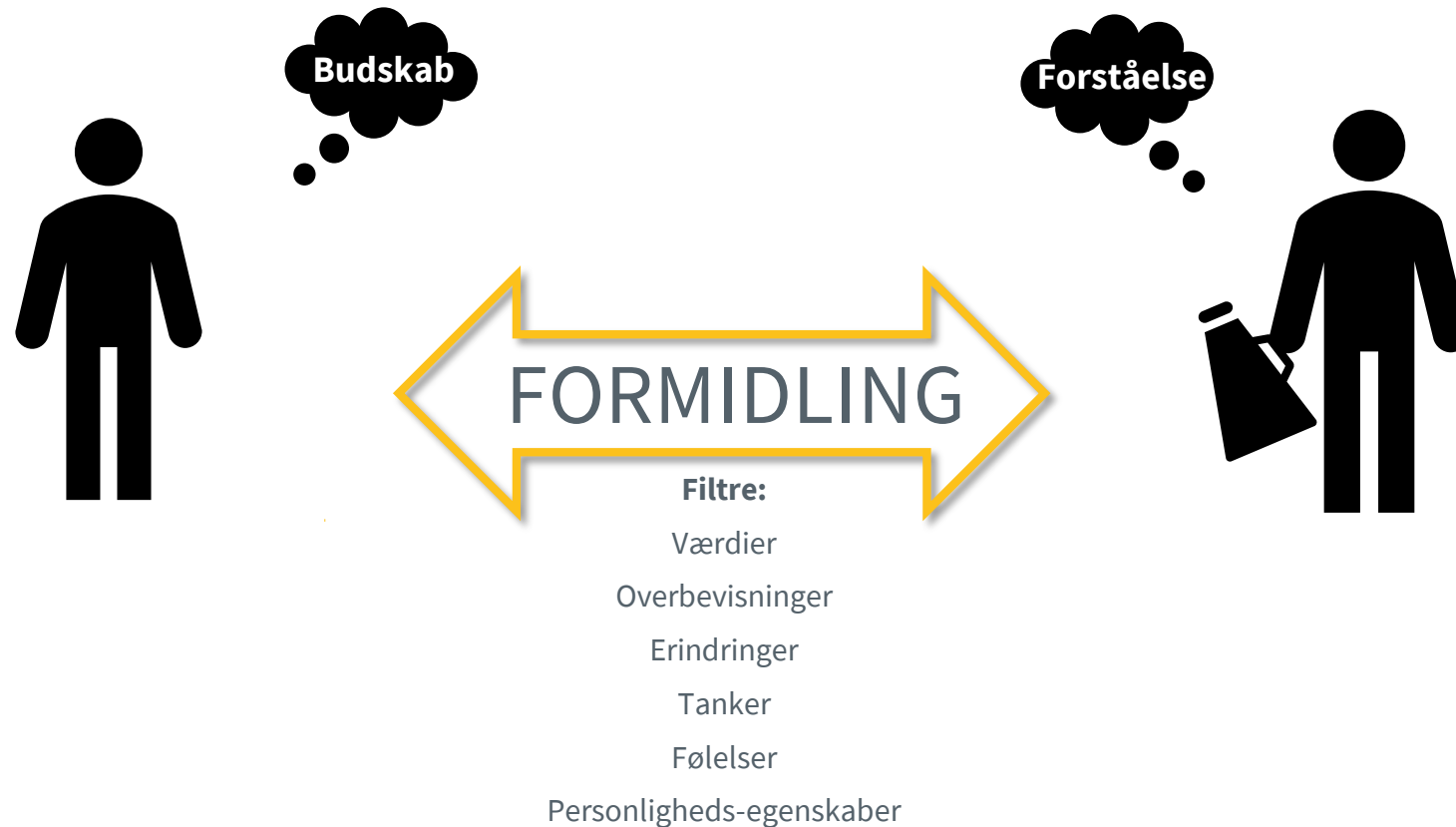
Progression og Flow

2

3

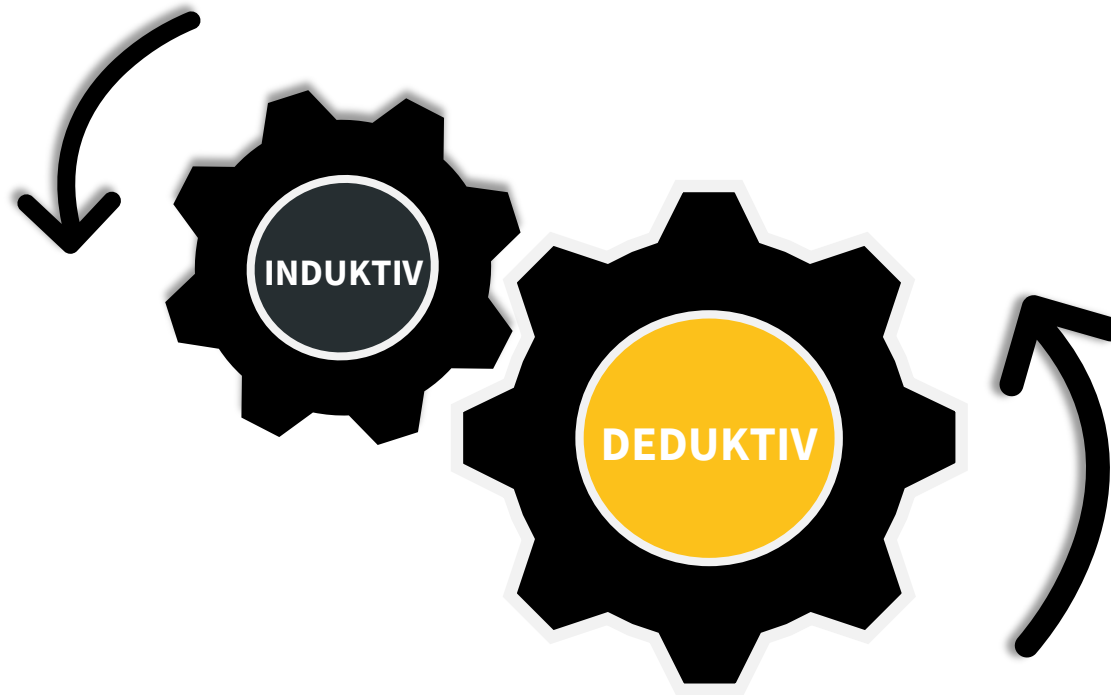
Hvilke udfordringer kan vi møde som
trænere/instruktører?

