

# Modul 3

1

Gennemgang af dagens program og bådhold

2

Repetition af hvordan båden sættes korrekt i vandet

3

Repetition af Ro-taget i en båd

Roning i ca. 50 min.

4

Repetition af korrekt entring

5

Repetition af, hvordan båden tages korrekt op af vandet

6

Hvad er godt ro-vejr?

Introduktion til Sejladsudsigt (app til telefon)

7

**Kommandoer**

Hvilke ord betyder hvad?

Hvorfor er det vigtigt med kommandoer?

## De mest almindelige kommandoer

Sæt i - sæt hårdt i

Åren langs

Rejs åren

Kvart åren

Se til åren

Småt roning

