

1.7 Analyse af roteknik – praktik

Prioritering ved tilretning af roteknik

1. Ergonomiske tilretninger.
 - Muskelkoordination
 - Arbejdsstillinger

2. Rotagets yderpunkter.
 - Vægtforskydningen

3. Bådens glid forbedres = Holdsamarbejdet.
 - Balancen akten
 - Rytmen

4. Effektiviteten forbedres.
 - Rostil

Opgave 1.7.1: Iagttagelseskema

side a

0. Roernes navne og karakteristika:

Roer 1: _____

Roer 2: _____

Roer 3: _____

Roer 4: _____

1. Koordineres de 3 motorer rigtigt?

Roer 1: _____

Roer 2: _____

Roer 3: _____

Roer 4: _____

2. Hvordan bevæger de 5 punkter sig i forhold til hinanden

Roer 1: _____

Roer 2: _____

Roer 3: _____

Roer 4: _____

3. Hvordan føres åren?

Roer 1: _____

Roer 2: _____

Roer 3: _____

Roer 4: _____

Iagttagelses skema

side b

4. Hvordan er arbejdsstillingerne?

Roer 1: _____

Roer 2: _____

Roer 3: _____

Roer 4: _____

5. Er der naturlige variationer der skyldes kropsbygning?

Roer 1: _____

Roer 2: _____

Roer 3: _____

Roer 4: _____

6. Hvordan reagerer båden i forhold til roerne?

Roer 1: _____

Roer 2: _____

Roer 3: _____

Roer 4: _____

7. Ændringer i indstillingen af båden.

Roer 1: _____

Roer 2: _____

Roer 3: _____

Roer 4: _____

Øvelser der kan udføres på vandet.

1. Ro med løs hånd, så årebladet kan finde sit naturlige leje. (smigets betydning)
2. Ro med lukkede øjne, for at fornemme takten og rytmen i båden
3. Fikser en hvilken som helst stilling med årerne ude af vandet. (balanceøvelser afsnit 1.6). styrmanden siger f.eks. ordet FOR-BE-REDE- under fremstrækket.
4. Begynd at ro med strakte ben, halv fremrulning, $\frac{3}{4}$ fremrulning og til hel fremrulning. (Taktøvelse afsnit 1.6). Øvelsen udføres bedst ved at holde årebladet lodret hele tiden.
5. Holde en lille tænkepause i VEL ROET stillingen = koncentration inden indsats (taktøvelse afsnit 1.6). STACCATO-roning.
6. Livlig afvikling. Sid i tilbagelænet stilling; KLAR.....TRYK. Slut i VEL ROET stilling (Taktøvelse 1.6).
7. Vekslen mellem rolig roning uden stor kraft og hård roning med tempo. 1 roligt tag, 3 hårde og forfra (Rytmetræning afsnit 1.6)
8. Lad roeren ro med fødderne ude af spændholtet med krav om ikke at rejse sig på åren.
9. Lad roeren ro med årerne næsten slæbende på vandet, derefter gradvis fjerne dem fra vandet indtil man når et tilfredsstillende resultat. (balanceøvelse)
10. Lad roeren ro med meget lidt modstand på bladet, nærmest lade åren flyde igennem vandet, engang imellem se til at kun årebladet er i vandet, så gradvist sætte trækraften op med meget lidt øgning pr. tag. Stands og begynd forfra hvis nogen trækker for dybt.
11. Lad roeren ro med lodret åreblad hele tiden. Øvelsen skærper yderpunkterne.

Opgave 1.7.2:

Gruppen skal iagttage roteknikken på forskellige bådhold på video. Noter jeres iagttagelser. Spol evt. lidt frem og tilbage. Prøv evt. også med stillbilleder

Situation nr. 1.

Situation nr. 2.

Situation nr. 3.

Situation nr. 4.

Situation nr. 5.

Situation nr. 6.

Situation nr. 7.

Situation nr. 8.
