

RO-ØVELSER

3.1

Ro-øvelser kan deles op i tekniske øvelser og instruktions øvelser. Hvad øvelserne er gode for kan du skrive under formål.

Tekniske øvelser

Staccato roning, - hold en lille pause efter afviklingen i "vel roet" stilling inden fremstrækket.

Formål:

Langsom fremkørsel med hjælpeord, f.eks. for-be-re-de.

Formål:

Rul med åren igennem fremstrækket 1 eller flere gange, alt efter ønsker til rytmen. (inrigger-øvelse)

Formål:

Ro med lukkede øjne og brug sanserne.

Formål:

Veksle mellem rolig roning uden stor kraft og hård roning med tempo. F.eks. 1 rolig, 3 hårde og forfra.

Formål:

Roning med strakte ben, efter nogle tag halv fremstræk, 3/4 fremstræk og til sidst hel fremstræk.

Formål:

Fikser en hvilken som helst stilling med årerne ude af vandet.

Formål:

Lad roerne ro med fødderne ude af spændholdtet.

Formål:

Livlig afvikling fra tilbagelænet stilling til "vel roet" og forfra.

Formål:

Lad roerne ro med meget lidt modstand på årebladet - lad åren nærmest flyde gennem vandet.

Sæt trækraften gradvist op.

Formål:

Ro med lodret åreblad gennem hele ro-taget.

Formål:

Lad roerne bevæge skuldrene op og ned under fremstrækket.

Formål:

Bed roerne om at kigge efter et punkt i øjenhøjde bag båden (flaget eller et punkt på land), eller ved outriggere den person der sidder foran i nakken.

Formål:

Ro med løse hænder på årehåndtaget så årebladet kan finde sit naturlige leje i vandet.

Formål:

Lad roerne ro med årerne næsten slæbende på vandet, derefter gradvis fjerne dem fra vandet, indtil man når et tilfredsstillende resultat.

Formål:

Ro med armene alene - strakte ben og låst hofte i sikringsstilling. Udnyt skuldrene.

Formål:

Ro med hoften alene - strakte ben og arme, evt. med fødderne ude af spændholdtet.

Formål:

Ro med benene alene - strakte arme og låst hofte, let foroverbøjet.

Formål:

De 3 ovennævnte øvelser kan sættes sammen til følgende: Øvelserne gennemføres i rækkefølge, - ben, hofte og arme. Begynd med motor 1; ben, 5 - 10 tag, sæt motor 2; hofte på og ro 5 - 10 tag, sæt motor 3; arme på således at det til sidst bliver en hel ro-bevægelse.

Formål:

Hvis man har mod på det, kan man sammensætte motorerne i andre rækkefølger, f.eks. 1 - 3 - 2 eller 2 - 3 - 1.

Formål:

Ro med lodret åre 5 - 10 tag, ro med skivning 5 - 10 tag, gentag det hele en 5 - 6 gange.

Formål:

Ro med lodret åre indtil afviklingen er færdig ved "vel roet", skiv derefter hurtigt og tag næste tag. Gentag øvelsen flere gange.

Formål:
