



## Skole OL i Roning for 6.-8. klassetrin Tast selv konkurrence

### Hvad går konkurrencen ud på?

Klassen ror 4.000 meter i én romaskine. Alle i klassen skal ro. Hver elev skal ro 20 tag, og så skal der skiftes til ny roer. For at få så god en tid som muligt kræver det, at eleverne kender til roteknik og til at lave de hurtige skift.

### Afvikling

Konkurrencen er nem og enkel at afvikle, f.eks. i idrætstimerne. Det tager kun ca. en time, og kan afvikles enten i roklubben eller på skolen i aulaen, i klasselokalet eller i en gymnastiksal. I skal bruge én romaskine.

### **Rotaget**

Se videoen om det korrekte rotag. Hvis en instruktør fra den lokale roklub medvirker, kan han/hun give en introduktion til roteknik. Eleverne træner rotaget.



### **De hurtige skift**

Se videoen om de hurtige skift. Hvis en instruktør fra den lokale roklub medvirker, kan han/hun give en introduktion til skift i romaskinen. Eleverne træner de hurtige skift.



Den nederste QR kode leder frem til en video, hvor eleverne får gode tips fra den *mangedobbelte olympiske mester Eskild Ebbesen* om hvordan klassen får en god tid i Skole OL roning.



### **Fastlæg en rækkefølge**

Eleverne lægger sammen en taktik for at gennemføre konkurrencen:

- Hvilken rækkefølge ror vi i?
- Hvad gør vi, hvis der er én, der falder af sædet?
- Hvem og hvordan tæller vi de 20 tag?
- Hvem har hvilke roller, og hvordan roterer vi imellem dem?

### Regler for konkurrencen:

- Man må ikke dele en klasse op (uanset antal elever).
- ALLE elever skal ro. Eleverne skal fastsætte og indgå i en rækkefølge (fra 1 – fx 24). Denne rækkefølge skal følges helt til mål – altså til de 4000 meter er roet.
- Eleverne SKAL ro 20 tag, og så skal der skiftes til ny roer – næste i talrækken. Det anbefales, at både elever og banedommer tæller højt, så der ikke opstår misforståelser/-tællinger.
- Læreren må ikke røre eleverne eller romaskinen, men må meget gerne heppe og komme med gode råd.
- Dragfaktoren må indstilles af eleverne undervejs i konkurrencen, så den passer til den enkelte elev.
- Eleven der skal ro i romaskinen næste gang må gerne røre håndtaget nogle tag, inden skiftet foretages. Men eleven må ikke trække i håndtaget som hjælp til den elev, der ror.
- Det er op til den enkelte klasse, hvordan de fordeler opgaverne omkring skiftet i romaskinen (hvem der holder sædet, åbner og lukker spændholdet til fødderne osv.) og hvor længe eleven har den enkelte opgave.
- Ved materiel defekt på ergometer (som fx at kæden i romaskinen knækker eller sætter sig fast eller lign.), er der ikke noget at gøre ved det, og man udgår af løbet.

### **Gennemførelse af konkurrencen**

Indstil computeren på romaskinen på 4.000 meter. Tænd computeren ved at trykke på "Menu/Back". Tryk ud for "Roning". Tryk på "Change Display" flere gange indtil skærmen ser ud som på billede 1.

Tryk på "Change Units" for at skifte enheden til tid/500m. "Tryk på Menu/Back". Tryk ud for "Vælg workout". Tryk ud for "Ny workout". Vælg "Distance". Tryk "+" og "-" for at sætte distancen til 4.000 meter (se billede 2). Herefter kan roning begyndes (se billede 3). Vær opmærksom på at efter ca. 30 sek. går computeren ud, og man skal starte forfra med at indstille den.

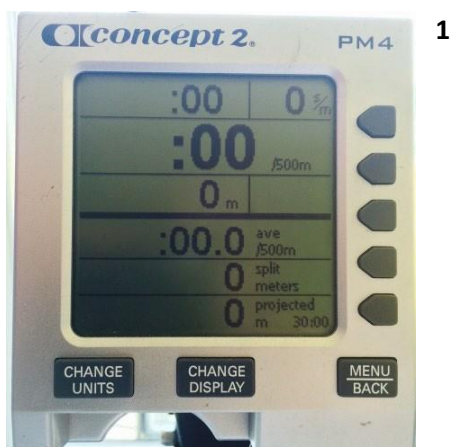


## Indberet resultat

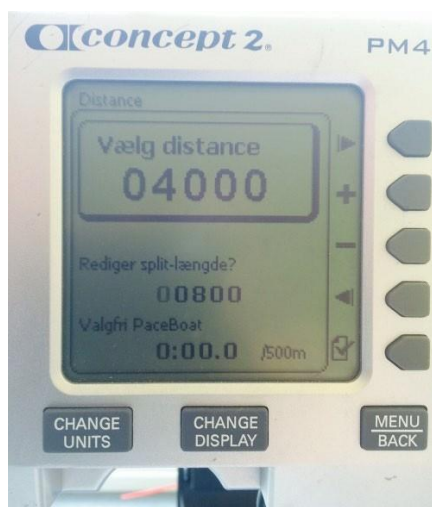
På <https://skoleol.dk/alle-aktiviteter/skole-ol-tast-selv-konkurrencer/>

## Deltagelse

Ved indberetning af en tid på <https://skoleol.dk/alle-aktiviteter/skole-ol-tast-selv-konkurrencer/>, indgår klassen i den samlede konkurrence om at blive udtaget til finalen ved Skole OL. Ønsker klassen **ikke** at deltage bedes læreren informere Dansk Forening for Rosport.



2



3