Organisering og rammesætning



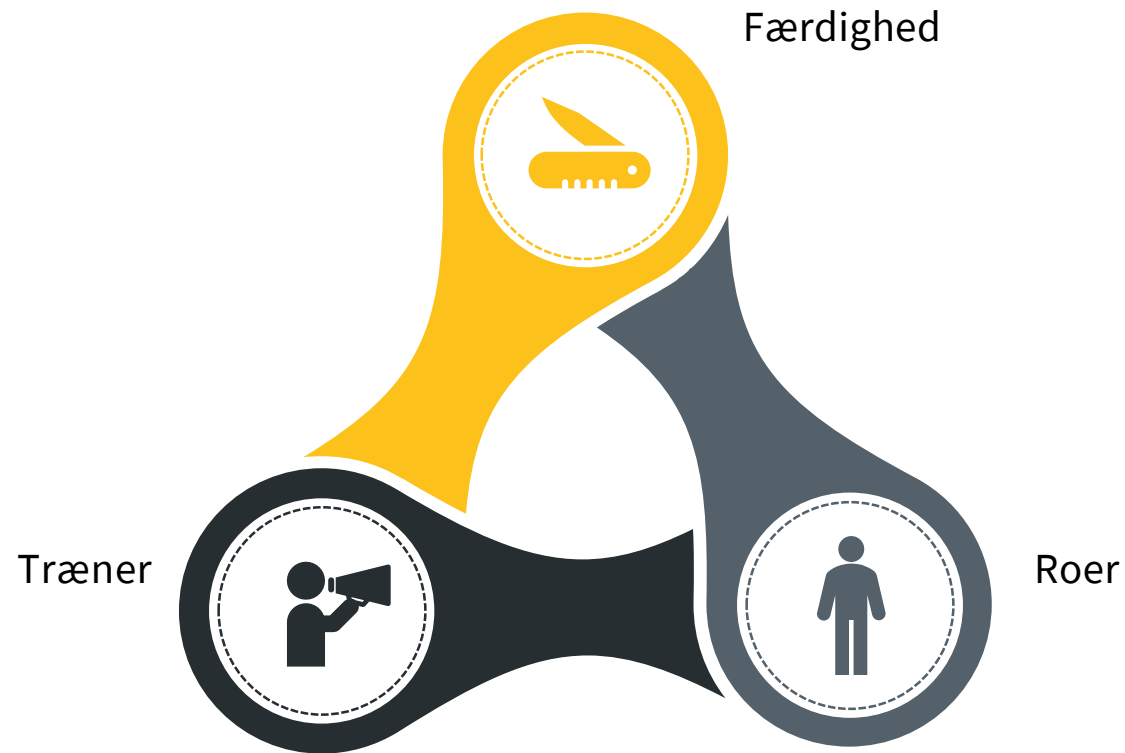
Læringsprincipper – hvorfor og hvordan?

Organisering og rammesætning




Læringsprincipper – hvorfor og hvordan?

Organisering og rammesætning



Læringsprincipper – hvorfor og hvordan?

