

# Modul 1

## vand (2 timer ca.)

1

### Velkomst

Introducer forløbet i grove træk (1x ergo på land, 8x 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.  
Ladroerne øvesig. 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 vedsiden 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 tempo 24SS 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.

9

### Lektie

Se og om muligt lav Basisteknik 1 eroning.

### Nice

En instruktør eller hjælperder kan ro med og sætte og holde tempo.



# Modul 2

## vand (2 timer ca.)

- 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.

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



# Modul 3

## vand (2 timer ca.)

Download app:  
"Sejl sikkert"  
og "Sejladsudsigt".

### 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  
Roentur på ca. 1 time.  
Rep af kommandoer fra sidst + nye kommandoer.
  - Sæt i - sæt hårdt i - skod / rovæk.
  - 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.  
Skivning af åren skal øves og gerne komme på plads.
- 6 Rep af hvordan manselv 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 "Sejladsudsigt".
- 9 Tak for i dag  
Spørgsmål  
Vi ses næste gang.



# Modul 4

## vand (2 timer ca.)

- 1** Gennemgang af dagens modul og bådhold
- 2** Sæt båden korrekt i vandets samt korrekt entring
- 3** Rep af rotaget i båden  
Ro en tur på ca. 1 time.  
Rep af kommandoer indtil nu.  
Instruktøren har fokus på det gode rotag.  
Instruktøren kigger efter ergonomiske afvigelser fra rotaget (skadesforbyggende).  
Instruktøren vælger én max to rotekniske øvelser.
- 4** Rep af hvordan man selv og båden kommer korrekt op af vandet.
- 5** Båd og udstyr på plads.
- 6** Quiz med kommandoer.
- 7** Tak for i dag  
Spørgsmål  
Vi ses næste gang.

Quiz med kommandoer.

Nice

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



# Modul 5

## vand (2 timer ca.)

**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.

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



# Modul 6

## vand (2 timer ca.)

- 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  
Lavevt. 15 stærke tagang 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  
4x(3+3+2), T=22, 24, 26, skift efter hvert interval (naturlig pause på 1-2 min).
- 5** På tilbagevejen  
øves:  
vendinger  
kommandoer
  - kvartåren
  - åren tværs.
- 6** Båd og udstyr på plads.
- 7** Tak for i dag  
Spørgsmål?  
Vi ses næste gang.

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



# Modul 7

## vand (2 timer ca.)

**1** Gennemgang af dagens modul og bådhold.

**2** Ro 15 min for at blive varm  
Lavevt. 15 stærke tagengang 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  
4x(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

- Rejsåre - 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.

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



# Modul 8

## vand (2 timer ca.)

**1** Gennemgang af dagens modul og bådhold.

**2** Ro 15 min for at blive varm  
Lav evt. 15 stærke tagen 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  
4x5 min SST=24, skift efter hvert interval  
(naturlig pause på 1 - 2 min).

**4** På tilbagevejen  
lav 1 - 2 rotekniske øvelser efter behov.

**5** Båd og udstyr på plads.

**6** Tak for i dag  
Spørgsmål?  
Vi ses næste gang.

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





# Modul 9

## vand (2 timer ca.)

---

- 1** Gennemgang af dagens modul og bådhold.
- 2** Ro 15 min for at blive varm  
Lav evt. 15 stærke tagen 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  
4x(3+2), T=24, 26 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.

Nice

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

DFfR

