



# Program

Hvad skal vi igennem

---



Introduktion og baggrund for Sportsroning



Organisering og rammesætning



Indhold af et træningsprogram



Eksempel på Sportsroning i praksis



Udarbejdelse af træningsprogrammer  
Sommer & vinter



Praktisk afprøvning af programmer

Efterfølgende feedback



Fejlretning (typiske fejl), trænerrolle, coaching



Sæsonplan, konkurrencer og årshjul



Hvad gør vi fremadrettet?



Evaluerings

---

## Deltag aktivt – stil spørgsmål

Så får du mest ud af kurset

# Hvad ser vi derude i ro-Danmark?

Polarisering



'Kaffe-kageroning'



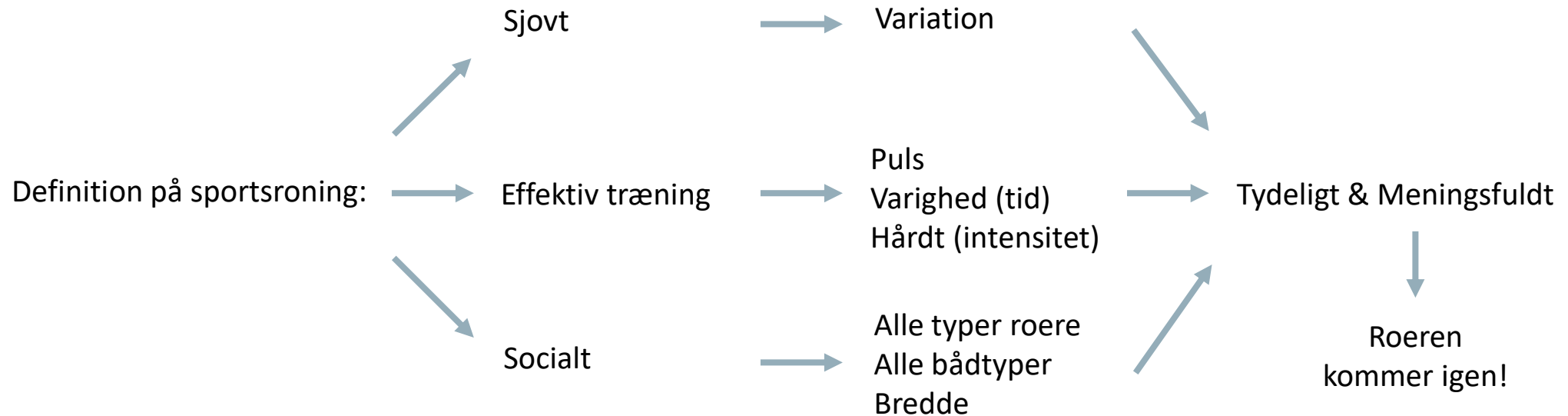
Kaproning

---

Begge typer roning er fuldt ud berettiget!  
Vi ønsker at komme med et tilbud midt imellem de to poler.

# Hvorfor sportsroning – hvad kan det?

Effektiv holdtræning for alle



---

I forhold til dine roere tænk altid mantraet: ”Giver det mening?”



# De tre ben

*i Sportsroning*

1

## ROEREN

- Voksenroeren der ønsker effektiv roning, hvor det ikke er tidskrævende.
- Ca. 1,5 time
- sjov træning og puls.

3

## COACH

- En person med drive.
- Her er en nem og sikker måde at gøre noget for klubben, der virker.
- Sportsroning er organiseret og køreklart.
- Der er en skabelon til træningsprogrammer, der er retningslinjer og der er samtidig mulighed for at præge det selv.
- Kræver ikke nødvendigvis tidligere erfaring eller A og B trænerkursus.

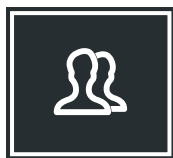
2

## KLUBBEN

- Klubben der søger nyt medlems-segment eller aktivitet. Rekruttering.
- Sportsroning er nemt tilgængeligt, og klubben skal blot bruge de både, de har tilgængelige.
- En etableret aktivitet og tilbud i klubben, som skaber liv.

# Hvem henvender Sportsroning sig til?

---



## NYBEGYNDEREN

### BEHOV:

- Teknik – Ønske om at blive en bedre roer
- Teknik – undgå skader
- Puls – komme i form



## DEN ERFARNE

### BEHOV:

- Puls – komme i form
- Teknik – undgå skader
- Teknik - ønske om at blive en bedre roer

Sportsroning skal rumme begge typer

---

I forhold til dine roere: Hav en fornemmelse af, hvor de er henne, og hvad de vil med træningen.

# Hvad kræver det at få gang i Sportsroning?

Kort sagt: Det kræver jer!

---



En dedikeret Coach / Coaches  
Vær gerne flere om det!



Tilrettelægge et træningsprogram som er tidskort,  
hårdt/motion og sjovt.



Det kræver dedikation og relationsarbejde



Det kræver organisering & tilrettelæggelse i klubben



Det kræver du 'ser' alle roerne & deres behov



Hvis "coachen" er der, kommer roerne.



Tag det 'step by step'

---

I får, af os, materiale og hjælp til at være den træner, der kan  
tiltrække roerne

# Opgave

---

**En rotur på 10 km i inrigger – Hvor lang tid tager det?  
Beskriv hvad I gør, og hvor lang tid de enkelte dele tager:**

Hvis I indenfor de sidste par år har ændret noget i jeres måde at ro en 10 km's tur i inrigger på så beskriv hvordan, og hvilken virkning det har haft:

|                      |     |                                 |     |
|----------------------|-----|---------------------------------|-----|
| Omklædning           | min | Roning på vandet                | min |
| Sætte bådhold        | min | Tager båden op og vasker den af | min |
| Køre båden ud        | min | Skriver turen ind               | min |
| Sætte båden i vandet | min | Omklædning                      | min |
|                      |     | "Tredje halvleg"                | min |

Samlet tid: \_\_\_\_\_ timer og \_\_\_\_\_ minutter

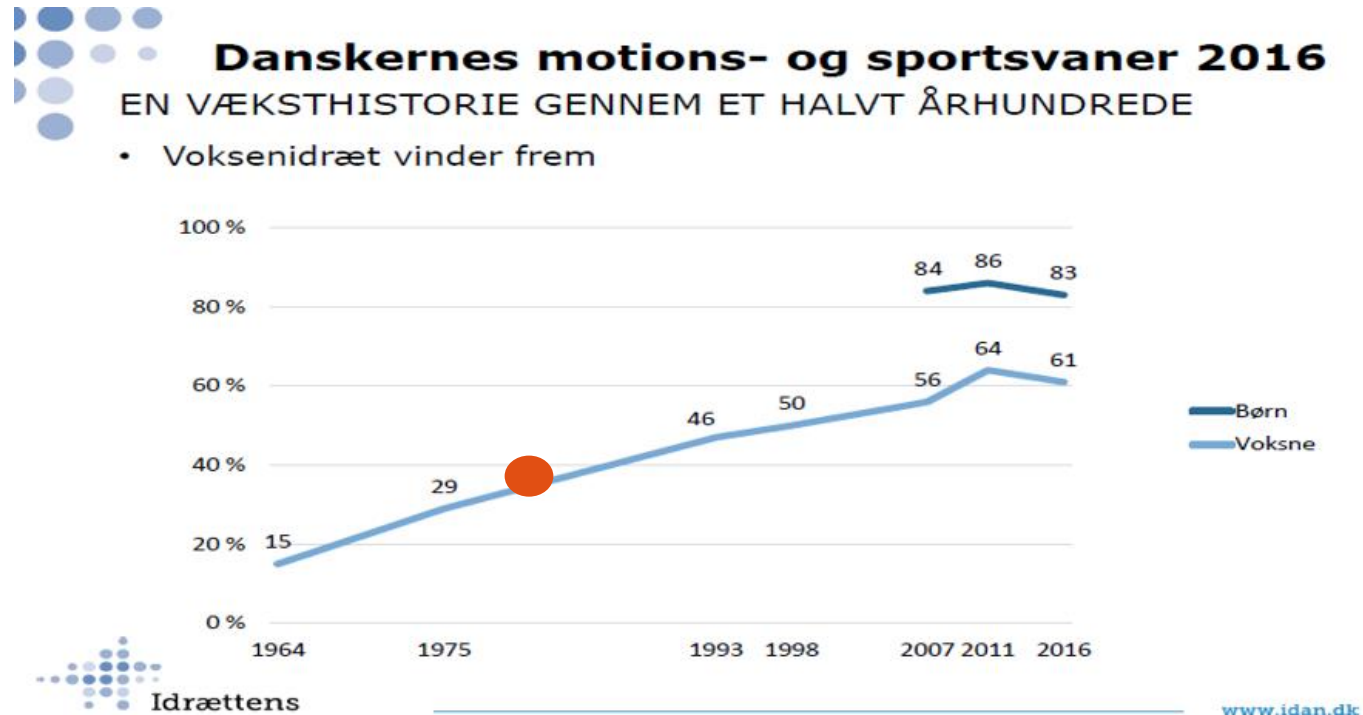




Men gider  
voksne  
at ro?

# Idrættens Analyse Institut

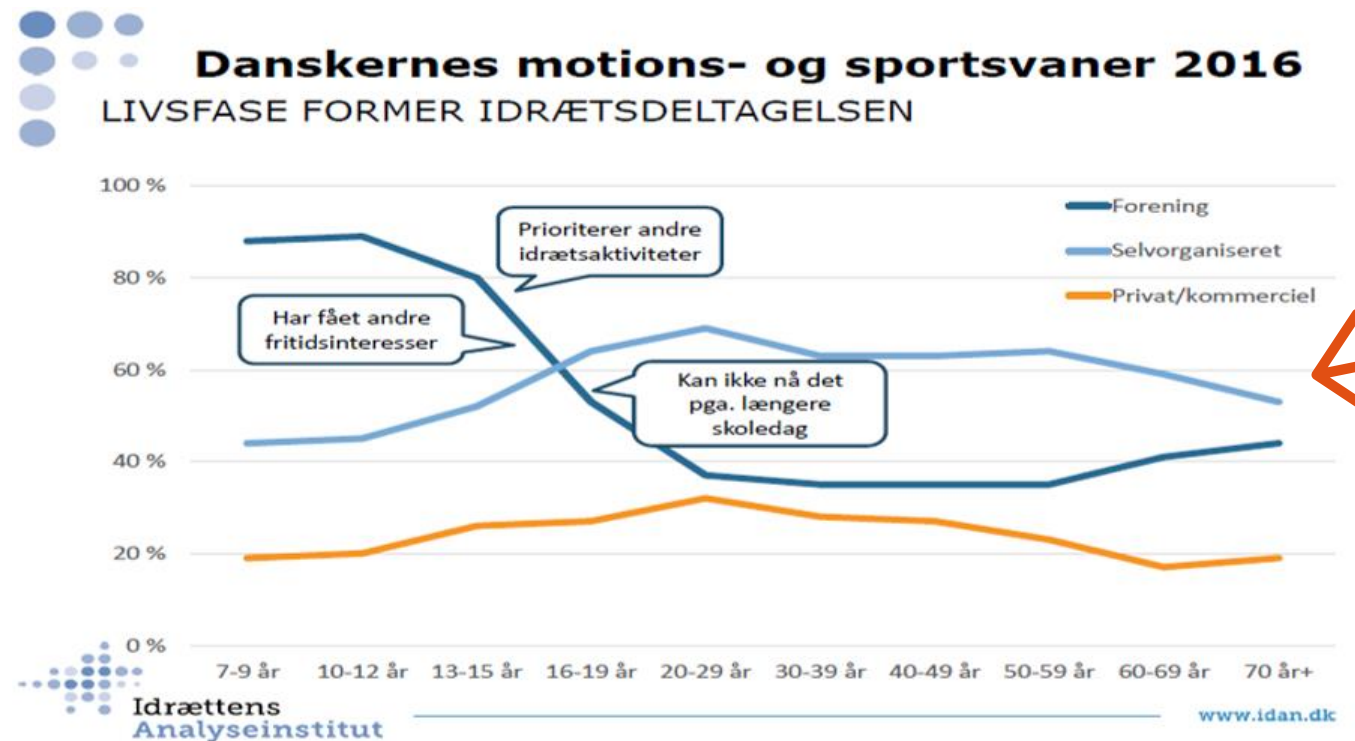
Hvad viser undersøgelserne på området?