Organisering og rammesætning

 Organisering og indhold er bestemt på forhånd

Færdig løsning fra træneren



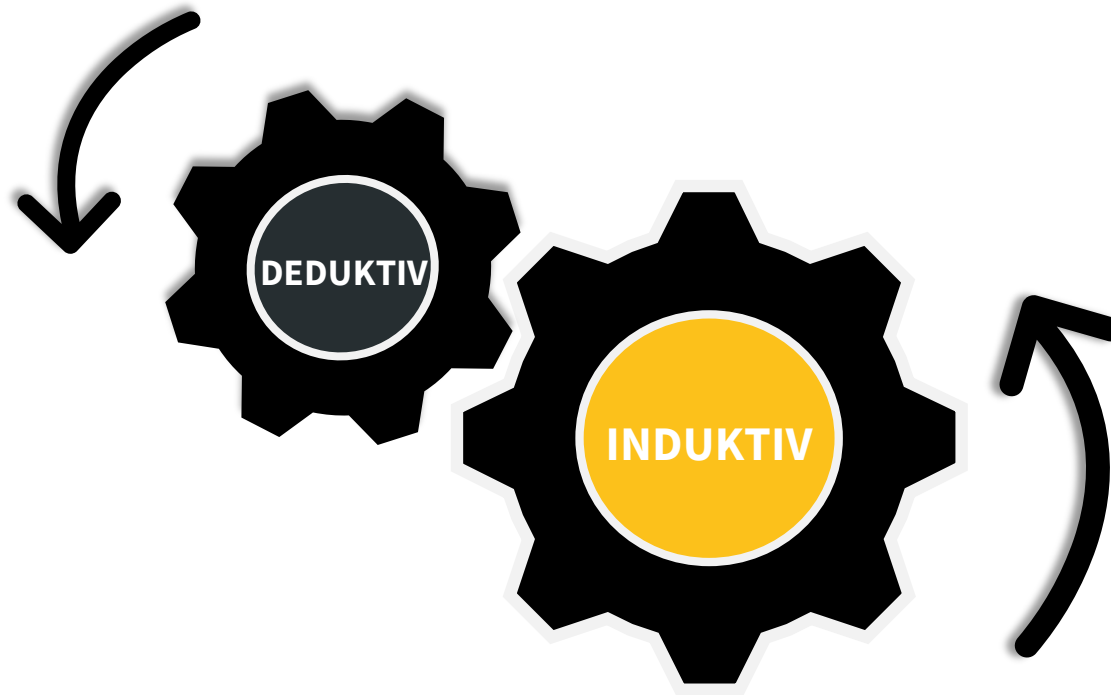
 Klubtrænerstyret instruktion

Røerne bliver ført igennem træningen eller
instruktionen uden at skulle ”tænke” for meget selv



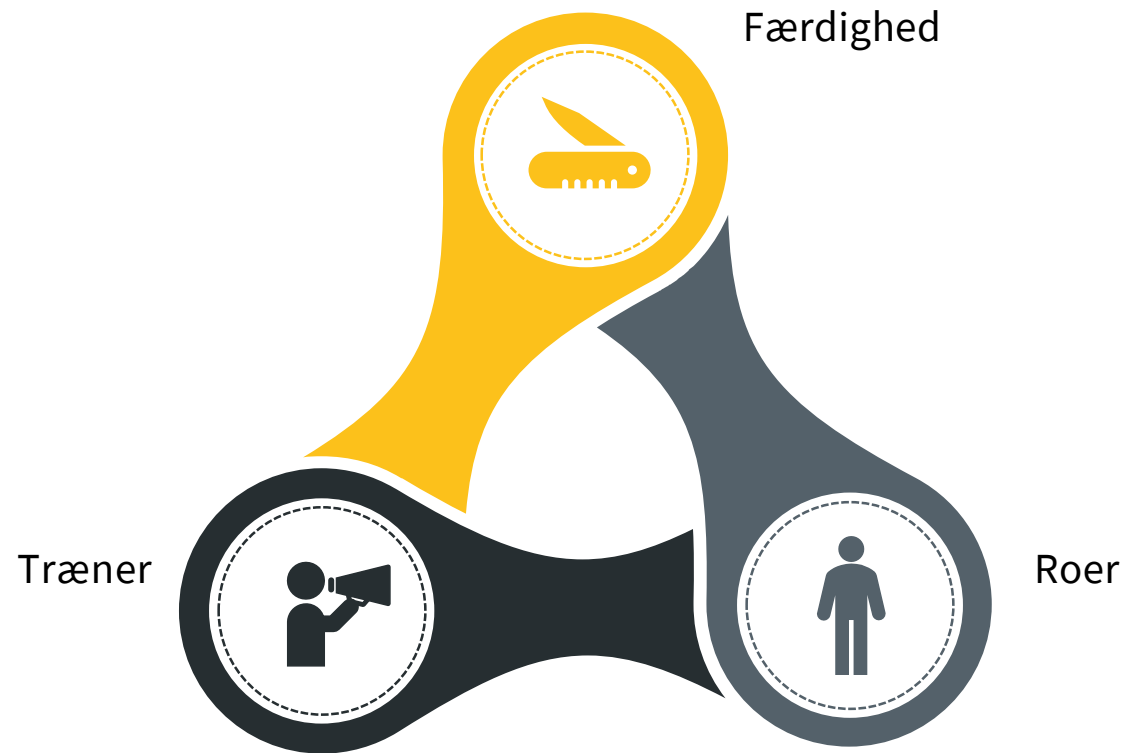
Læringsprincipper – hvorfor og hvordan?

Organisering og rammesætning



Læringsprincipper – hvorfor og hvordan?

Organisering og rammesætning



Læringsprincipper – hvorfor og hvordan?

