

# Idekatalog - Ungdomsaktiviteter – Struktureret træning

Noget af det vigtigste ved ungdomsarbejdet er:

At der altid er aktiviteter, når man er i klubben – sportslige aktiviteter

At der er struktur på, helst Struktureret træning – altid programmer

En stor fordel at:

Sætte mål for daglig træning, uanset hvad der trænes/øves + evaluer efterfølgende

Medbringe juniorer til regattaer, for motivering til dem selv

At kombinere sø- og havroning

Samarbejde mellem klubber, der geografisk ligger tæt på hinanden, bl.a. for at prøve forskellige former for farvand og bådtyper

## Udendørs

### Romærker

Tanken er, at man i roning, ligesom i gymnastik, hvor man har et gymnastikmærke, har et romærke. For at få mærket skal man bl.a. mestre visse discipliner.

Her er forslag til ting, hvorved man kan opnå romærker:

- Ha' roet mindst to gange i sculler
- Ha' roet i en båd, der er nået 5 kilometer på under 30 min
- Ha' lavet en veludført kæntrings øvelse
- Ha' roet søen rundt / rundet ishuset (eller hvad man nu har som pejlings punkter)
- Ha' deltaget i mindst en kaproning
- Få bådene på vandet på under 10 min

Man skal selvfølgelig sørge for, at disciplinerne passer til ens klub, og at roerne har mulighed for at udføre dem. Man kan så overveje om man vil have mange forskellige mærker, så der kun er en disciplin man skal have udføre for at få et mærke eller om der skal udføres et par discipliner og man der ved enten kan få bronze, sølv eller guld.

Romærke-konceptet bør evalueres grundigt og rettes til, de første par gange man udfører det. Kan man opnå succes med dette, kan man få ungdomsroerne til at tage mere initiativ og motivere dem til at prøve forskellige ting.

### Sikkerhedsdag

Det er vigtigt at ungdomsroerne har begreb om sikkerhed til søs. En god måde at udbrede viden om dette, er ved at lave en roaften hvor der er fokus på sikkerhed. Man kan f.eks. lave sikkerhedsøvelser der er til robåde som f.eks.:

- At svømme mellem to årer

- Tage redningsvest på land og i vand
- Kæntningsøvelse (husk at spørge klubbens materialeansvarlige om lov først og giv politi/brandvæsen om at I afholder dette)
- Sikkerhedsquiz
- Svømmeprøve

### **For-sjov kaproninger**

En kaproning kan have mange former og behøves ikke altid at være planlagt og forberedt. Den impulsive kaproning kan opstå inden en rotur eller under selve roturen, hvormed man kan få sine roere til at ro både længere og hurtigere uden at de selv registrerer det.

Man kan også lave en for-sjov-kaproning, som bliver planlagt i god tid. For eksempel kan man lave

### **Ro-orienteringsløb**

hvor man roer fra post til post og løser opgaver. Som eksempel kan man lave det sådan at roerne får ud leveret ingredienser til en lagkage ved hver post og derefter skal de hjem og lave en lagkage.

Ideer til poster:

- Spørgsmål, der skal svares på, evt. om roning
- Knald balloner med en bådshage
- Lave en sang med ordene XX, xx og X eller om emnet??
- Give dem en tegning af en båd/åre, hvor de skal sætte navn på de forskellige dele i båden.
- Ro en vis distance med bundbrædderne (husk at spørge den materialeansvarlige om lov inden)

### **Ro som en ...**

Formål: At træne koordination

Varighed: 5-10min

Indendørs/udendørs: På vandet og i ergometer

Rekvisitter: Romateriel

Beskrivelse: Roerne skiftes til at finde på noget, de skal 'ro som'. Det kan f.eks. være et bestemt dyr eller en nationalitet.

Eksempler:

- En cobra (lynhurtig fremkørsel)
- Dovendyr (riiiiiigtigt langsomt og afslappet)
- En struds (med hovedet imellem knæene)
- En robot (Firkantede bevægelser)
- En japaner (hurtigt tag, helt ned og ligge i afviklingen)
- En fin englænder (med ret ryg og rolig tempo – gerne med strittende lillefingre)
- En med benet el. armen i gips
- 'Wild river' roning (roning med skiftevis højre/venstre hånd – i to-åres både)

Variationer:

## **Ro stafet**

Formål: Spurttræning, træning med flere hold,

Varighed: afhænger af længden

Indendørs/udendørs: Begge dele

Rekvisitter: romateriel

Beskrivelse: Kræver flere hold på vandet/i ergometrene. En helt almindelig stafet, hvor to hold ror mod hinanden. En båd (kan være alt fra 1x til 8+) ror så hurtigt som muligt hen til næste båd og afleverer stafetten.

Variationer:

Kan også laves med længere distancer, hvor det så er de ventende bådes opgave at holde sig varme og klar.

Alle både ror frem og tilbage, sidste båd i rækkefølgen vender båden og ror tilbage igen og afleverer stafetten.