Voksne er blevet mere idrætsaktive

# Selvorganiseret idræt vinder frem

Hvad viser undersøgelserne på området?



De voksne dyrker primært idræt selv

# Tiden er begrænset

Hvad viser undersøgelserne på området?



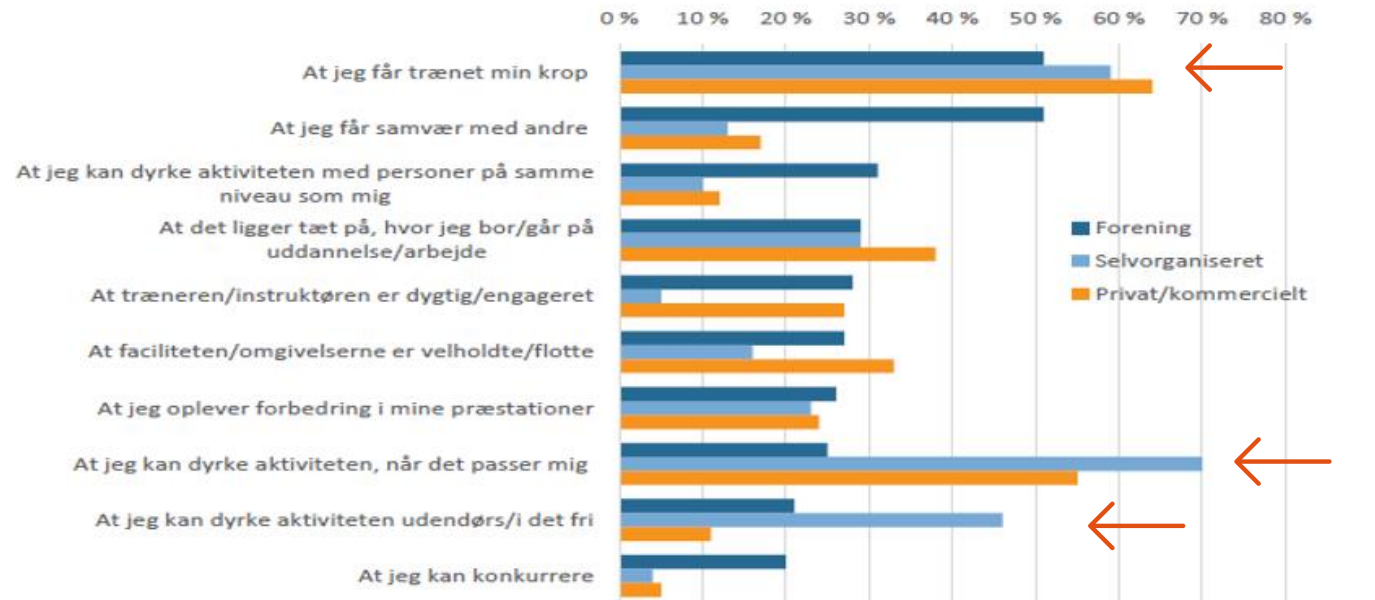
Voksne bruger i snit 4 t./ugen på idræt.  
Selvorganiseret idræt = 4+ løbeture om ugen.  
Roning = 1 rotur om ugen.

# Voksen = 16år



## Danskernes motions- og sportsvaner 2016

FORENINGSAKTIVE VOKSNE VÆGTER EFFEKTIV TRÆNING OG FÆLLESSKAB HØJT



Idrættens  
Analyseinstitut

[www.idan.dk](http://www.idan.dk)

# Pointer fra IDANs analyse

---

1

De voksne er blevet mere idrætsaktive.

2

Den selvorganiserede idræt vægtes højere end foreningsidrætten.  
(I bunden ligger den private – f.eks. fitness centeret)

3

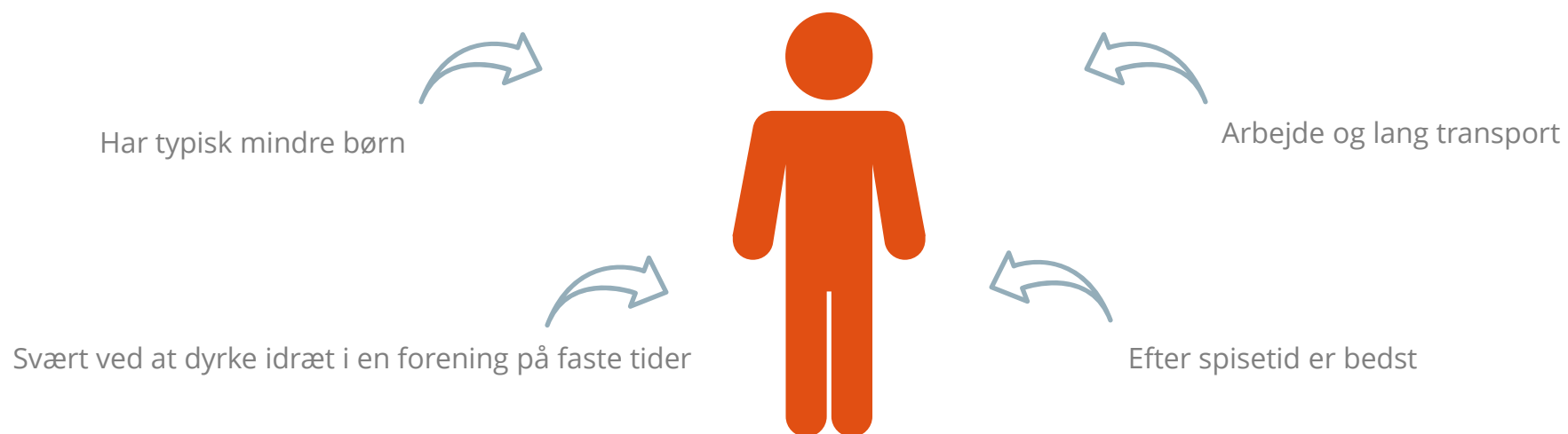
De voksne bruger i snit 4 timer om ugen til idræt.

---

Elementer der vægtes er:  
Træning af kroppen, fleksibilitet, udendørs

# Voksne 35-45 år

---

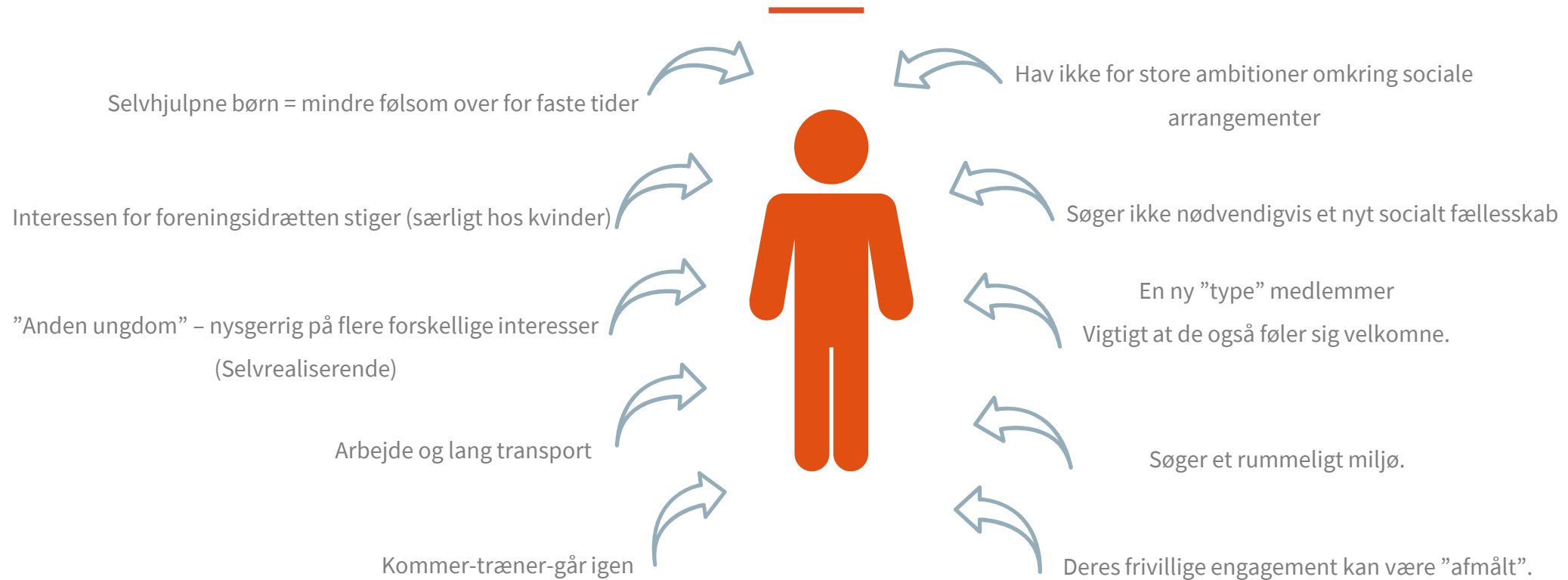


---

Træningen skal være effektiv  
- både i tid og intensitet



# Voksne 45-59 år



Træning skal være effektiv både i tid og intensitet.  
Samt have afsmittende effekt på krop/udseende.



# Nu skal vi gøre noget ved det

Men hvordan?

---

- ❗ Organisering
- ❗ Rammesætning
- ❗ Programlægning

---

Tænk organisering, rammesætning og program anderledes

# Kommunikation

Hvad er problemet med dårlig kommunikation?

---



Hav en fast beskrivelse på hjemmeside eller andet af hvad tilbuddet er og indeholder.

Dermed ved folk, hvad de går ind til



Meld ud at starttidspunktet er omklædt og 'til roning klar'.



Hav en fast dag og tid til Sportsroning.

(Hav ikke for mange andre tilbud samtidig med. Det giver trængsel i bådhal, på bådpladsen og om vinteren i ergometerrummet).

Eksempel på et standardskriv:

---

Med tydelig kommunikation kan I undgå for mange misforståelser

# Tilmelding til træning

Hvad er problemet med ingen tilmelding til træning?

---



Giver mulighed for at sætte hold på forhånd.



Rokort.



Gør træningen mere effektiv.



Binder folk op på at møde til træning.

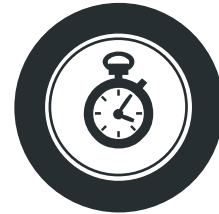
# Tips til coach

---

Som 'coach' mød op lidt før og  
gør dig selv klar



Start til tiden



Hav et fast mødested



Få overblik over fremmødte  
sturmænd og roere  
Enten på aftenen eller generelt

# Opgave

---

**Sæt ovenstående organisering og rammesætning  
i relation til din egen klub.**

Hvordan ville det se ud?

