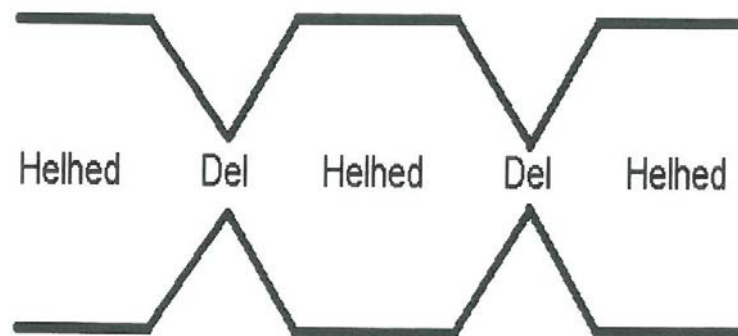


5.0 Roteknik – undervisningsmetodik

De tre motorer

Denne metode er en helhedsmetode. Dvs. at man beder roeren om at udføre flere sammenhængende rotag fra start af. Man iagttager så, hvor den enkelte roer har problemer og påviser dette overfor roeren. Man lader så roeren øve sig i den specifikke del, som giver ham problemer. Når man mener at han kan udføre det korrekt, vender man tilbage til helheden (ro flere hele rotag) mens man hele tiden kontrollerer at det udføres rigtigt



Figur 5.0.1:

Helhedsmetoden: ”de tre motorer”.

Kilde LUDU's lærerstab.

Mange ”sløjfer”

Nu kan processen starte forfra ved at man iagttager om der er andre/nye vanskeligheder for hver enkelt roer. Selv om man fra start af opdager flere vanskeligheder ved den enkelte roer bør man prioritere dem og tage en ad gangen.

- HELHED
- Opdage problem/vanskelighed
- Påvise/forklare for roeren
- Øve delområde
- Udvide til helhed under fortsat kontrol af delområdet.
- HELHED

At der er tale om en helhedsmetode betyder ikke at de ror de mange rotag med alle detaljer lige fra starten af. De kan f.eks. starte med at ro med lodrette åreblade (undlade at skive og dreje til lodret) Dette har jo primært betydning for effektiviteten af roning i bestemte vejr-situationer. Når man som det er vist i figur 5.0.1 har vekslet frem og tilbage mellem helhed og delområde, så mange gange som den enkelte roer behøver det, kan man stille flere krav til helheden.

Fremgangsmåde

(De tre motorer) er følgende:

- A Prøv at ro (uden instruktion)
- B De tre motorer – koordination
åren lodret, optimering af yderpunkter
- C Afvikling + at skive, samtidighed
- D Indsats og forberedelse
- E Takt og balance
- F Rytme og takt
- G Tilpasning til det ideelle rotag.
Tilpasning til holdroning.

Alle roerne skal igennem fase A til G, men hvor hurtigt det går vil være op til den enkelte roer. En roer vil første gang han er under instruktion nå fase A-C, mens en anden måske vil nå fase A-E.

- Fase A** Prøv at ro (uden instruktion)
Her får den enkelte roer lov til at vise hvilke muligheder/begrænsninger der ligger i ham/hende. Det vil oftest være nemmest, hvis der kun er en elv/roer ad gangen. Denne fase skal helst foregå under så trygge forhold som muligt (ergometer/robassin/en fastholdt båd)
- Fase B** De tre motorer – koordination – optimering af yderpunkter.
- 1) ro med armene alene
 - 2) ro med armene og hoften
 - 3) ro med benene alene
- Fase C** Afvikling + at skive, samtidighed
Nu skal roeren til at bruge sit håndled til at skive åren med og dermed også dreje åren til lodret. Der sættes også mere tempo på afviklingen.
- Fase D** Indsats og forberedelse.
Der arbejdes med temposkift efter afvikling. Fremstrækket skal bruges til at hvile i, samt forberede den næste arbejdsfase.
- Fase E** Takt og balance
- Fase F** Rytme og takt
Her øves at kunne bevare den rigtige rytme og stadig ro i takt ved forskelligt arbejde (høj og lav kadence). F.eks. i en inrigger bytter man plads og uanset hvem der stroker, skal man kunne finde den rigtige rytme og ro i takt.
- Fase G** Tilpasning til det ideelle rotag og holdroning.
I denne fase kontrolleres løbende at roeren fastholder det han har lært. Måske vil han begynde på unoder, når han bliver træt eller for ”overmodig”. Her er det også vigtigt at prøve forskelligt materiel – og hver gang må roeren hjælpes med nogle tilpasninger.

6.0 ORDFORKLARING

biceps	Den muskel der bøjer albueleddet
Dynamisk Muskelarbejde	Muskelarbejde der medfører bevægelse i et led (koncentrisk eller ekscentrisk)
Isometrisk	Spændinger i musklerne uden at en bevægelse fremkommer (jf. statisk muskelarbejde)
Isotonisk	Spændinger i musklerne der medfører bevægelse (jf. dynamisk muskelarbejde)
Kadence	Antal rotag per minut (kombination af takt og rytme.)
Koordination	Samspil mellem nerve- og muskelsystemet under bevægelse
Slippage	Vandhvirvlen. Det lille stykke årebladet uundgåeligt bevæger sig bagud/udad, mens det er i vandet.
Smig	Årebladets hældning se afsnit 3.5 og 3.6
Statisk Muskelarbejde	Muskelarbejde der medfører at et led fikseres i en bestemt position. (ingen bevægelse i led) Isometrisk arbejde.
Viskositet	Tyktflydenhed, sejhed; et mål for den indre modstand i en væske eller luftart.