Rotekniske øvelser

Vi lægger i materialet op til, at instruktøren øver teknik med de nye roere undervejs i forløbet. Nedenunder er listet forskellige tekniske øvelser, som med fordel kan bruges. Det kan også være, at I allerede har et arsenal af tekniske øvelser i klubben – brug endelig dem.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Fokus** | **Beskrivelse** | **Formål/øver** |
| **Langsom fremkørsel** | Langsom fremkørsel med hjælpeord: Fx for-be-re-de eller 1-2-3 | Rytme i båden. 1/3 arbejde – 2/3 hvile. Mærke båden glider ind under sædet. |
| **Rolig kørsel – buk i hoften** | Ro med fødderne ud af spændholdet. | Balance i afviklingen/buk i hoften. Minus at hive med benene. |
| **Indsats** | Begynd at skive åren til lodret, når den fx er forbi knæet. | Drej åren til lodret inden indsats. |
| **Afvikling i trækhøjde** | Ro med meget lidt modstand på årebladet / løse hænder. Åren skal nærmest flyde af sig selv. Sæt gradvis trækkraften op. | Øver den rigtige trækhøjde – ”punktet” – Hold samme højde i hele taget. |
| **Fixpunkt / koncentration** | Bed roerne om at kikke på et punkt i øjenhøjde bag båden (flag eller punkt på land). | Løfter hagen / undgår bøj i nakken – frie luftveje. |
| **Samtidighed / takt / rytme** | Stakato-roning (stop over knæ): Hold en pause efter afviklingen med strakte arme og buk i hoften inden fremkørsel. | Takt / synkronisering |
| **Samtidighed / takt / rytme** | Ro med lukkede øjne. Brug de øvrige sanser. | Høre og føle takt og rytme + mærke uro i båden. |
| **Indsats** | Tag-opbygning med lodret åreblad. 1. Roning med arme  2. Roning med arme + ryg  3. 1/4, 1/2, 3/4 sæde  4. Fuldt sæde  5. Hele rotaget med skivning | Fokus på indsats. Find højden / ”punktet” / ”mærket”. |
| **Indsats og afvikling** | Ro med lodret åreblad gennem hele rotaget. | Fokus på yderpunkterne – indsats og afvikling. |
| **Skivearm og trækarm** | Ro med skivearm og skiv. Ro med trækarm uden at skive (armen trykker åren ud af vandet). Placer den anden hånd på ryggen. | Skærper opmærksomheden på de to armes funktioner i rotaget. |

Afvigelser fra rotaget

Det er vigtigt, at vores nye roere ikke bliver skadet, derfor opfordrer vi til, at instruktøren er opmærksom på ergonomiske afvigelser fra rotaget og retter dem til. Dette kan bl.a. være:

* Åbner i ryggen / starter taget med ryggen. Hvad kan du sige for at afhjælpe?
* Start taget med benene. Vent med at bruge overkroppen.
* Spænd i maven og hold din overkrops startposition det første stykke af ro-taget.
* Hold den samme vinkel mellem mave og lår.
* ”Røvroning”. Hvad kan du sige for at afhjælpe?
* Spænde i maven når du sparker fra.
* Undgå at ”klappe sammen” i overkroppen når benene sparker fra – sid rankt.
* Hold den samme vinkel mellem mave og lår.
* Bøjede håndled. Hvad kan du sige for at afhjælpe?
* Sørg for at underarm og hånd er i lige vandrette linjer.
* Check om roeren stritter med albuerne i afslutningen, eller om albuerne er inde langs kroppen: Hvis de er langs kroppen: Strit udad med albuerne i afslutningen i stedet.
* Check om roeren holder krampagtigt om åren med hele håndfladen. Hvis ja: Hold om åren med fingrene i stedet og slap af i hånden, lad oversiden af hånden flugte med underarmen.
* Løftede skuldre. Hvad kan du sige for at afhjælpe?
* Slap af i skuldrene. Undgå at de kører op mod ørene gennem trækket.
* Fokuser på at trækket kommer fra musklerne omkring skulderbladene og ikke ovenpå skuldrene/nakken.