- *Lav en lektionsplan for en Sportsronings-træning i din klub fra start til slut. Overvej coachrollen overfor dine deltagere.*
  - *Mingleøvelse.*

# Tænkt praktisk eksempel

UDENDØRS

---

**KL.**  
**17.00** Coach og roere står på bådpladsen og er til roning klar.  
- En beskrivelse af Sportsroning er offentlig i klubben, så info om tidspunkt og indhold/fokus i træningen er givet = Forventningsafstemning.

**KL.**  
**17.00** Coach fortæller bådhold og aftenens program.  
- Roerne har tilmeldt sig træningen på forhånd, dvs. at coachen har forberedt bådholdene hjemmefra.

**KL.**  
**17.10** Roerne gør bådene klar, og båden køres til pontonen.  
- Rollerne er klare: En finder veste, én skriver båden ud, én sætter bundpropper i båden.  
- Fokus er på klargøring og ikke på "hygge".

**KL.**  
**17.20** Båden på vandet. Opvarmning starter fra første åretag.  
Opvarmning køres igennem.

**KL.**  
**17.35** Fra opvarmning videre over til træning, som køres igennem.  
- Træningen foregår på et afgrænset område sat af coachen.

**KL.**  
**18.20** Fra træning videre over til afroning, som køres igennem på vej hjem til pontonen.

**KL.**  
**18.30** Båden tages op, tørres af og sættes på plads.  
- Rollerne er igen klare: En hænger veste på plads, én skriver båden ind, én tørrer båden af.  
- Fokus er på at blive færdig. Alle hjælper alle/hele holdet med at blive færdige.

**KL.**  
**18.40** Fælles afslutning og vi ses næste gang.

---

Vigtigt at stemningen er god!



# Programplanlægning

# Sprog og begreber

Indendørs og udendørs



## Steady state

Ro i samme tempo (fx 22 eller 24)  
over længere tid.  
Ro med tryk – der arbejdes.



## Træning

Ligger imellem opvarmning og  
afroning.  
Hovedessensen af træningen.  
Roeren trykker og holder tryk i alle  
tempi.



## Interval

Programmer kan være opbygget af  
et antal intervaller – fx 5 min  
arbejde / skift / 5 min arbejde / skift  
/ osv.



## Teknik

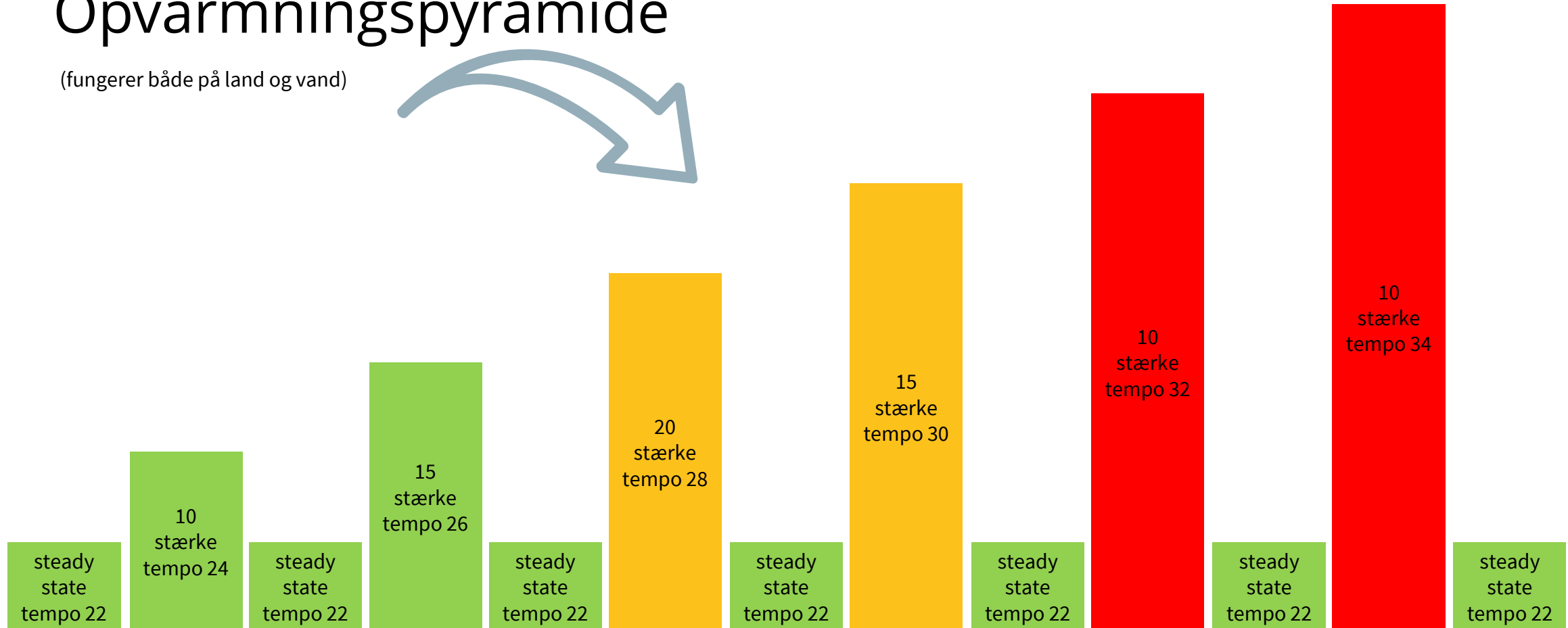
Rotekniske øvelser eller rettelser.  
Essentiel for at udvikle roerens  
roteknik (undgå skader).



# Sprog og begreber

## Opvarmningspyramide

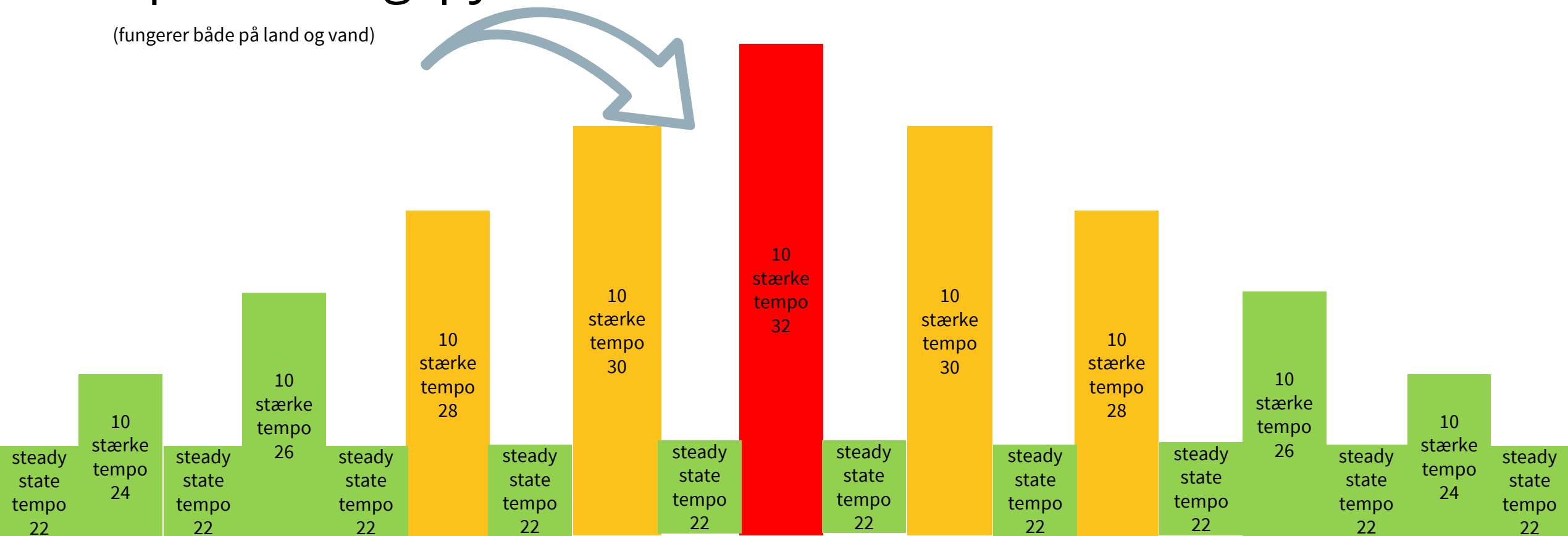
(fungerer både på land og vand)

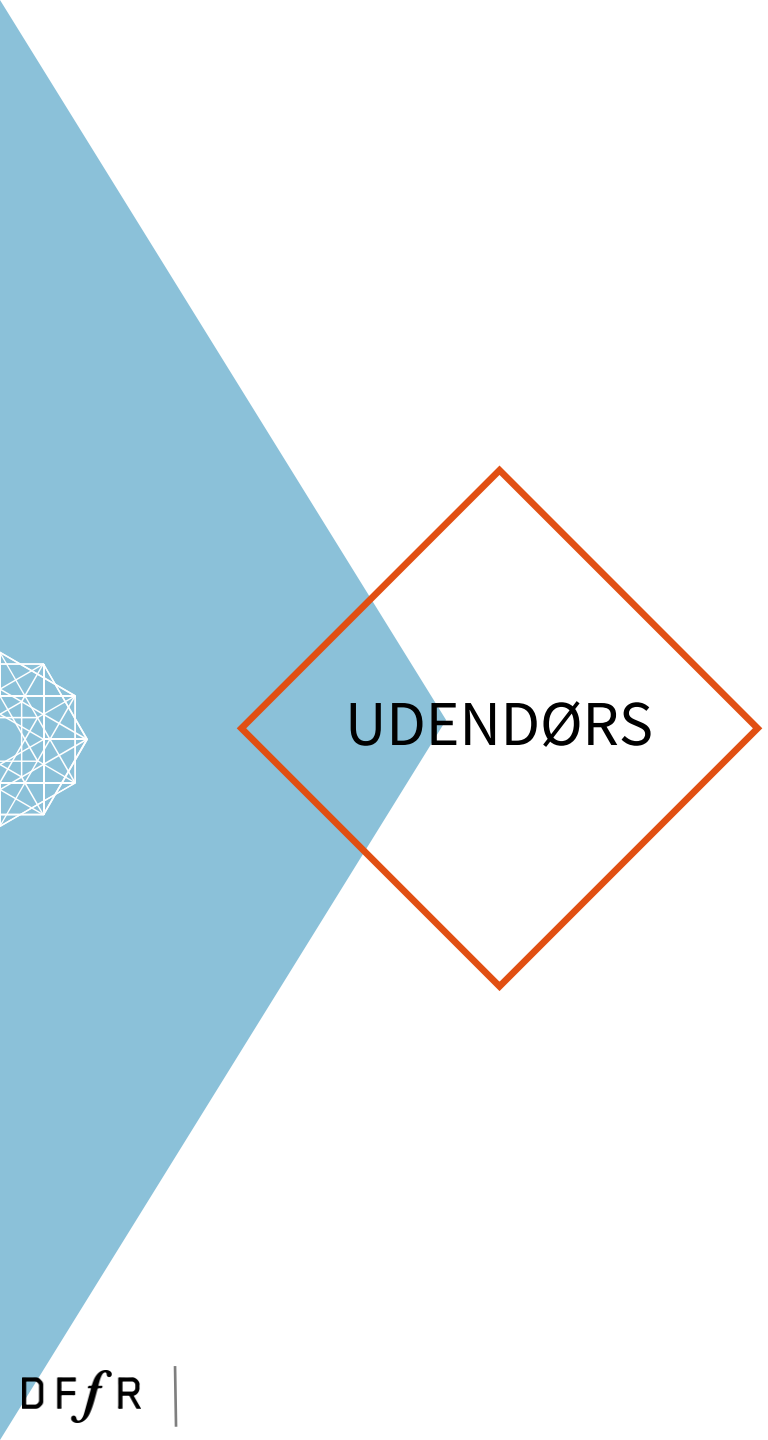


# Sprog og begreber

## Opvarmningspyramide

(fungerer både på land og vand)





## UDENDØRS



### FLOWRONING/STEADY STATE

Handler om at skabe rytme i båden, følge hinanden og bakke hinanden op. Rytme og tempo skal være der, hvor roerne er let udfordret og kan arbejde med roteknik.

