



Skole OL i Roning for 6. og 7. klassetrin

Hvad går konkurrencen ud på?

Klassen ror 4.000 meter i én romaskine. Alle i klassen skal ro mindst én gang. Det er tilladt at eleverne ror flere gange. For at få så god en tid som muligt kræver det, at eleverne kender til roteknik og til at lave de hurtige skift.

Afvikling

Konkurrencen er nem og enkel at afvikle, f.eks. i idrætstimerne. Det tager kun ca. en time, og kan afvikles enten i roklubben eller på skolen i aulaen, i klasselokalet eller i en gymnastiksal. I skal bruge én romaskine.

Rotaget

Se videoen om det korrekte rotag. Hvis en instruktør fra den lokale roklub medvirker, kan han/hun give en introduktion til roteknik. Eleverne træner rotaget.



De hurtige skift

Se videoen om de hurtige skift. Hvis en instruktør fra den lokale roklub medvirker, kan han/hun give en introduktion til skift i romaskinen. Eleverne træner de hurtige skift.



Den nederste QR kode leder frem til en video, hvor eleverne får gode tips fra den *mangedobbelte olympiske mester Eskild Ebbesen* om hvordan klassen får en god tid i Skole OL roning.



Fastlæg en rækkefølge

Eleverne lægger sammen en taktik for at gennemføre konkurrencen:

- Hvor langt (i meter), eller hvor længe (i sekunder), skal hver elev ro?
- Hvad gør vi, hvis der er én, der falder af sædet?
- Hvem tæller ned før et skifte?
- Hvilken rækkefølge ror vi i?
- Hvem har hvilke roller, og hvordan roterer vi imellem dem?

Gennemførelse af konkurrencen

Indstil computeren på romaskinen på 4.000 meter. Tænd computeren ved at trykke på "Menu/Back". Tryk ud for "Roning". Tryk på "Change Display" flere gange indtil skærmen ser ud som på billede 1.

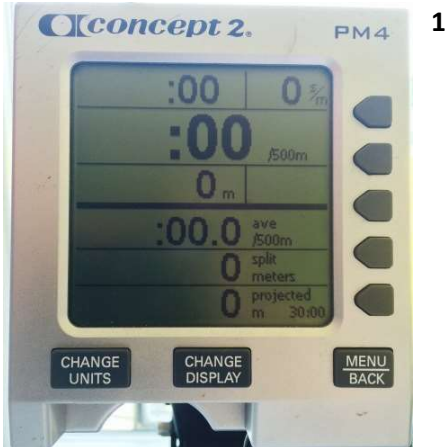
Tryk på "Change Units" for at skifte enheden til tid/500m. "Tryk på Menu/Back". Tryk ud for "Vælg workout". Tryk ud for "Ny workout". Vælg "Distance". Tryk "+" og "-" for at sætte distancen til 4.000 meter (se billede 2). Herefter kan roning begyndes (se billede 3). Vær opmærksom på at efter ca. 30 sek. går computeren ud, og man skal starte forfra med at indstille den.

Indberet resultat

På www.skoleol.dk

Deltagelse

Ved indberetning af en tid på www.skoleol.dk, indgår klassen i den samlede konkurrence om at blive udtaget til finalen ved Skole OL. Ønsker klassen **ikke** at deltage bedes læreren informere Dansk Forening for Rosport.



2



3

