

Modul 1

land (2 timer ca.)

Need

1 instruktør
10 ergometere

Nice

2 – 3 instruktører
11 ergometere
en instruktør eller
hjælper der kan ro
med og sætte og
holde tempo.

1

Velkomst

Introducer forløbet i grove træk
(4 * ergo på land, 6 * båd på vand),
samme hold/gruppe mennesker hver gang,
samme instruktører hver gang.

2

Gennemgang af dagens modul.

3

Introduktion til klubben

vis og fortæl

4

Gennemgang af rotaget i ergometer.

Fokus på motor 1, 2, 3 = ben, ryg/hofte, arme.
Lad roerne øve sig. Ro og ret. I alt 30 min ca.

5

Hold en 3 – 5 min pause

Brug pausen på at introducere tempo på skærmen

6

Lær at ro i takt

30 min ca.

Stil ergometerne ved siden af hinanden og også med lidt forskydning frem og tilbage,
så det er muligt at se hinanden og følges ad.

Fokus på at ro i takt. Spot den mest stabile i gruppen til at holde tempo,
eller ro selv med som instruktør og sæt tempo. Her forventes at teknikken
ryger lidt, da fokus er på at følges ad, og tempi skifter.

Program: 2 x (3 + 3 + 3 + 3), T = 24, 26, 24, 22, P = 3 min.

Kommandoer der introduceres: Det vel, til roning klar – ro væk.

7

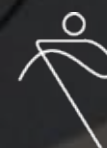
Ro i takt

Ro i tempo 24 SS 15 min + rettelser fra instruktørerne.
Fokus er nu tilbage på teknikken, da der ros i SS.

8

Afslutning, spørgsmål?

Tak for i dag, vi ses næste gang.



Modul 2

land (2 timer ca.)

Need

1 instruktør
10 ergometere

Nice

2 – 3 instruktører
11 ergometere
en instruktør eller
hjælper der kan ro
med og sætte og
holde tempo.

1

Gennemgang af dagens modul

2

Rep af rotaget

Fokus på motor 1, 2, 3 = ben, ryg/hofte, arme.
Italesæt begreberne indsats og afvikling.
Lad roerne øve sig. Ro og ret. I alt 30 min ca.

3

2 x Tagopbygning

Ca. 15 min.

4

5 min individuel roning

5

Introduktion til skærmen

kod 500 m ind på skærmen.

6

Program (x2)

500 m T=24 (teknik fokus)
500 m T=26 (teknik fokus)
500 m T=28 (puls)
500 m T= 26 (teknik fokus)
500 m T= 24 (teknik fokus)
Start samtidig hvert 4 minut.
I alt ca 45 min.

7

Afroning

Tak for i dag, vi ses næste gang.

8

Lektie

Se og om muligt lav Basisteknik 1 eroning



Modul 3

land (1,5 time ca.)

Need

1 instruktør
10 ergometere

Nice

2 – 3 instruktører
11 ergometere
en instruktør eller
hjælper der kan ro
med og sætte og
holde tempo.

1

Gennemgang af dagens modul

2

2x Tagopbygning
Ca. 15 min.

3

10 min SS T=24
Ro og ret

4

Program

4 x (2 + 2 + 2), T = 22, 24, 26, P = 2 min.

Fokus på at blive i samme tempo i de to minutter.
Teknik og sved på panden.

I alt ca. 30 min.

5

Pause

6

Program

Tempostigning.

Fokus på at brænde ud og blive træt. Ca. 11 min.

Tempo 20 i 1 minut

Tempo 21 i 1 minut

Tempo 22 i 1 minut

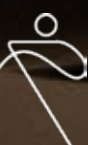
----- osv -----

Tempo 30 i 1 minut

7

Afroning

Tak for i dag, vi ses næste gang.



Modul 4

land (1,5 time ca.)

Need

1 instruktør
10 ergometere

Nice

2 – 3 instruktører
11 ergometere
en instruktør eller
hjælper der kan ro
med og sætte og
holde tempo.

1

Gennemgang af dagens modul

2

2x Tagopbygning
Ca. 15 min.