Fokus er på at ramme hinanden i indsatsen.



### TAGOPBYGNING

Start roning kun ved brug af armene (10-30 tag), ryg og ben holdes fikseret i afviklingsposition. Dernæst roes med arme og ryg/hofte, mens benene holdes strakte (10-30 tag). Dernæst påsættes benene, men kun med halv sædekørsel (10-30 tag). Til sidst tages det fulde tag. Skal udføres med lodret åreblade.



### BANETEMPO

Det højeste tempo båden og roerne kan ligge i på den givne strækning/det givne tidsinterval, uden at teknikken falder fra hinanden.



### RÆS

Sæt både til at ræse mod hinanden.  
Samme startlinje.  
Forskudt start (handicap).



### SKIFT

Alle i båden skifter plads, så der kommer ny styrmand.  
Kan gøres på mellem 10 – 50 sek.  
Effektiviteten kan trænes.



## SKIFT/STAFET

Kan gøres som hold:

Der tælles 8, 9, 10 ud fra indsatsen, og den nye roer overtager ro-pinden.

Én løsner stropperne om fødderne på den ”gamle roer”.

Roeren ”vælter” ud af ergometeret til en forud aftalt side.

Ny roer træder over ergometeret med den ene fod og direkte ned i fodsparket,

Én anden holder sædet stille og klar og placeret sædet under den nye roer, som sætter sig ned.



## STROKES/TAGÅRE

Roere som holder og sætter det tempo, som der skal ros i.

De andre roere skal følge stroke.

Følg stroke frem for eget tal på skærmen.

Placer strokes spredt.



## DRAG

Drag afhænger af form. Hvis man træner fast flere gange om ugen, bør man øge drag hen over ergometersæsonen.

Man bør altid starte i lidt lavere drag i efteråret for at vænne kroppen til ergometeret, da den naturlige modstand i en robåd oftest er lettere.

Kvinder 85-115

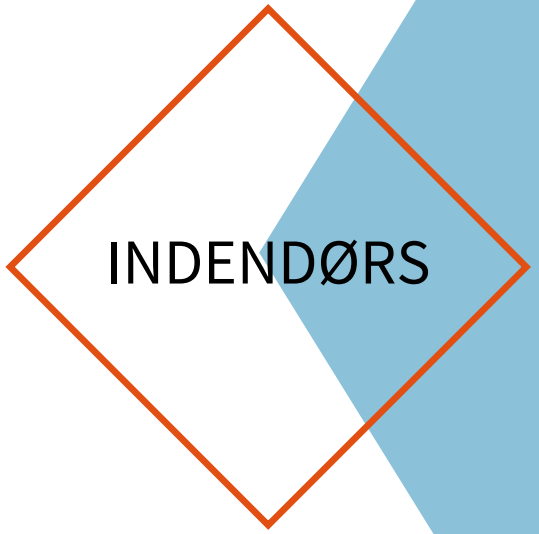
Herre 100-130



## FLOWRONING /STEADY STATE

Handler om at skabe rytme i ergometeret, følge hinanden og bakke hinanden op.

Fokus er på at ramme hinanden i indsatsen og afviklingen.



INDENDØRS

# At læse et program

Hvordan gør man?

The diagram illustrates the components of a formula used for reading a program. The formula is:  $X * (Y1 + Y2 + Y3 \dots), T = Z1 + Z2 + Z3 \dots / P = Q$ . Annotations with lines pointing to specific parts of the formula are as follows:

- Antal intervaller** (Number of intervals) points to the variable  $X$ .
- Varighed/distance af interval** (Duration/distance of interval) points to the entire expression  $(Y1 + Y2 + Y3 \dots)$ .
- Varighed af trin i intervallet** (Duration of step in the interval) points to the variable  $Y3$ .
- Tempo i hvert enkelt trin** (Tempo in each step) points to the variable  $Z2$ .
- Tempo i interval** (Tempo in interval) points to the entire expression  $Z1 + Z2 + Z3 \dots$ .
- Varigheden af pausen mellem intervaller** (Duration of the pause between intervals) points to the variable  $Q$ .

# Et par eksempler

1

**3 x (5+2+1 min), T= 24 + 26 + 30 / P= 2 min**

Forklaring:

Først ros der 5 min i tempo 24, så 2 min i tempo 26 og så 1 min i tempo 30.

Herefter holdes der 2 min pause. Dette gentages 3 gange.

2

**5 x (1000 + 500 m), T= 26 + 28 / P= 3 min**

Forklaring:

Først ros der 1000 m min i tempo 26 så 500 m i tempo 28.

Herefter holdes der 3 min pause. Dette gentages 5 gange.

# Har I eksempler?

---

# Opbygning af et Sportsronings træningsprogram



## Retningslinjer

- Fra start til slut sigtes kraftigt efter maksimalt 80 minutter.
- Programmerne indeholder:
  - En opvarmningsdel
  - En træningsdel
  - En afronings, teknik- eller supplementær øvelsesdel

Start

Slut

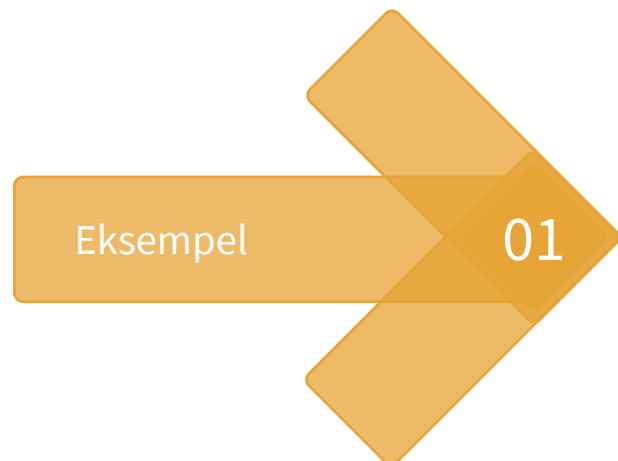




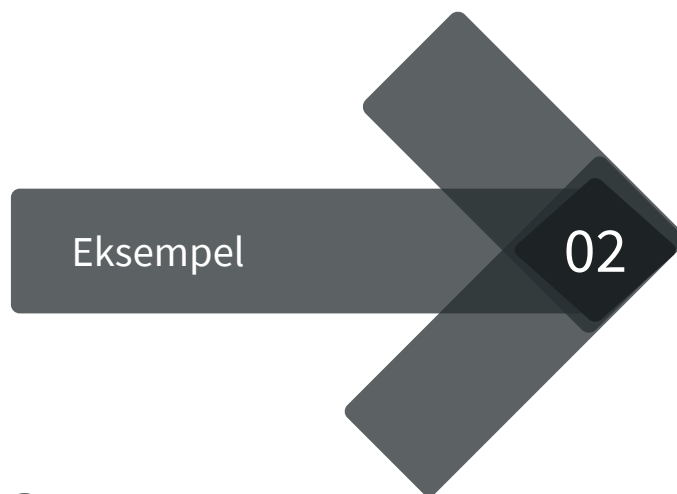
# Opvarmning



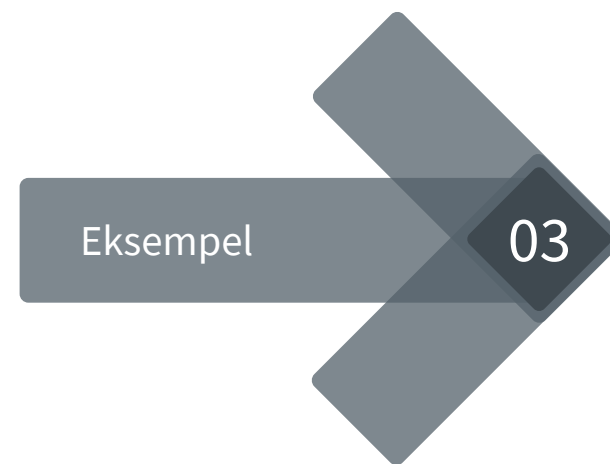
# Opvarmning



- 4 + 3 + 2 + 1 min i tempo 22, 24, 26, 28



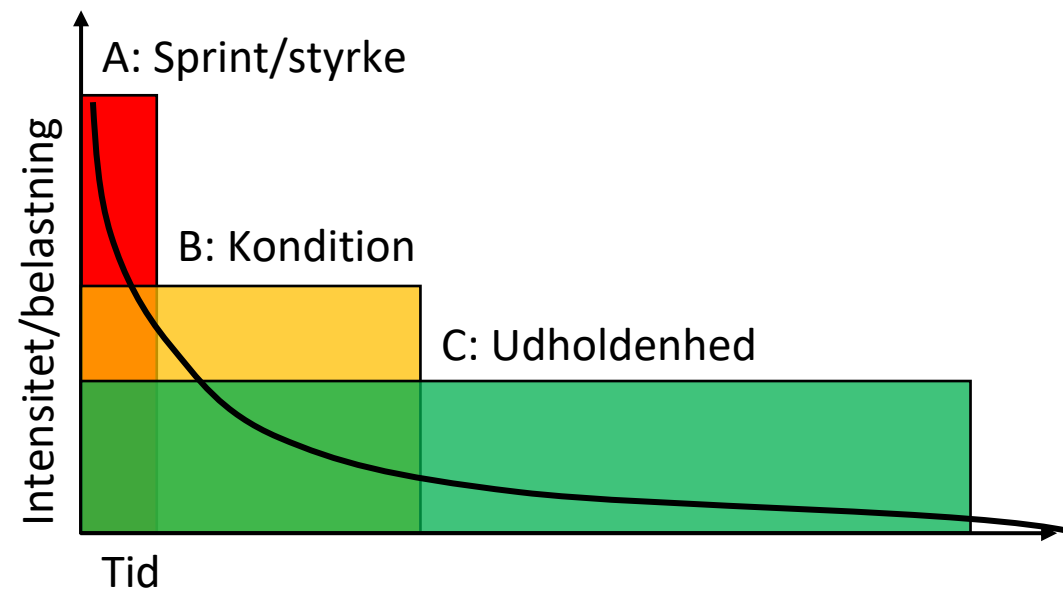
- 5 min flow/steady state roning +  
5 min med 10 tag hvert minut i tempo  
26, 28, 30, 32, 34



- 1x (1+1+1+1+1+1+1+1+1)  
Tempo: 22 + 24-32

# Træning, intensitet og varighed

Hvad dækker intensitet over?