Organisering og rammesætning



Arbejde med et givent problem i fællesskab

Trænerens opgave bliver at hjælpe og vejlede



Fælles løsningsforslag

Roeren er med i processen om at finde frem til det rigtige

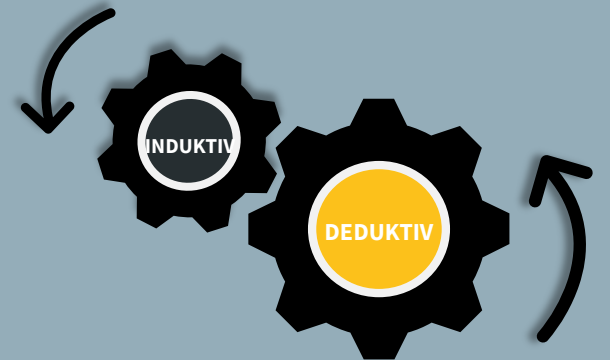


Der arbejdes med en form for ejerskab hos roeren

Opgave

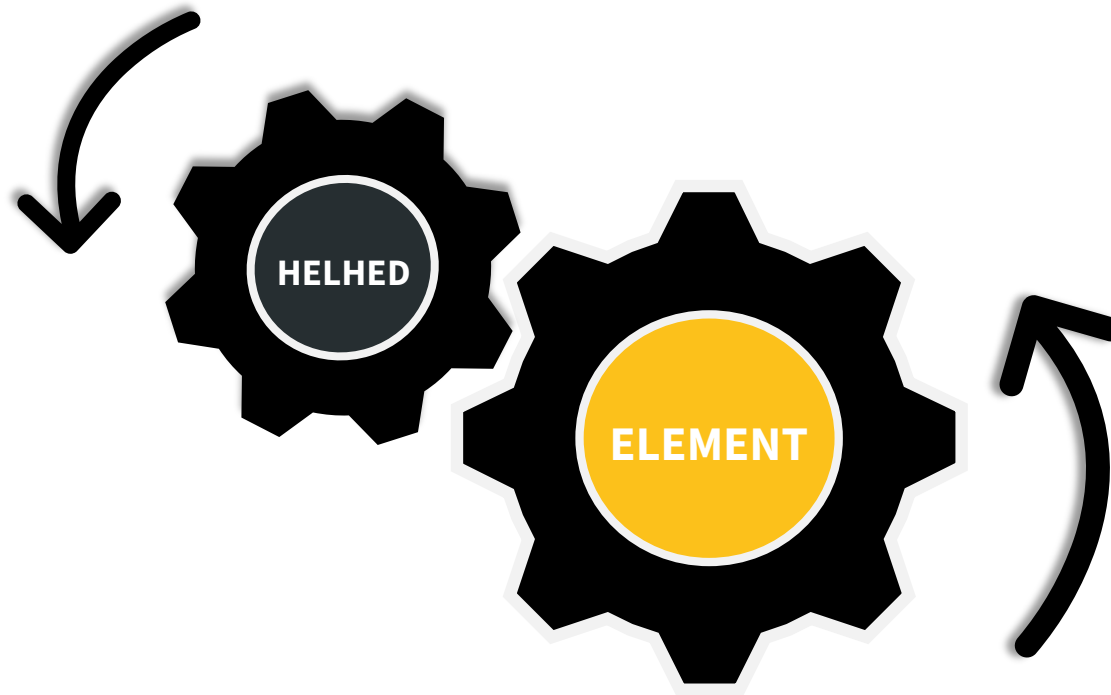
Snak med jeres sidemakker om fordele og ulemper ved det deduktive og induktive læringsprincip

I skal lave (og fremvise) et eksempel på en undervisningssituation med det deduktive eller det induktive læringsprincip



Læringsprincipper – hvorfor og hvordan?

Organisering og rammesætning



Læringsprincipper – hvorfor og hvordan?

Organisering og rammesætning

Træning af enkelte elementer i bevægelsen som senere sættes sammen til den fulde bevægelse.

Den progressive elementmetode.

Eksempler:

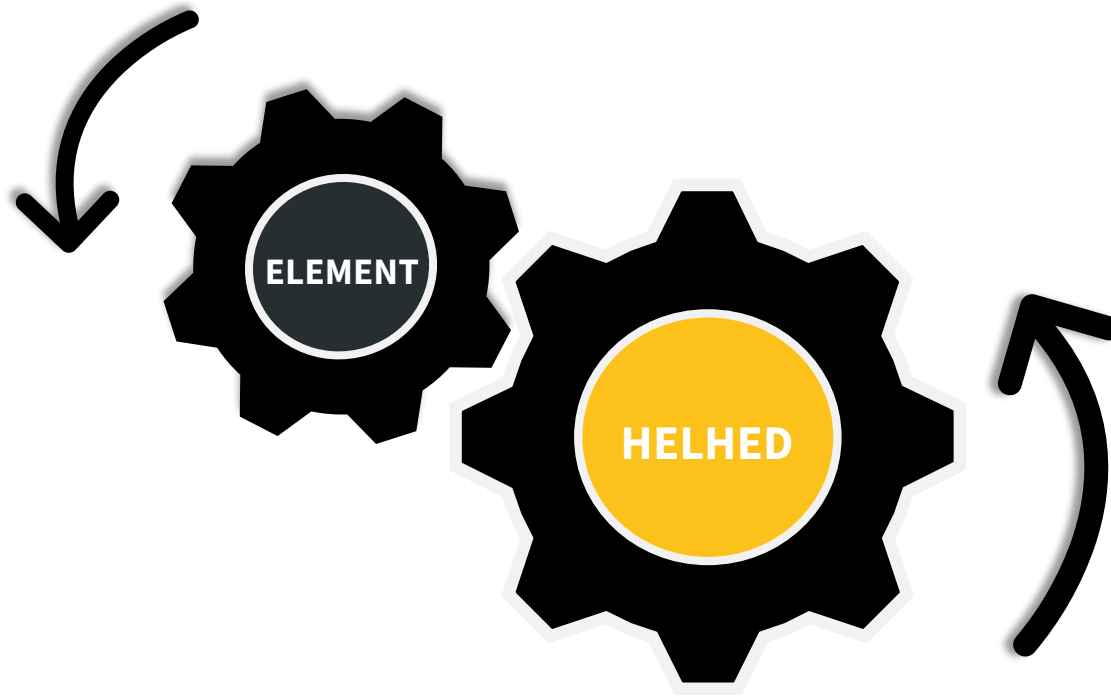
Tagopbygning

Scullermetode

Det deduktive læringsprincip?

Læringsprincipper – hvorfor og hvordan?