Hver båd ror frem og tilbage. Turen går omkring et mærke og tilbage til start, hvor næste båd får stafetten.

Evt. kan man bruge samme båd med skiftende mandskab

Hvis stafetten gøres ekstra stor, bliver øvelsen ekstra morsom, da det bliver et problem at ro med den.

## **'Bakkespurter'**

Formål: Sprint og syretræning

Varighed: ca. 45sek, gentages flere gange.

Indendørs/udendørs: Begge dele

Rekvisitter:

Beskrivelse: Man starter hvert 3. minut. Der sendes af sted i hold eller enkeltvis.

Der spurtes en distance, der svarer til ca. 30-45 sekunder. Båden vendes hurtigt og man ror roligt tilbage til start. Man skal dog være klar til start inden de 3 minutter er gået.

Variationer:

I ergometer sættes det til f.eks. 500m. Man spurter de 200meter 'ud' og ror roligt de 300m 'tilbage' tilbage igen.

Kan selvfølgelig også udføres som 'almindelig' bakkespurt, hvor der i løb spurtes op og lunt ned af en stejl bakke.

## **Ro-skydning**

Formål: At træne ændring af fokus (indre/ydre), intervaltræning, styring af puls

Varighed: ca. 30min

Indendørs/udendørs: Begge dele

Rekvisitter: Noget at skyde med: Pistoler/geværer med bløde gummikugler, luftgeværer, bolde etc.

Beskrivelse: Ligesom skiskydning. Man ror f.eks. 4x3000m og mellem hver distance skal man enten kaste eller skyde på 5 mål. For hver 'misser' får man en strafdistance på f.eks. 100m.

Variationer:

Der kan veksles imellem roing, løb, cykling eller andre idrætsgrene.

Der kan skydes/kastes både stående og liggende

Eventuelt kan den roede distance og strafdistancerne tilpasses den enkeltes niveau for at give en mere jævnbyrdig konkurrence

### **Formationsroning**

Formål: At være opmærksom på andre både, styring af båd

Varighed: 10-20min

Indendørs/udendørs: Udendørs

Rekvisitter: Minimum to både

Beskrivelse: At ro i en bestemt formation med andre både. Formationen afhænger af antallet af både. Det gælder om at holde samme fart og afstand hele tiden.

Variationer:

### **Stjerneroning**

Formål: Arbejde i grupper, varieret træning

Varighed: 30-60min afhængigt af distancerne

Indendørs/udendørs: Udendørs

Rekvisitter: Mærker

Beskrivelse: Holdene ror ud fra samme sted, hvorfra de bliver tildelt forskellige steder, de skal ro til og hente mærker (el. klip som i orienteringsløb). Distancerne kan være forskellige og kan variere fra få 100m til flere kilometer.

Det skal ikke være muligt at spurte hele vejen.

Variationer:

Evt. ved roerne ikke hvor mange ture, de skal ro.

Ved hver post kan der ligge et bogstav. Bogstaverne kan samles til et ord, som skal gættes.

Så snart man har gættet ordet, er man færdig.

### **Orienteringsroning**

Formål: Træne samarbejde, korttræning

Varighed: 30-120min

Indendørs/udendørs: På vandet

Rekvisitter: Kort, poster

Beskrivelse: Hvert hold sendes af sted hver for sig med et kort og en markering af den første post. Ved hver post skal der klippes, så man kan se at man har været der, og den næste post er markeret.

Variationer:

Lav små øvelser ved hver post. Evt. nogle, der giver bonuspoint/sekunder, som kan lægges til efter endt tur.

#### Forslag til øvelser:

- 5 vendinger på stedet
- Tillægning ved broen og 20 armbøjninger/englehop
- Rebus'er til at angive placeringen af næste post
  - o Eks. Billede af Vindmølle + (billede af tå) -t = 'mølleå'
- Spørgsmål om roning
  - o Regler for sejlads/færdsel
  - o Personer i klubben
  - o Kontingent
  - o Etc.
- Ro på en bestemt måde til næste post. F.eks. skodde hele vejen.

#### **Forhindringsbane**

Formål: At træne bådkontrol

Varighed: 10-20min

Indendørs/udendørs: Udendørs

Rekvisitter: Bøjer, polstrede pæle, materiel der kan holde til evt. slag.

Beskrivelse: Man laver en bane, som roerne skal igennem hurtigst muligt. Der kan være forskellige øvelser. F.eks.

- Slalom imellem bøjer
- Igennem smal passage med åren langs (kræver polstrede pæle)
- Under lav forhindring, der kræver at man lægger sig ned (kræver pæle med overligger)
- Vendinger
- Vælteprøve
- Samle en genstand op på lavt vand uden at vælte
- Ramme en bøje med spidsbolden

Variationer:

#### **Jagtstart**

Formål: Variation i konkurrencetræning. Indstilling på forskellige udfordringer

Varighed: 2 træningspas

Indendørs/udendørs: Begge dele

Rekvisitter: Ingen

Beskrivelse:

Som jagtstart i skiløb. Gennemføres over to træningspas.