## HVORFOR?

Åbner op for en meningsfuld variation af træningen



## HVORDAN?

Arbejde/pause forhold

- Korte intervaller tillader høj intensitet.
- Lange intervaller vil altid lede til en lavere intensitet.
- Omvendt vil korte pauser altid tvinge intensiteten ned, mens lange pauser tillader en højere intensitet

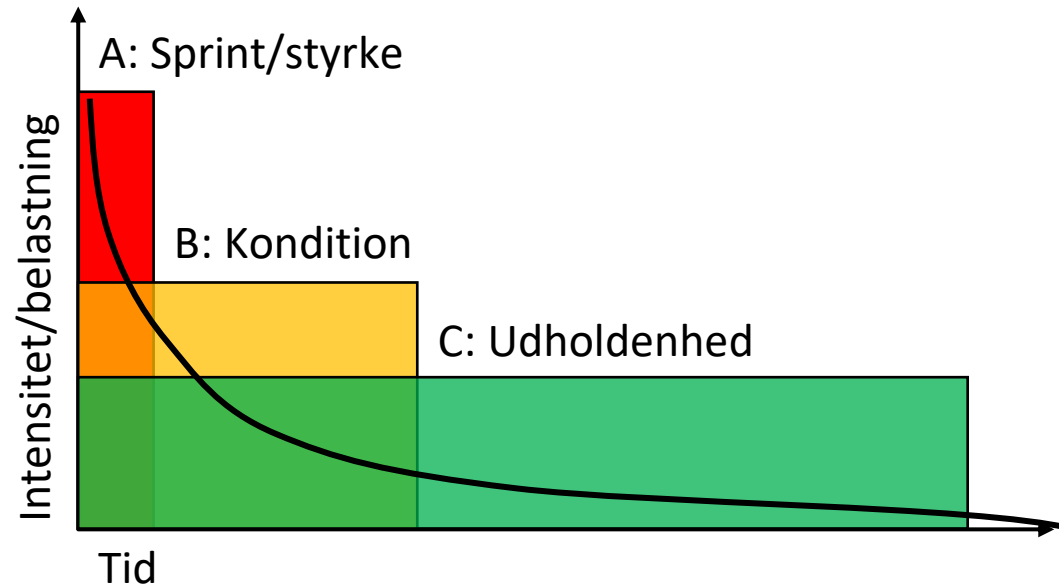


## TRYK OG TEMPO

Hvis tryk pr. tag eller tempoet øges, øges intensiteten

# Træning

Intensitet og varighed



| Borgskala | Oplevelse                                                                                                                                 | Træningseffekt                                                                                          |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6         | Hvile                                                                                                                                     | Ingen                                                                                                   |
| 7         | <b>Føles let</b><br>Svært at mærke forskel på niveauerne                                                                                  | <b>Let opvarmning, dagligdagsaktiviteter</b>                                                            |
| 8         |                                                                                                                                           |                                                                                                         |
| 9         |                                                                                                                                           |                                                                                                         |
| 10        |                                                                                                                                           |                                                                                                         |
| 11        | <b>Føles som træning</b><br>- men det er slet ikke hårdt                                                                                  | <b>Sundhedseffekt</b>                                                                                   |
| 12        |                                                                                                                                           |                                                                                                         |
| 13        |                                                                                                                                           |                                                                                                         |
| 14        | <b>Talegrænsen</b><br>Du kan snakke, men sætninger bliver afbrudt af åndedrag                                                             | <b>C programmer</b><br>Fastholdes i længere tid, vil det træne din udholdenhed                          |
| 15        |                                                                                                                                           |                                                                                                         |
| 16        |                                                                                                                                           |                                                                                                         |
| 17        | <b>Meget til svært forpustet</b><br>Du kan sige enkelte ord, eller slet ikke snakke                                                       | <b>B programmer</b><br>Din kondition øges og din evne til at arbejde maksimal i 1-10 minutter forbedres |
| 18        |                                                                                                                                           |                                                                                                         |
| 19        |                                                                                                                                           |                                                                                                         |
| 20        | <b>Dette her kan du kun blive ved med i sekunder</b><br>Du får ømme muskler mens du arbejder, og vil kunne få oplevelsen af at 'syre til' | <b>A programmer</b><br>Her træner du sprintevne og muskelstyrke                                         |

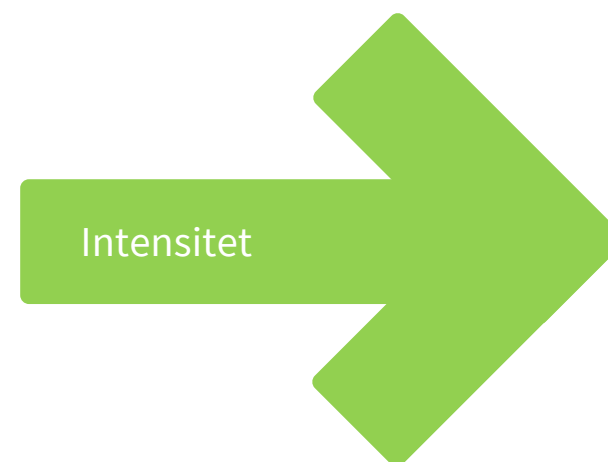
# Hvad forudsætter intensitet?



- 🎯 Effektive og sikre bevægelsesmønstre



- 🎯 Evnen til at udvise vedvarende god teknik under stress

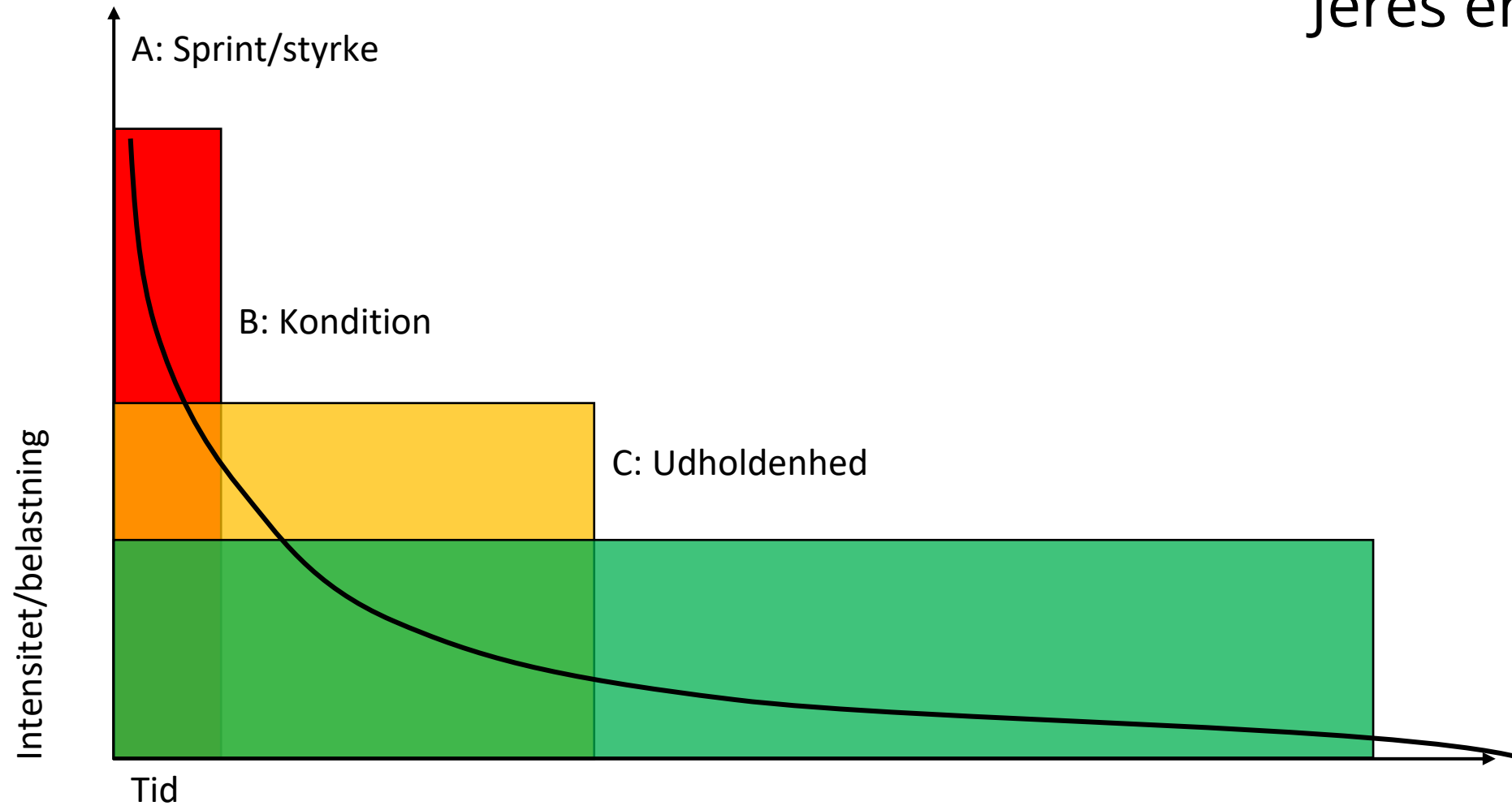


- 🎯 Mere arbejde på kortere tid

# Træning

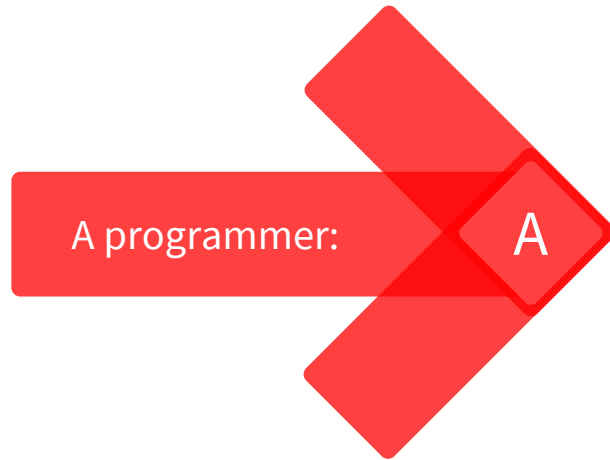
Intensitet og varighed

Jeres erfaringer?

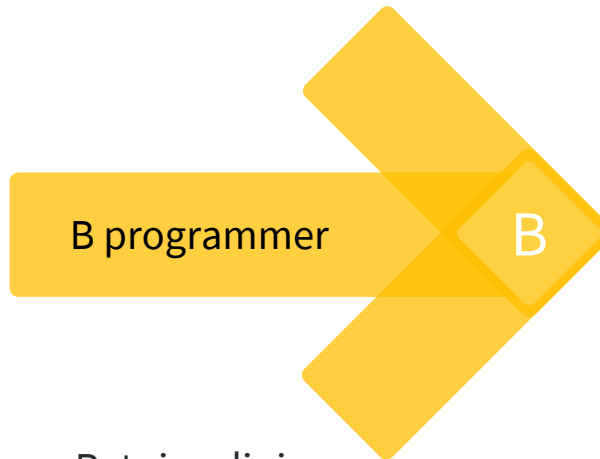


# Træning

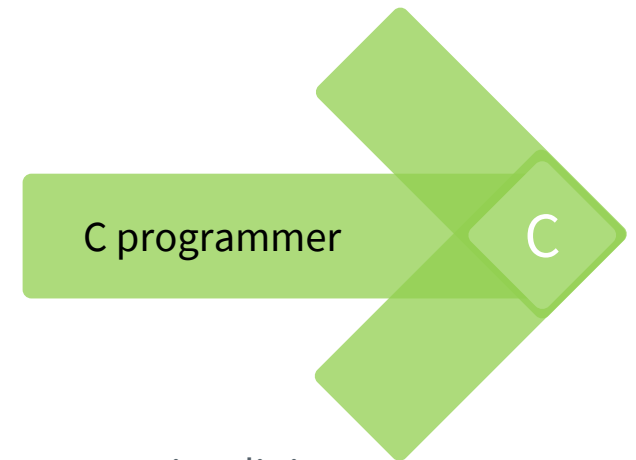
Retningslinjer for arbejde med intensiteter



- Retningslinjer
  - Varighed af intervaller  $\leq 1\text{min}$  / interval
  - Varighed af pause: 1-5x arbejdets varighed
  - Tempo:  $\geq 30^*$



- Retningslinjer
  - Varighed af intervaller: 1-4min / interval
  - Varighed af pause: 0,5-1,5x arbejdets varighed
  - Tempo: 25-30\*



- Retningslinjer
  - Varighed af intervaller  $>> 4\text{min}$  / interval
  - Varighed af pause: 0-0,25x arbejdets varighed
  - Tempo:  $<25^*$

\*Der er stor variation mellem roere, når det gælder sammenhængen mellem tempo og træningszone. Ovenstående er vejledende og konservativt angivet. Det er vigtigt, at du med tiden lærer dig selv og dine roere at kende, så står det dig frit for at regulere tempi efter dine egne erfaringer.