Organisering og rammesætning



Læringsprincipper 'hvorfor og hvordan'

Organisering og rammesætning

EKSEMPLER:

Det induktive læringsprincip

Man vender 'hele tiden'
tilbage til helheden for
at 'tække op'
Helhedsinstruktion



Der tages
udgangspunkt i
helheden

Progression og flow

Organisering og rammesætning



Hvad tænker I omkring "progression i træningen"?



Hvordan kan vi sikre progression i træningen og for den enkelte roere?



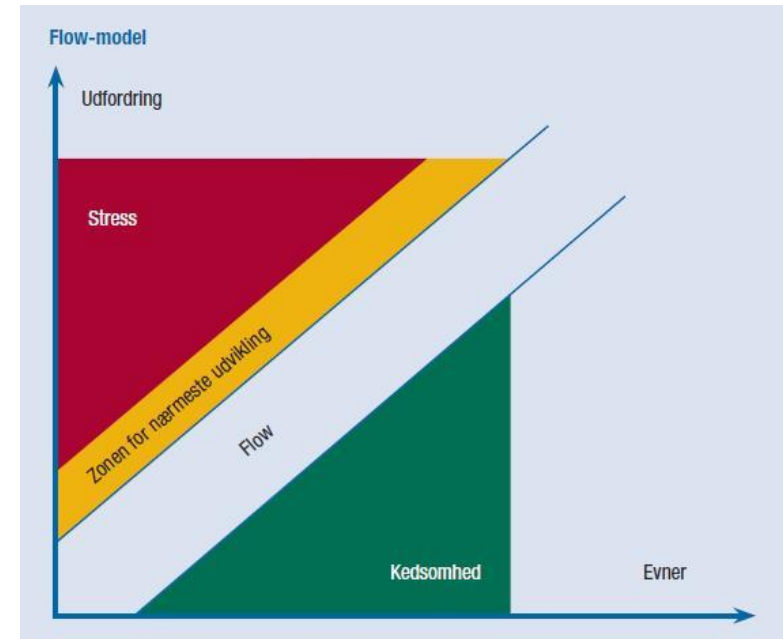
Er det vigtigt med progression i træningen, når vi har med ungdomsroere at gøre?

Det er vigtigt, at ungdomsroere oplever progression i træningen. De skal altså føle, at de udvikler sig og bliver bedre for at fastholde motivationen

Progression og flow

Organisering og rammesætning

- »»» Hvad tænker I omkring "flow"?
- »»» Hvordan kan vi sikre flow hos den enkelte roer?
- »»» Hvad kan konsekvenserne være af ubalance?



Alle roere har brug for udfordring på deres niveau. Hvis det bliver for nemt, keder de sig, og hvis det bliver for svært, kan de blive utrygge og usikre.

Hvilke udfordringer kan vi møde som trænere/instruktører?

Organisering og rammesætning

- Hvordan gør du med 15 ungdomsroere, som alle skal på vander?
- Har DFfR eller klubberne f.eks. en anbefaling af antal roere pr. undervisere?
- Hvordan med både? Hvordan organiserer vi roerne i inrigger, edon, gig, sculler, hvis der kun er én instruktør?
- Er det ansvarligt at sætte roerne i sculler med én instruktør?
- Farvand spiller også ind, og specielt instruktørens erfaringsgrundlag.
- Hvad har klubberne af ressourcer – ikke alle klubber er ens.
- Har instruktøren stor sculler-, gig-, inriggererfaring?

Diskussion i plenum

Program

Hvad skal vi igennem



Koordinationsanalyse



Bevægelsesanalyse



Introduktion til Hurdle Technique



Åreføringsanalyse & bådens reaktioner



At træne og udvikle ungdomsroere

Del 1



Praktik: en undervisningsgang



At træne og udvikle ungdomsroere

Del 2



Udarbejdelse af lektionsplaner



Analyse af arbejdsstillinger



Løfte-/ og bæreteknik



Introduktion til opvarmning og skadesforebyggende træning

Deltag aktivt – stil spørgsmål

Så får du mest ud af kurset

Selve træningen bør indeholde:

Lektionsplaner

1

Opstart, opvarmning, træning og afslutning

2

Et højt aktivitetsniveau (ikke for meget ventetid)

3

Variation og alsidighed

4

Konkret og konstruktiv feedback til roerne

5

Øvelser og lege der fremmer fællesskab, sammenhold og styrker relationerne

Som ny instruktør, kan det være en god idé at sætte tid på de forskellige øvelser, så man ikke ender med at have for meget tid til overs eller ikke når igennem det planlagte.

Som træner bør du sørge for at:

Lektionsplaner

1

At lave et program for dagens træning
Hvad skal der ske? & Hvilke øvelser skal I lave?

2

Have ekstra øvelser klar til, hvis der opstår noget uforudset

3

Være omstillingsparat, så der kan ændres i programmet uden at der opstår stress

Opgave

I skal i grupper lave én lektionsplan for træning på vand og én lektionsplan for træning på land.
Vær så konkret og detaljeret som muligt

Tag udgangspunkt i det udleverede hæfte.

