



# KLUBTRÆNERUDDANNELSE - MODUL A

## LEKTIONSPLAN

### Lørdag

kl. 9.<sup>00</sup>

Morgenmad

kl. 9.<sup>30</sup>

**1 Indledning**

**2 Roteori – analyser**

2.1 koordinations-analyse.

2.2 Bevægelses-analyse.

2.3 Åreføring-analyse.

kl. 13<sup>00</sup>

Frokost

kl. 14<sup>00</sup>

2.4 Analyse af roerens arbejdsstillinger.

2.5 Naturlige afvigelser fra det ideelle rotag.

2.6 Analyse af bådens reaktioner.

2.7 Analyse af roteknik - *praktik*

kl. 19<sup>00</sup>

Middag og hyggeligt samvær

### Søndag

kl. 8<sup>30</sup>

Morgenmad

kl. 9<sup>00</sup>

**6 Løfte - bæreteknik**

**4 Bevægelighed**

**3 Materiellære og trimning**

kl. 12<sup>00</sup>

Frokost

kl. 13<sup>00</sup>

**5 Materiellære og trimning *praktik***

**Rroteknik – *praktik***

kl. 15<sup>30</sup>

Evaluering og afslutning

kl. 16<sup>00</sup>

Slut

Der vil udover de ovenstående måltider blive serveret aften-, formiddags- og eftermiddagskaffe/te.