# Frokost

---



Opsamling på tryk og intensitet efter pausen



# Opgave

---

## Klassificer følgende programmer som hhv. A, B eller C programmer

- 1) 6 x 30s / 2 min pause, tempo 32+
- 2) 2 x (10 + 5 min) / 2 min pause, tempo 24 + 26
- 3) 8 x 2 min / 1 min pause, tempo 28-30
- 4) 12 x 40s / 20s pause, tempo 30
- 5) 5 x 3 min / 1,5 min pause, tempo 28
- 6) 7+6+5+4+3+2+1 min, tempo 20, 22, 24, 26, 28, 30, 32
- 7) 10 x (10+10+10 tag) / 1 min pause, tempo 34, 36, 38

# Opgave

---

## Klassificer følgende programmer som hhv. A, B eller C programmer

- |                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| 1) 6 x 30s / 2 min pause, tempo 32+                    | A   |
| 2) 2 x (10 + 5 min) / 2 min pause, tempo 24 + 26       | C   |
| 3) 8 x 2 min / 1 min pause, tempo 28-30                | B   |
| 4) 12 x 40s / 20s pause, tempo 30                      | B   |
| 5) 5 x 3 min / 1,5 min pause, tempo 28                 | B   |
| 6) 7+6+5+4+3+2+1 min, tempo 20, 22, 24, 26, 28, 30, 32 | C/B |
| 7) 10 x (10+10+10 tag) / 1 min pause, tempo 34, 36, 38 | A/B |

# Træning

Tid og tempo i båden

---



**Brug strokecoach når I er på vandet**

Niels Kellerman eller Active Rate – Rate meter



**Billigere alternativ**

Brug jeres smartphones

- Husk drybag



**Brug stopur**

Tæl antal tag pr 15. eller 30. sekund og gang

med hhv. 4 eller 2

# Træning

Hensyntagen til styrmandsskift

---

Det er vigtigt at programmerne også integrerer muligheden for at skifte styrmand på en måde, der sikrer, at alle har mulighed for at ro lige meget

---

# Træning, hensyntagen til styrmandsskift



For A og B programmer

- Disse programmer vil typisk bestå af intervaller, og der vil derfor være hyppige pauser, i hvilke man kan skifte styrmand. Forsøg at skifte mellem hvert 3. til 7. minut.

# 1

## Eksempel:

10 x 2 min / 1 min pause

- Skift styrmand for hver anden pause

# 2

## Eksempel:

5 x (4x30s spurt / 30s pause) / 1 min pause

- Skift styrmand i de lange pauser

# Træning, hensyntagen til styrmandsskift



For C programmer

- Disse programmer er som udgangspunkt sammenhængende. Skift bør derfor tages fortløbende eller med meget korte pauser.

# 1

## Eksempel:

8 x 4min / pause: styrmandsskift (el. 30s), tempo 26

# 2

## Eksempel:

35 min som 5 x (4+2+1), tempo 22, 24, 26  
- Skift styrmand i starten af hver runde

# Teknik og afroning

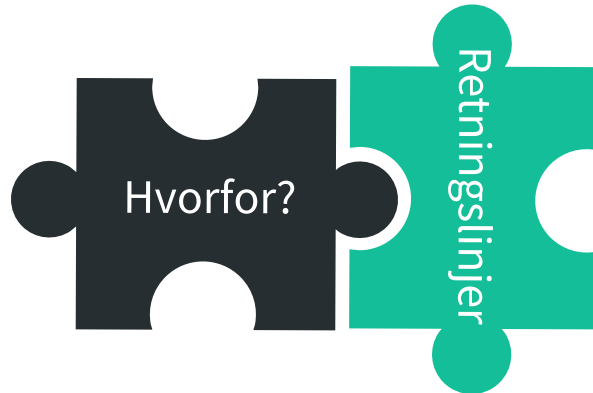
---



Hvorfor?



- Træning er ikke bare at blive fysisk udmattet. Der er et 'håndværk' og en tilfredsstillelse i at øve sig på noget, og det bibringer en nuance til sporten.
- Vi skal sikre, at vi ror ergonomisk hensigtsmæssigt.
  - Vi skal gøre afroningen meningsfuld.



## Retningslinjer

- Behøver ikke tage mere end 10-15 min.
- Skal udføres med fokus.
- Instruktøren skal instruere.
- Forsøg at bruge det som transporten tilbage mod klubben.

| Øvelseskatalog         |                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Navn på øvelsen</b> | <b><i>Roning med lodret åreblad</i></b>                                                                                                                                                                                                        |
| <i>Forklaring</i>      | Åren skives ikke men holdes lodret både i trækket og i fremkørslen.                                                                                                                                                                            |
| <i>Fokuspunkter</i>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tryk årebladet helt ud af vandet og hold højden hele vejen frem til indsatsen.</li> <li>- Få årene ud af vandet samtidigt.</li> </ul>                                                                 |
| <b>Navn på øvelsen</b> | <b><i>Stop i afvikling</i></b>                                                                                                                                                                                                                 |
| <i>Forklaring</i>      | I afviklingen trykkes åren ud af vandet, men der køres ikke frem før styrmand eller instruktøren giver kommando hertil.                                                                                                                        |
| <i>Fokuspunkter</i>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tryk årene ud af vandet samtidigt.</li> <li>- Sid ensartet i afviklingen (se efter om åren er parallelle).</li> <li>- Få båden til at glide mest muligt i pausen (acceleration i trækket).</li> </ul> |
| <b>Navn på øvelsen</b> | <b><i>Tagopbygning</i></b>                                                                                                                                                                                                                     |
| <i>Forklaring</i>      | Der roes først KUN med arme (ben og ryg bevæges ikke). Dernæst roes der med ryg og arme. Dernæst køres der halvvejs frem på sædet. Til sidst roes der fulde rotag.                                                                             |
| <i>Fokuspunkter</i>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Koordinering af arme, ryg og ben.</li> <li>- Mærk hinandens rytme og taglængde.</li> <li>- Hold tempo nede også når der kun roes med arme</li> </ul>                                                  |



Sæt jer i grupper og udfyld mindst 3 ekstra øvelser i øvelseskataloget

- I må gerne spørge
- I må gerne bruge internettet: <https://roning.dk/kerneyder/verktøjer/roteknik/>

| Øvelseskatalog         |  |
|------------------------|--|
| <b>Navn på øvelsen</b> |  |
| Forklaring             |  |
| Fokuspunkter           |  |
| <b>Navn på øvelsen</b> |  |
| Forklaring             |  |
| Fokuspunkter           |  |
| <b>Navn på øvelsen</b> |  |
| Forklaring             |  |
| Fokuspunkter           |  |

|                 |  |
|-----------------|--|
| Øvelseskatalog  |  |
| Navn på øvelsen |  |
| Forklaring      |  |
| Fokuspunkter    |  |
| Navn på øvelsen |  |
| Forklaring      |  |
| Fokuspunkter    |  |
| Navn på øvelsen |  |
| Forklaring      |  |
| Fokuspunkter    |  |

|                 |  |
|-----------------|--|
| Øvelseskatalog  |  |
| Navn på øvelsen |  |
| Forklaring      |  |
| Fokuspunkter    |  |
| Navn på øvelsen |  |
| Forklaring      |  |
| Fokuspunkter    |  |
| Navn på øvelsen |  |
| Forklaring      |  |
| Fokuspunkter    |  |

# Gulvøvelser

Hvad er formålet?

---

1

At øge styrken og mobiliteten i bevægelser der understøtter udøverens dagligdags gøremål.

2

At øge styrken og mobiliteten i bevægelser der understøtter udøverens roning.

3

At få store muskler, stram røv og lækkert vaskebræt

---

# Træning

Implementering af gulvøvelser gennem to programtyper

## ALTERNERENDE TRÆNING

FORDELE:

- Stor mulighed for variation

ULEMPER:

- Mindre plads til teknisk fokus
- Svært at præstere på de enkelte elementer
- Svært at sammenligne præstation fra gang til gang

*Roning: 4 min*

*Øvelse: 10 squats  
Øvelse: 10 dips  
Øvelse: 10 burpees*

*Roning: 4 min*

*Øvelse: 10 squats  
Øvelse: 10 dips*

*Roning: 4 min*

*Øvelse: 10 burpees*

**Roning**

**Øvelser**



**Opvarmning**

**Roning**

**Styrkeøvelser**

**Strækøvelser**

BLOKTRÆNING – klar opdeling imellem roprogrammet og styrke/strækøvelser

FORDELE:

- Tillader større fokus
- Gør det muligt at sammenligne præstation fra gang til gang

ULEMPER:

- Ensformigt for folk der ikke går op i præstationen

Roning i ergometer tillader, at man inkorporerer variation på en sjov og anderledes måde

# Gulvøvelser

Implementering af gulvøvelser

---

Tre gode råd til valg & udførsel af gulvøvelser:



Begræns antallet.  
Udvælg et begrænset antal forskellige øvelser pr. træning, som I fokuserer på.  
I får dermed mest mulig kvalitet ud af dem.



Tilpas til de roere du træner.  
De fleste mænd har gavn af at strække baglår, mens de fleste kvinder har gavn af at træne overkropsstyrke.



Tilpas sværhedsgraden.  
Styrkeøvelserne bør laves på en måde, så det er svært at udføre mere end 10-15 gentagelser ad gangen.  
(I jeres øvelseskort er der bud på, hvordan I kan skalere øvelserne, så de bliver hårde/lette nok ).

# Rotræning og nye medlemmer

Hvilke udfordringer er der forbundet ved at lade nye roere indgå i træningen?

---



## FOR JER SOM COACHES

- Sproget og formidling
- Forventningsafstemning



## FOR DE NYE ROERE

- Kan have svært ved at følge med
- Kan have svært ved at få en træningsoplevelse ud af træningen



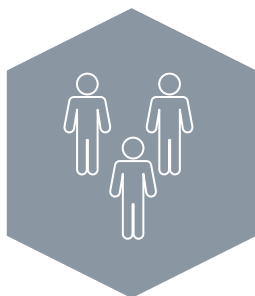
## FOR ANDRE ROERE

- Skal tage hensyn og gå på kompromis med egen træning
- Skal ro med nogle andre end de plejer

# Rotræning og nye medlemmer

Hvordan imødekommer vi de udfordringer, som er forbundet ved at tage imod nye roere?

---



## Start nye roere op i indendørssæsonen

---

- Gør den tekniske barriere mindre
- Tillader dem at være mere med fra start
- Giver mere plads til at fejlrette



## Teknikhold

---

- Overvej muligheden for et teknikhold / uge
  - Godt til indslusning af nye
- De fleste roere har gavn af at øve 'basics' – Motor 1-2-3

---

Vær ikke bange for at starte nye roere op i indendørssæsonen



# Rotræning og nye medlemmer

Hvordan imødekommer vi de udfordringer, som er forbundet ved at tage imod nye roere?