Program

Hvad skal vi igennem



Koordinationsanalyse



Bevægelsesanalyse



Introduktion til Hurdle Technique



Åreføringsanalyse & bådens reaktioner



At træne og udvikle ungdomsroere
Del 1



Praktik: en undervisningsgang



At træne og udvikle ungdomsroere
Del 2



Udarbejdelse af lektionsplaner



Analyse af arbejdsstillinger



Løfte-/ og bæreteknik



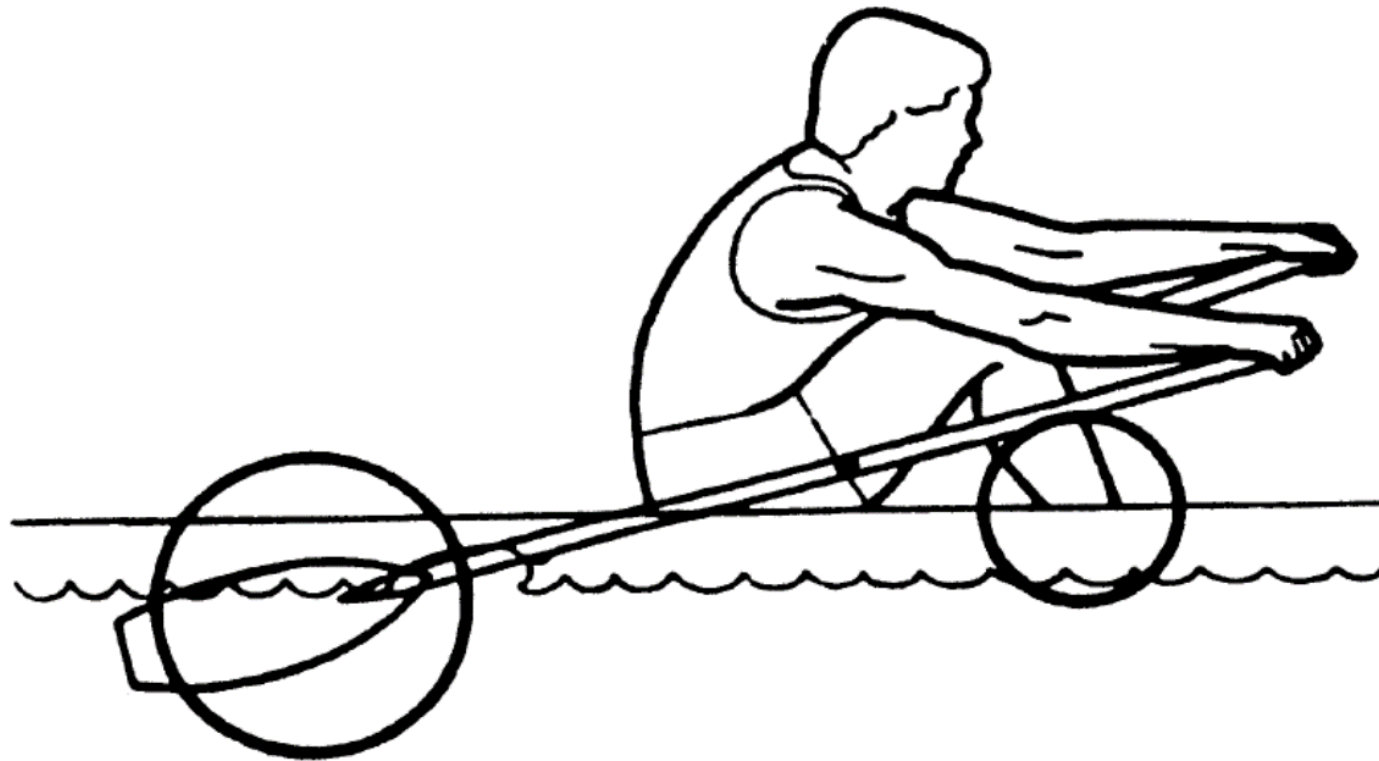
Introduktion til opvarmning og
skadesforebyggende træning

Deltag aktivt – stil spørgsmål

Så får du mest ud af kurset

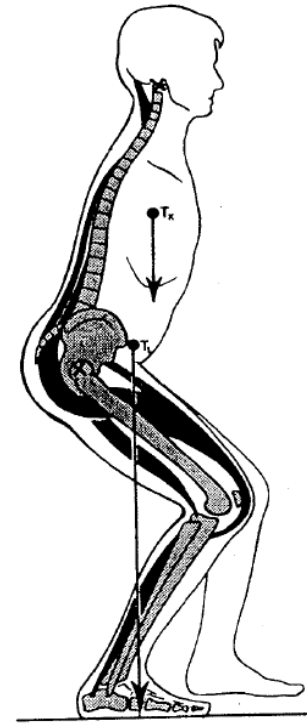
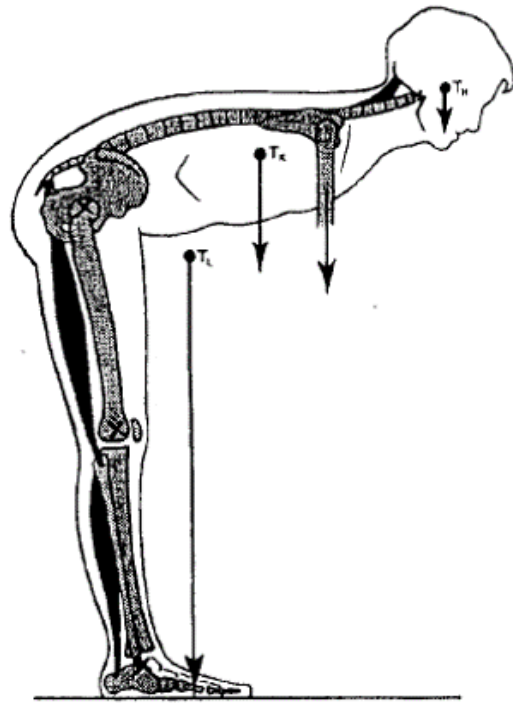
Overførsel af kraft