3

SS T=24 10 min.
Ro og ret

4

Pyramide

T24, T24 (10 tag), T24, T26, (15 tag) T24, T28 (20 tag), T24, T30 (15 tag), T24, T28 (10 tag), T24, T26 (10 tag), T24.
Ca. 15 min.

5

Program

1 min T=26 + 1 min pause
2 min T=24 + 2 min pause
3 min T=22 + 3 min pause
4 min T=20 + 4 min pause
3 min T=22 + 3 min pause
2 min T=24 + 2 min pause
1 min T=26 + 1 min pause
I alt ca. 35 min.

6

Stafet

(evt. 2 gange)
5 på hold. Kør 250 m.
Næste mand starter først, når den forrige har kørt 250 m.
Ca. 15 min.

7

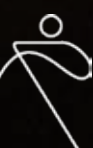
Afroning

Tak for i dag, vi ses næste gang, hvor vi skal på vandet.

8

Lektie

Se og om muligt lav Basisteknik 2 eroning.
Se også starten af Basisteknik 3 eroning.



Modul 5

vand (2 timer ca.)

Need

3 instruktører
2x4'ere, 1 2'er.

Nice

Ro-journal på
hver ny roer.
Udfyldes efter
hver gang.

1

Gennemgang af dagens modul og bådhold.

2

Gennemgang af båden.

Navne på de vigtige dele af båden.
Forklar hvor den er stærk, og hvor den er svag.
Hvor træder man, hvor løfter man o. lign.

3

Redningsmidler inkl. redningsvest.

Forklar om bådens redningsmidler og prøv at tage vesten på og af et par gange.

4

Løfteteknik + båd håndtering.

Hvad er vigtigt at vide i den pågældende bådtype.
Hvordan sætter man båden i korrekt.

5

Hvordan kommer du rigtig ned i båden.

6

Hvordan får man balance i båden.

7

Nu skal I på vandet.

Bliv i nærheden af pontonnen/indret jer i et slags kravlegårdsområde.
Har man et robassin kan dette med fordel bruges.
Her skal følgende øves: Øvelse med at tage rotaget i en båd.
Kommandoer:

- Til roning klar – ro væk.
- Det er vel.
- Sæt i – sæt hårdt i.
- Til skodning klar – skod væk.
- Se til åren.
- Det er vel

8

Ro en lille tur.

Er I i coastal så lad evt. 2 ro ad gangen og 2 til at holde balancen.
Instruktøren har fokus på det gode rotag.
Instruktøren kigger efter ergonomiske afvigelser fra rotaget (skadesforbyggende).
Hvis det er svært at skive åren, så ro med lodret åreblad.

9

Hvordan kommer du korrekt op af båden.

10

Hvordan tager vi båden korrekt op af vandet

11

Båd og udstyr på plads

Tak for i dag, spørgsmål? Vi ses næste gang.



Modul 6

vand (2 timer ca.)

Need

3 instruktører
(2x4'ere, 1x2'er)
Download app:
"Sejl sikkert"
og "Sejladsudsigte".

Quiz med kommandoer.

Nice

Ro-journal på
hver ny roer.
Udfyldes efter
hver gang.

1

Gennemgang af dagens modul og bådhold.

2

Rep af gennemgang af båden

Lad roerne fortælle

3

Rep af hvordan båden sættes i vandet korrekt.

4

Rep af korrekt entring.

5

Rep af rotaget i båden

Ro en tur på ca. 1 time.

Rep af kommandoer fra sidst + nye kommandoer.

- Sæt i – sæt hårdt i – skod/ro væk.
- Åren langs.
- Småt-roning – lige træk/normalt træk.

Instruktøren har fokus på det gode rotag.

Instruktøren kigger efter ergonomiske afvigelser fra rotaget (skadesforbyggende).

Instruktøren vælger én max to rotekniske øvelser.

6

Rep af hvordan man selv og båden kommer korrekt op af vandet.

7

Båd og udstyr på plads.

8

Hvad er godt rovejr (i forhold til bådtypen).

Introduktion til appen "Sejl sikkert" og "Sejladsudsigte".

9

Quiz med kommandoer.

10

Tak for i dag

Spørgsmål

Vi ses næste gang.



Modul 7

vand (2 timer ca.)