---

## I praksis

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

---

01

### Motor 1

Tag startes ved at trykke med ben.  
Arme er strakte, overkroppen er  
foroverlænet.

02

### Motor 2

Når benene er nær strakte, åbnes hoften  
og ryggen lænes bagover – arme er  
strakte.

03

### Motor 3

Mens ryggen lænes bagover, starter  
armene med at trække i åren.

# Praksis-eksempel på Sportsroning og opgave

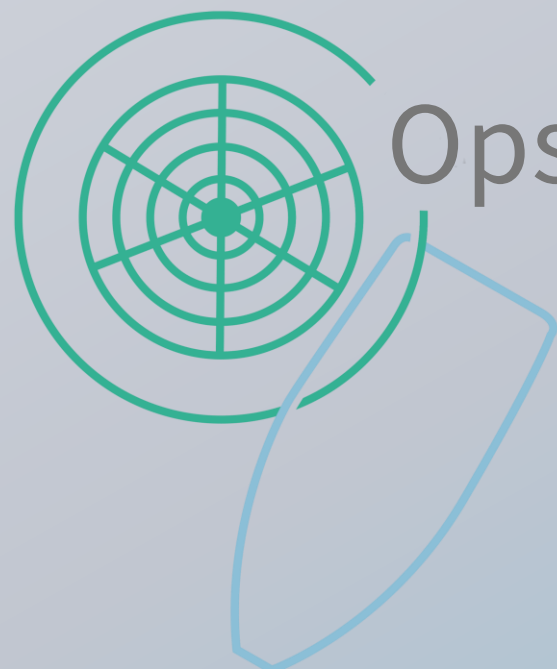
---

**1) I skal ro et Sportsroningsprogram**

**2) Udarbejd jeres egne træningsprogrammer.**

Udendørs A, B og C  
Ergometer A, B og C

- Find inspiration i;
- Jeres lærte viden
  - Programmerne i mappen
  - Øvelseskort i mappen



Opsamling fra lørdag

1. Hvor lange er intervallerne i B programmet typisk?
2. Hvor lang tid skal der gå fra man kommer til man går fra Sportsroning?
3. Hvad er vigtigt når vi når man skal organiserer et Sportsroningstilbud?
4. Hvad kan være udfordringer når vi skal have gang i et Sportsroningstilbud?
5. Hvem er Sportsroning for?
6. Hvad står der i dette program: 4 x (1000+500+500m), T: 24+26+28 / P: 4 min

# Hvad har vi pt af Sportsronings-materialer

Roning.dk

---

1

## Rekrutteringsfokus / etablering i roklubben

<https://roning.dk/kernejdelse/vaerktoejer/sportsroning/>  
<https://roning.dk/kernejdelse/vaerktoejer/materialer-til-rekruttering/>

2

## Teknikøvelser

<https://roning.dk/kernejdelse/vaerktoejer/sportsroningscoach/>

3

## Træningsprogrammer

<https://roning.dk/kernejdelse/uddannelse/sportsroning/>

---

# Praksis

- Praksis-afprøvning af egne programmer og
- Fejlretning (typiske fejl), trænerrolle, coaching



# Ro-teknik – Hvilke typiske afvigelser ses?

Prioritering af afvigelser

---

**1**

**Ergonomiske afvigelser**

- Arbejdsstillinger
- Muskelkoordination

**3**

**Bådens glid forbedres = Holdsamarbejdet**

- Balance
- Takten
- Rytmen

**2**

**Rotagets yderpunkter**

- Vægtforskydningen

**4**

**Effektiviteten forbedres**

- Rostil

# Ro-teknik – Hvordan retter man afvigelser?

Generelt om afvigelser

---

**1** Alle laver har afvigelser

**2** Afvigelser kan aldrig undgås helt, men skal minimeres

**3** Alle kan blive rettet



# Ro-teknik – Hvordan retter man afvigelser?

Generelt om afvigelser

---

- 1 Vurdér fejlen:  
- *Er den ineffektiv eller skadelig?*
- A Ved ineffektive afvigelser,  
adresseres der straks
- B Ved skadelige fejl,  
intervenres der straks

# Ro-teknik – Årsager til afvigelser

Årsager til fejl

---

**1** Styrke

**2** Motorik

**3** Mobilitet

# Ro-teknik – Fejlrettelse af en roer

Årsager til fejl

---

 Henvend dig med én konkret rettelse

Rettelse skal, hvis muligt, være ekstern

- På ydersiden af kroppen
- Noget roerne tydeligt kan se eller mærke

# Ro-teknik – Fejlrettelse af en roer

Tommelfingeregler

---

## Tommelfingerregler



Se bevægelsen fra relevante vinkler



Ret fundamentet før bevægelsen. Fundament = hvordan roeren sidder i båden, holder på åren osv.



Vær konkret



Ret kun én fejl ad gangen

# Ro-teknik – Henvendelse til en roer

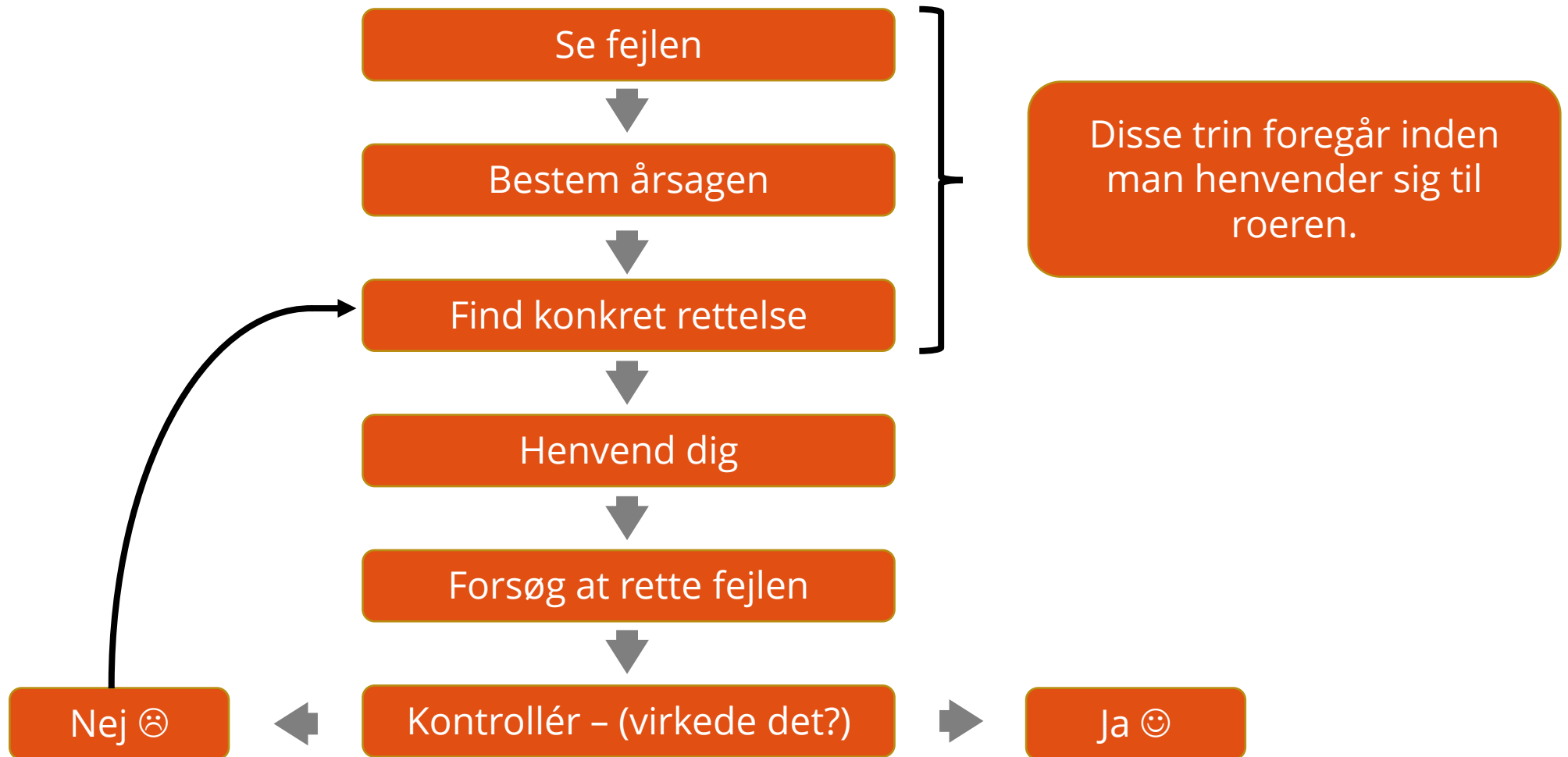
Prioriteret rækkefølge

---

- 1 Henvend dig på passende vis
- 2 Forklar
- 3 Vis
- 4 Rør

# Ro-teknik – Henvendelse til en roer

Prioriteret rækkefølge



# Åbne i ryggen/starter taget med ryggen

Hvad kan du sige for at afhjælpe?

---

- 1 Fokusér på at flytte sædet.
- 2 Søg spændingen i benene.
- 3 Slap af i armene.

# ”Røv-roning”

Hvad kan du sige for at afhjælpe?

---

1

Vend brystet og ansigtsfladen mod agter.

2

Fokus på at flytte håndtaget.

3

Hold den samme vinkel mellem overkrop og båden/overfladen.

4

Lad benene skubbe hele kroppen bagud.



# Bøjede håndled

Hvad kan du sige for at afhjælpe?

---

1

Slap af i skuldrene

2

Slap af i grebet

3

Peg indersiden af albuerne opad igennem trækket.

# Løftede skuldre

Hvad kan du sige for at afhjælpe?

---

1

Slap af i skuldrene.

2

Lad armene hænge som snore efter åren.

3

Fokuser på at trækket kommer fra musklerne omkring skulderbladene og ikke ovenpå skuldrene/nakken.

# Fanger med bukkede arme

Hvad kan du sige for at afhjælpe?

---

- 1 Slap af i skuldrene
- 2 Slap af i grebet
- 3 Peg indersiden af albuerne opad igennem trækket.

# Læner sig indad i båden/udad mod rælingen

Hvad kan du sige for at afhjælpe?

---

1

Sigt med brystet efter agter eller rygraden på roeren foran dig.

2

Fikser blikket på landskabet bag styrmandens (højre/venstre) side af hovedet. Punktet bag styrmandens hoved skal ikke flytte sig til siden – hvis det gør, er det fordi, du flytter din overkrop til siden.

# Kører for langt frem på sædet

Hvad kan du sige for at afhjælpe?

---

1

Slap af i fremkørslen.

2

Fokusér på at vippe overkroppen længere op inden du lader sædet køre frem.

# Kører for hurtigt frem på sædet på vej frem

Hvad kan du sige for at afhjælpe?

---

- 1 Fokusér på at vippe overkroppen længere op inden du lader sædet køre frem.
- 2 Mærk efter spændholtet under fødderne.
- 3 Slap af i haserne.

# Graver med åren i vandet i starten af rotaget

Hvad kan du sige for at afhjælpe?

---

1

Tjek årens højde mens båden står stille, ved at lade årebladet hvile lodret i vandet.

2

Træk lige ind til mærket.

3

Arbejd med at holde armene strakte og undgå at åbne i ryggen.

# Ror åren ud af vandet

Hvad kan du sige for at afhjælpe?