Analyse af arbejdsstillinger



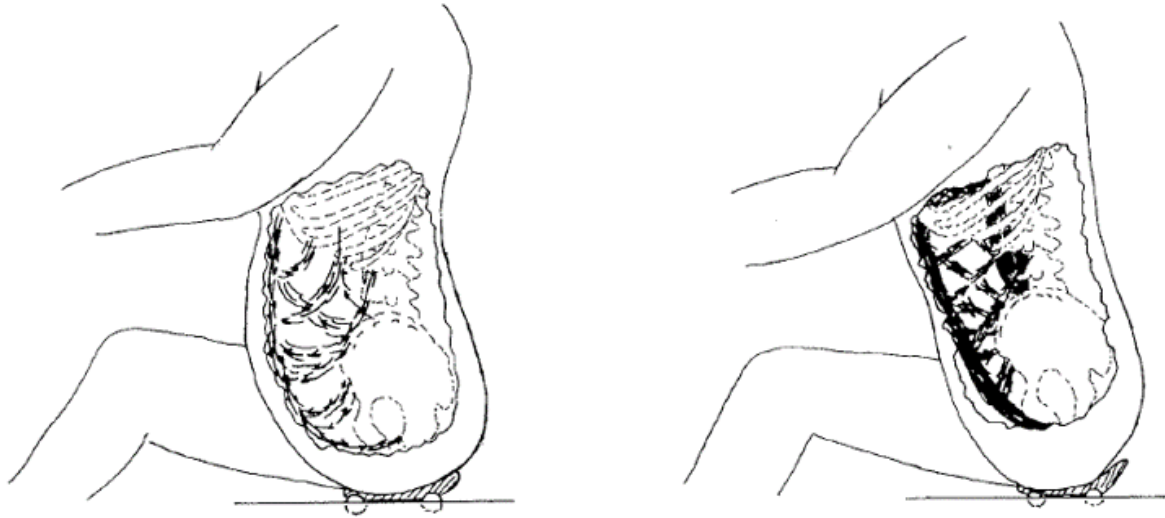
Belastning af rygsøjlen

Analyse af arbejdsstillinger



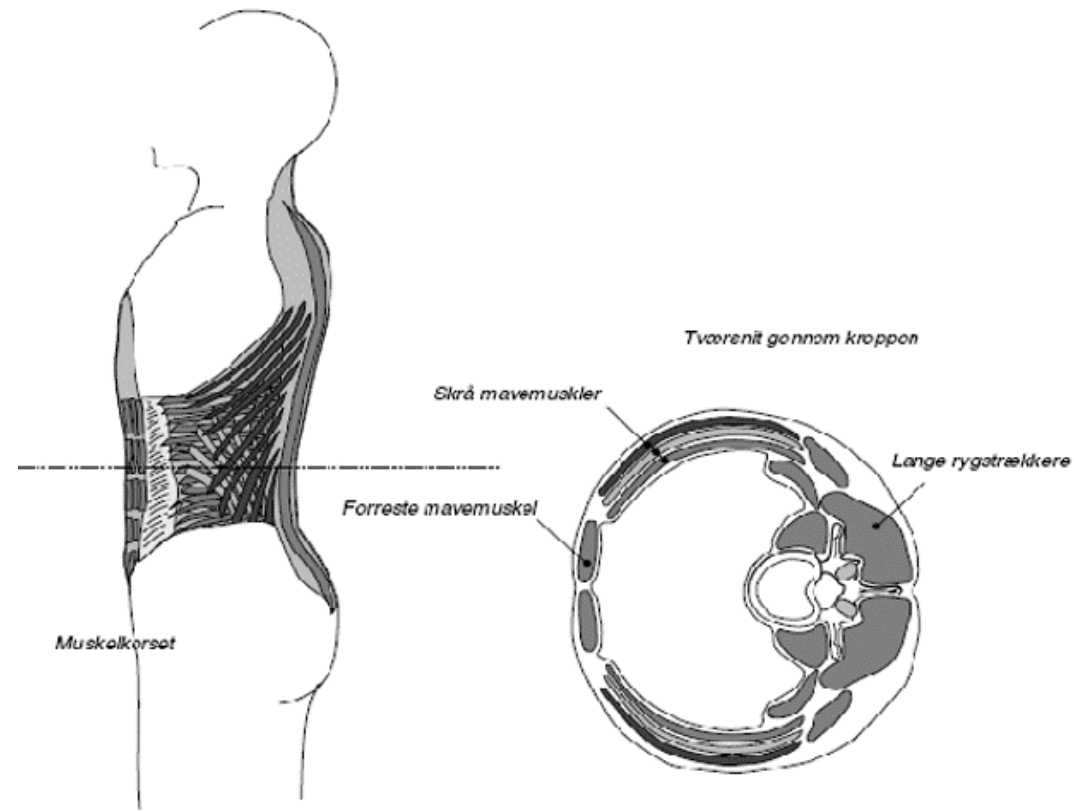
Bugpres

Analyse af arbejdsstillinger



Muskelkorset/core

Analyse af arbejdsstillinger



Prioritering

Analyse af arbejdsstillinger

- 1 Ergonomiske tilretninger:
arbejdsstillinger, muskelkoordination
- 2 Rotagets yderpunkter:
vægtforskydning
- 3 Bådens glid:
balancen, takt, rytme
- 4 Effektiviteten forbedres:
rostil