Need

3 instruktører
(2x4'ere, 1x2'er.)

Nice

Ro-journal på
hver ny roer.
Udfyldes efter
hver gang.

1

Gennemgang af dagens modul og bådhold.

2

Ro 15 min for at blive varm

Rep af kommandoer sker naturligt.
Instruktøren har fokus på det gode rotag.
Instruktøren kigger efter ergonomiske afvigelser
fra rotaget (skadesforbyggende).

3

Program

4 x (3 + 3), T = 24, 26, P = 2 min.

4

På tilbagevejen

laves 1 – 2 rotekniske øvelser.

5

Øv vendinger

- Bagbord/styrbord til roning klar
- Bagbord/styrbord til skodning klar i modsat takt
- skod/ro væk.

6

Båd og udstyr på plads.

7

Tak for i dag

Spørgsmål?
Vi ses næste gang.



Modul 8

vand (2 timer ca.)

Need

3 instruktører
(2x4'ere, 1x2'er.)

Nice

Ro-journal på
hver ny roer.
Udfyldes efter
hver gang.

1

Gennemgang af dagens modul og bådhold.

2

Forklar og vis skift ved pontonen.

Forklar endvidere at man som styrende skal styre man kan ikke sidde og slappe af), dog har instruktøren stadig det overordnede ansvar over båden og kommandoer.

3

Ro 15 min for at blive varm

Lav evt. 15 stærke tag en gang imellem for at få pulsen op.
Rep af kommandoer sker naturligt.
Instruktøren har fokus på det gode rotag.
Instruktøren kigger efter ergonomiske afvigelser fra rotaget (skadesforbyggende).
Lav et skift eller to undervejs.

4

Program

4 x (3 + 3 + 2), T = 22, 24, 26, skift efter hvert interval (naturlig pause på 1 – 2 min).

5

På tilbagevejen

øves

- vendinger
- kommandoerne kvart åren og åren tværs.

6

Båd og udstyr på plads.

7

Tak for i dag

Spørgsmål?

Vi ses næste gang.

Modul 9

vand (2 timer ca.)

Need

3 instruktører
(2x4'ere, 1x2'er.)

Nice

Ro-journal på
hver ny roer.
Udfyldes efter
hver gang.

1

Gennemgang af dagens modul og bådhold.

2

Ro 15 min for at blive varm

Lav evt. 15 stærke tag en gang imellem for at få pulsen op.

Rep af kommandoer sker naturligt.

Instruktøren har fokus på det gode rotag.

Instruktøren kigger efter ergonomiske afvigelser fra rotaget (skadesforbyggende).

Lav et skift eller to undervejs.

3

Program

4 x (2 + 2 + 2 + 1), T = 22, 24, 26, 28, skift efter hvert interval (naturlig pause på 1 – 2 min).

4

På tilbagevejen

øves nye kommandoer

- Rejs åre – lad falde
- klar til at falde ind – fald ind.
- 1 – 2 rotekniske øvelser efter behov.

5

Båd og udstyr på plads.

6

Tak for i dag

Spørgsmål?

Vi ses næste gang.

Modul 10

vand (2 timer ca.)

1

Gennemgang af dagens modul og bådhold.

2

Ro 15 min for at blive varm

Lav evt. 15 stærke tag en gang imellem for at få pulsen op.

Rep af kommandoer sker naturligt.

Instruktøren har fokus på det gode rotag.

Instruktøren kigger efter ergonomiske afvigelser fra rotaget (skadesforbyggende).

Lav et skift eller to undervejs.

3

Program

4 x 5 min SS T=24, skift efter hvert interval (naturlig pause på 1 – 2 min).

4

Sørg for at være tilbage igen omkring pontonen

Hvis stemning og evner er til det øv da på skift tillægning til bro med kommandoer.

5

Lav en helhedsvurdering

Er roeren klar til at blive frigivet?

Hav som guideline ”Har jeg selv lyst til at ro en tur med vedkommende?”

Der må ALDRIG gives roret baseret på medlidenhed.

Need

3 instruktører, 2 4'ere, 1 2'er
kørekort til de nye frigivne.

Nice

Ro-journal på hver ny roer.
Udfyldes efter hver gang.