---

1

Træk op til mærket.

2

Fokuser på at komme samtidig ud af vandet.

3

Tryk åren lodret ud af vandet, inden du skiver.



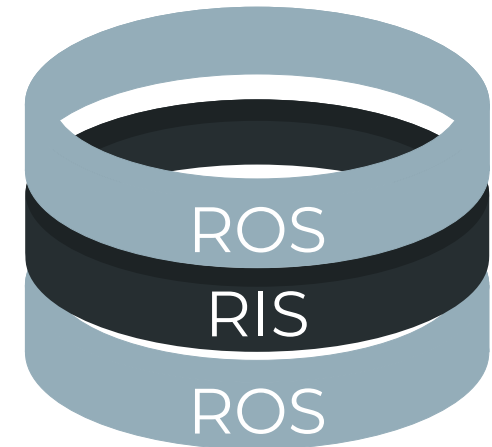
# Hvordan coacher jeg bedst?

Tips til coaching

---

- ✓ Tal i et roligt tonefald – skaber tryghed.
- ✓ Vis interesse for personen – motiverer.
- ✓ Start med at rose – vinder sympati og skaber tryghed.
- ✓ Føl at du er værd at høre på – vær forberedt (giver respekt).
- ✓ Sig hvordan en given bevægelse kan gøres mere optimal – nævn ikke kun fejlen.
- ✓ Varier ordvalget i forklaringer til de bliver forstået.

Sandwich-metoden



# Flere tips til coaching

---



Giv max 2 -3 fokuspunkter.

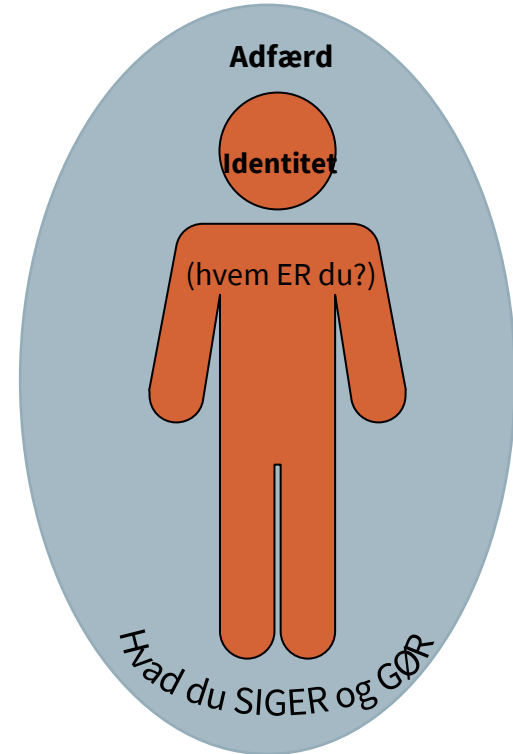


Giv feedback på adfærd.



Tal til forskellige sanser:

- Verbalt
- Visuelt (kan du forestille dig...)
- Auditivt (hvordan lyder det jeg siger...)
- Kinæstetisk (hvordan føles det...)
- Vis det i praksis, og lad roerne afprøve i praksis



---

Giv altid feedback på adfærd!

# Kropssprog

---



Modtagerens velvilje er afgørende for modtagelsen af et budskab.



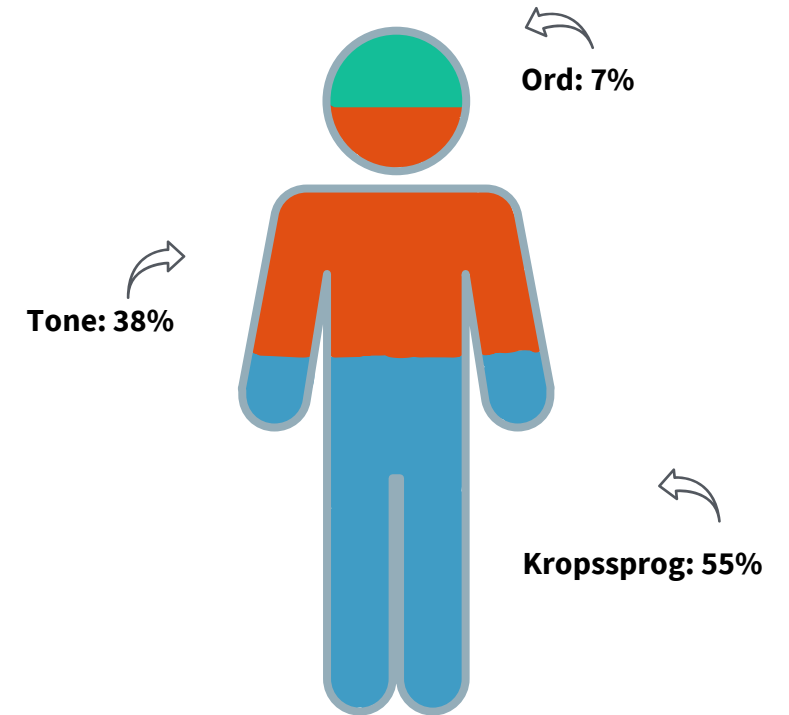
Din holdning afgør også dit eget nærvær.

➤ Kropssproget gør også noget ved dig selv



Din kropsholdning er med til at afgøre hvordan dit budskab modtages:

- Blikkets retning og fokus
- Åben eller lukket kropsholdning
- Inviterende eller afvisende gestik
- Interesseret eller fjern
- Spejling
- Andet



---

Du kan ikke – ikke kommunikere

# Øvelse gør mester

---

"Det var ikke særlig klogt sagt, Plys" sagde Grislingen.  
Peter Plys: "Det var klogt, da det var inde i mit hoved, men så skete det noget på vejen ud!"



# Cases

Fælles for alle cases er, at du er klubbens coach på Sportsroning, og du er i gang med en Sportsronings-session.

## Case 3

Du fornemmer, at et par af roerne ikke gider dagens træningsprogram – hvad gør du?

## Case 2

I båden sidder en blanding af nye og erfarne roere. Du fornemmer, at den erfarne roer ”skælder” ud på den nye roer i forhold til den nye roers teknik – hvad gør du?

## Case 1

En af roerne i båden starter tydeligvis sit tag med ryggen. Roeren er en erfaren roer. Båden er i fuld gang med dagens træningsprogram – hvad gør du?

## Case 4

En af roerne i båden røv-ror. Roeren er en ny roer. Båden er i fuld gang med dagens træningsprogram – hvad gør du?

## Case 5

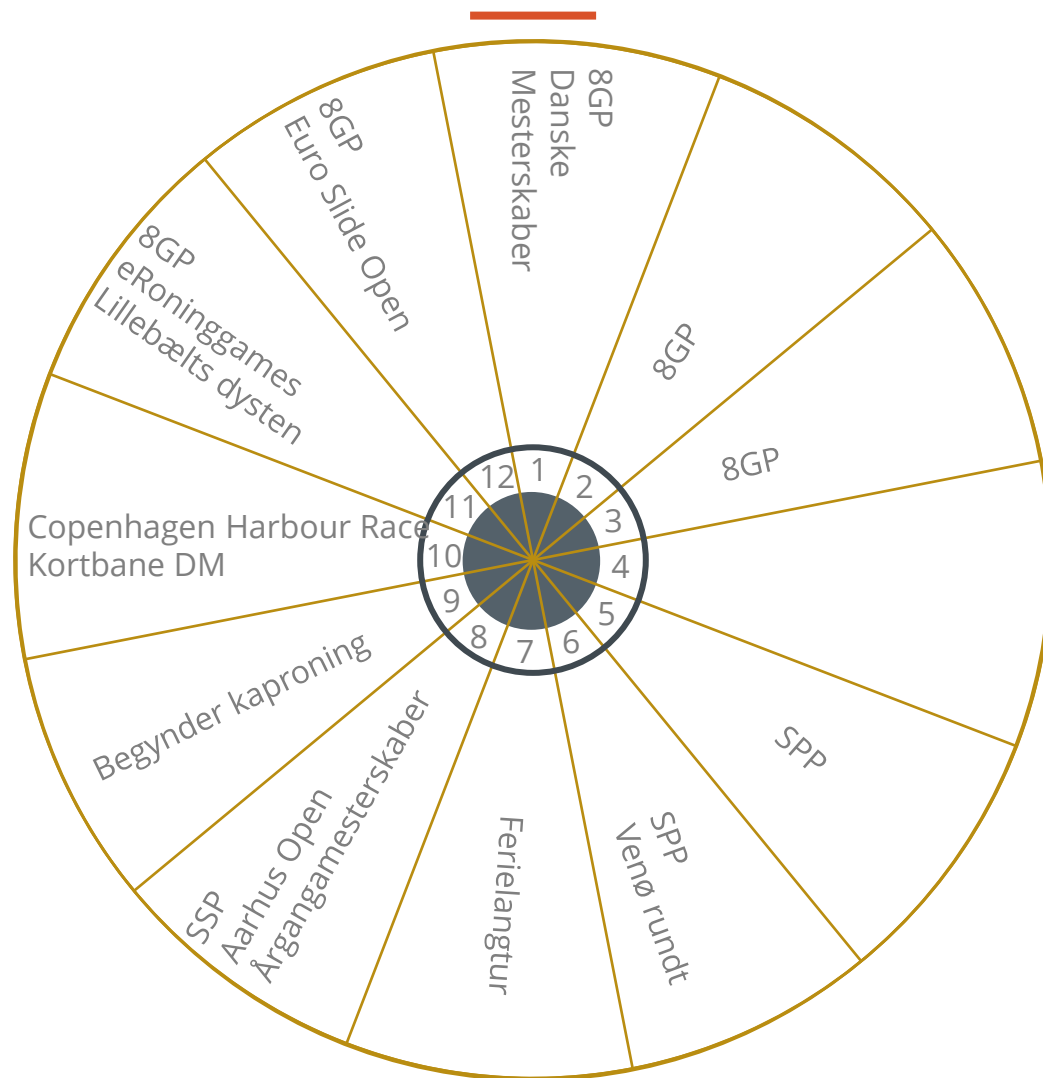
Indendørs. Der kommer flere til træning, end du havde regnet med, og end hvad der er ergometre til – hvad gør du?



# Sæsonplan og konkurrencer/motionstilbud

Hvad er der af tilbud?

[www.tilmeld.roning.dk](http://www.tilmeld.roning.dk)





Fotograf: Dorthe Jensen

*Tilbud til jer - udendørs*

## 01. SPP eller lignende dyster i DK

---

Sved-På-Panden er en uformel konkurrence for 2- og 4-åres inriggere og 4X coastalbåde, som afholdes som en turnering over otte runder.

Inriggerholdene skal ro 10 km, mens coastalholdene skal ro 6 km.

Det er tilladt at skifte i båden undervejs.

<http://sppkbh.dk/>

*Tilbud til jer – indendørs*

## 02. 8GP

---

Der er to forskellige konkurrencer - Otter eller Firer hold.

Turneringen kan afvikles hvor som helst. Det er ikke nødvendigt at rejse til centralt sted for at deltage, i stedet ror holdet i deres egen klub osv. og angiver deres resultat via denne webside

<https://8gp.dk/>





# Videre forløb

Efter sportsroningskursus, hvad gør vi så?

---



## Brug af Sportsroningsmaterialer



## Træningsprogrammer

Find træningsprogrammer og inspiration online.



## Facebookgruppe

Et netværk med andre Sportsroningscoaches



## Sparring hos DFfR

Med Marianne Stæhr



# Spørgsmål?

---

Der findes ingen dumme spørgsmål