

Skovshoved Roklub - Kanin træningsskema i Coastal C2 & C4

Navn på roer:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:
Mobil	Instruktør:	Instruktør:	Instruktør:	Instruktør:	Instruktør:	Instruktør:
Bådtype	C2 / C4	C2 / C4	C2 / C4	C2 / C4	C2 / C4	C2 / C4
Km.	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:
Vær opmærksom på	Håndstilling* Tommelfingerens placering * Balance * Åren på vandet					
Båd fra/til hallen og på/fra vandet inkl. brug af lift.						
Boatmanship – klargøring (før/efter)						
Opvarmning på broen						
Ombordstigning/fra borde Årens stilling, ved afgang fra broen.						
Kommandoer:						
Til roning klar - Ro/ro væk						
Det-er-vel, med årene på vandet						
Skod						
Sæt i/sæt hårdt i/skod igennem (båd i fart/brems)						
Se til åren						
Småt roning (og lige træk)						
Fald ind (og lige træk)						
Styrbord/bagbord						
Hårdt styrbord/hårdt bagbord						
Manøvrer						
Vending på stedet						
Styre på åbent vand						
Styre i bølger						
Landgang og start fra åben kyst (inkl. løfteteknik).						
Rotaget og teknikøvelser						
Rotagets tagopbygning: arme, arme/ryg, arme/ryg/ben						
Brug af motor 1, 2 og 3						
Håndled stilling - samlet hænder (venstre hånd over højre hånd)						
Strakte arme i indsatsen						
Spænd op i ryg og mave						
Fokus på samtidighed/rytme/flow						
Lad åren flyde i fremkørsel ”Støttehjul”						
Fange ”tabt” åre						
Diverse						
Rotur i C4x+						
Korrekt brug af redningsvest						
Løfteteknik: løft båd som hold						
Udstrækning						
Kommentarer						
Hvor gik turen hen? Vejr/vind						

Supplerende kommandoer

Vi går op i fart
Fuldt træk
Til skodning klar - skod (væk)
Bagbord åren på vandet, styrbord roer - Bagbord fald ind, denne gang
Styrbord åren på vandet, bagbord roer - Styrbord fald ind, denne gang.
Vending om bøjle om styrbord: Styrbord sæt i / åren på vandet - bagbord roer. (advisere lidt før hvad der skal ske)
Vending om bøjle om bagbord: Bagbord sæt i / åren på vandet - styrbord roer (advisere lidt før hvad der skal ske)

Supplerende teknik øvelser

Ro uden fodremme
Ro uden at skive åren
Tryk lige meget med begge ben, brug tåspidserne
Balance, lige meget vægt på hver balle (side lige)
Skulderens placering, i samme højde
Se lige ud i horisonten. (ikke ned i båden eller til siden, skaber ubalance). Er med til at holde en rank ryg og ikke falde ned i båden inden indsatsen, - årene svinger op.
Trække hen til mærket i afviklingen
Gøre afviklingen helt færdig, obs på om årene trækkes ud af vandet for tidligt
Klaver øvelsen
Langsom fremkørsel (evt. tælle 1-2-3)
OBS på årene er i vandet i indsatsen, før der køres på sædet og trykkes med benene
OBS på for hurtig åbning i hoften i indsatsen/trækket
Brug vejtrækningen, indånding i fremkørsel(afslapningsfasen), pust ud i sidste del af afviklingen.
Lad årene glide på vandet i fremkørsel, slap af i hænderne frem til indsatsen
Fokus på, at få båden til at glide langt og følge hinanden