Program

Hvad skal vi igennem



Koordinationsanalyse



Bevægelsesanalyse



Introduktion til Hurdle Technique



Åreføringsanalyse & bådens reaktioner



At træne og udvikle ungdomsroere
Del 1



Praktik: en undervisningsgang



At træne og udvikle ungdomsroere
Del 2



Udarbejdelse af lektionsplaner



Analyse af arbejdsstillinger



Løfte- og bæreteknik



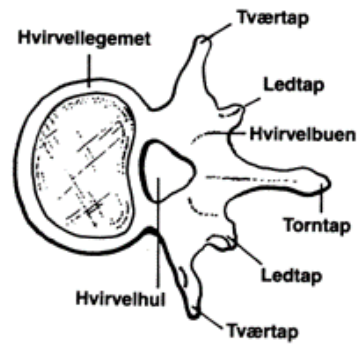
Introduktion til opvarmning og
skadesforebyggende træning

Deltag aktivt – stil spørgsmål

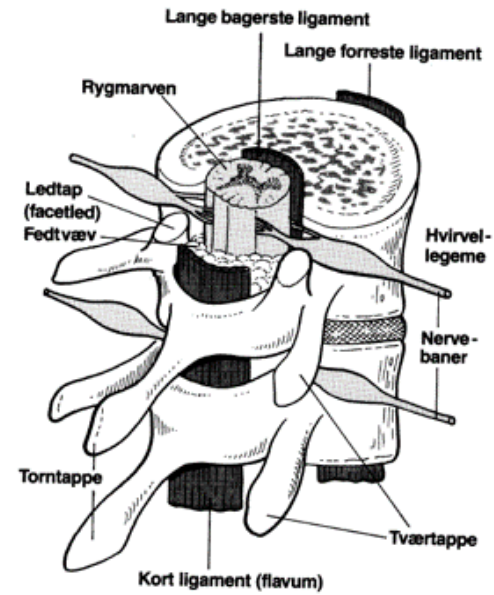
Så får du mest ud af kurset

Løfte-/bæreteknik

Ryghvirvler

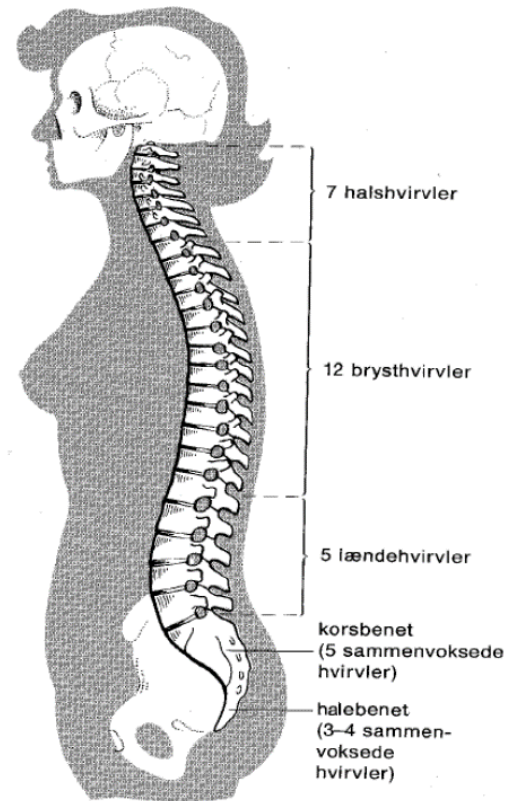


Figur 4.0.1: Ryghvirvlen
Kilde: Krop og træning,
E.L. Tybjerg-Pedersen



Løfte-/bæreteknik

Rygsøjleens opbygning



Opgave: løfte-/bæreteknik

Betydning af sikringsstilling

I skal i grupper en tur i bådhallen og arbejde med løfte-/bæreteknik.
I skal uddelegere ansvaret, så I ved, hvem der har
kommunikationen og styring.

God idé: Alle skal helst nå at få prøvet, at være den ansvarshavende.

Program

Hvad skal vi igennem



Koordinationsanalyse



Bevægelsesanalyse



Introduktion til Hurdle Technique



Åreføringsanalyse & bådens reaktioner



At træne og udvikle ungdomsroere
Del 1



Praktik: en undervisningsgang



At træne og udvikle ungdomsroere
Del 2



Udarbejdelse af lektionsplaner



Analyse af arbejdsstillinger



Løfte- og bæreteknik



**Introduktion til opvarmning og
skadesforebyggende træning**

Deltag aktivt – stil spørgsmål

Så får du mest ud af kurset

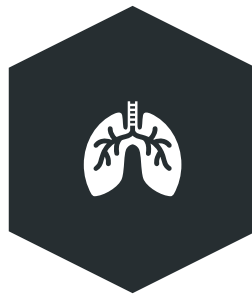
Opvarmning

Skadesreducerende og præstationsfremmende



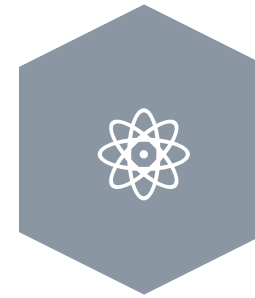
1) Bevægelse

- Lavere friktion i bevægelsesapparatet
- Større plasticitet i muskler og bindevæv



2) Mere ilt

- Blod hurtigere rundt – og til de rigtige steder
- O₂ frigives lettere fra hæmoglobin og myoglobin



3) Cellen

- Enzymaktiviteten øges



4) Hjernen

- Koordination forbedres
- Nervefibrenes ledningsevne forbedres

Grundregler

Opvarmning



Start med store muskelgrupper



Start med lav intensitet



Muskelbelastning



Kredsløbsbelastning



Specialopvarmning



Varighed 15-20 minutter

Praktik

Introduktion til skadesforebyggende træning