1. pas: En kort distance roes, f.eks. 2 km. Placering og tidsforskel noteres
2. pas: Lang distance, f.eks. 10km. Vinderen fra 1. pas starter først, dernæst nr. 2, nr. 3 etc.

Tidsforskellen kan enten være samme forskel, som fra 1. pas, eller placering\*x antal sekunder.

Variationer:

## Pointløb

Formål: Træningsvariation

Varighed: ca. 1time

Indendørs/udendørs: Begge dele er muligt.

Rekvisitter: Afhænger af de valgte øvelser

Beskrivelse:

Der laves minimum 2 hold med minimum 2 deltagere på hver.

Der udføres nu en række øvelser, hvor man scorer point. Disse point samles til sidst i en samlet score.

Eksempelvis:

Øvelse	Scoring	Hold 1	Hold 2	Hold 3
Romaskine	Samlet antal 100m roet			
Reaktionsøvelser	Antal reaktionsøvelser.			
Bakkespurt	Løb på skift. Samlet antal ture.			
Løb	Samlet antal omgange			
Bordfodbold	Antal scoringer			

Regler:

- Ro i ergometer 5min pr. hold (kan enten roes, så alle mand ror 5min eller så det er holdet, der samlet skal ro 5min) Tæl antal gennemførte 100m=1point. (eks. 1265m=12point)
- Reaktionsøvelser 5min pr. hold, så mange som man kan nå. Evt. på skift.
- Løb 5min pr. hold, løb en kort rundtur. Hver runde tæller 1 point. Løb samtidigt eller på skift.
- Bakkespurter 5min pr. hold. Løb så mange bakkespurter som man kan. Løb én af gangen. Næste man løber, når første mand klapper ham i hånden. (el. evt. råber 'go' fra toppen af bakken)
- Bordfodbold 5min, holdende spiller mod hinanden. Hver scoring=1 point. Hvis mere end to på hvert hold, rokeres ved hver scoring.

Ca. 2min imellem hver øvelse

Øvelserne kan udføres samtidigt eller på skift.

Eksempelvis:

Post	Hold 1	Hold 2
1	Romaskine	Reaktionsøvelser
2	Reaktionsøvelser	Romaskine
3	Bakkespurt	Løb
4	Løb	Bakkespurt
5	Bordfodbold	Bordfodbold

Variationer:

Det er også muligt at udføre øvelserne individuelt

## Tekniske øvelser:

## Stop-over-knæet

Formål: Øve rytme og takt, forberedelse af indsats

Udførsel:

1. I fremkørslen holdes en pause når hænderne lige præcis har passeret knæene. Knæene er let bøjet, og armene er strakt, med en let bøjning i albuerne.

2. Efter den lille pause, siger styrmanden eller 1'eren: "Kør", og der køres stille og roligt frem til næste tag. Lav øvelsen f.eks. ca. 100 m, og ro der efter almindelig roning, men fortsat med fokus på at køre roligt frem i sidste halvdel af fremkørslen, så man kan sidde afslappet. Skift gerne med 100m stop over knæet og 100m roning.

Fokus: Det er vigtigt, at man sidder helt stille mens man holder "pausen", derved kan man bedre fornemme balancen i båden. Og man kan fornemme, om man spænder i ryg, skuldre og arme, sidder skævt på sædet.

Det er meningen, at man skal sidde afslappet i fremstrækket, og at det kun er hænderne, der styrer balancen, og netop når man holder den lille pause, kan man mærke efter, om man sidder afslappet.

Variation: den lille pause kan holdes andre steder i fremkørslen end lige præcis over knæet, aftal på forhånd hvor stoppet skal være.

Længden af den lille pause kan varieres, så man starter med en lidt længere pause, og efterhånden korter pausen ned til ingenting, så rytmen indbygges uden brat overgang.

## Opbygning af taglængde

Formål: Øve samtidighed, ensartethed i roernes taglængde, forberedelse af indsats

Udførelse:

1. Fast sæde, kun arme.

Ro f.eks. 20 tag kun med armene, hvor benene er strakte, og ryggen er svagt tilbagehænet, således at taget kan trækkes helt igennem til almindeligt afslutningspunkt.

2. Arme og ryg.

Ro derefter 20 tag med arme og ryg, dvs. man strækker sig frem, så ryggen har nogenlunde samme hældning i indsatsen, som ved normale rotag. Benene er stadig strakte, evt. med ganske lille bøj i knæene. Sædet kører ikke. Og tagene skal stadig være helt trukket igennem til normal afslutning. Kadencen skal ikke være lige så høj som ved den foregående taglængde.

3. Kvant sæde

Ro derefter 20 tag, hvor der køres ganske lidt på sædet. Hænderne når da ca. til midt på skinnebenet – ikke meget længere! Rolig sædekørsel frem mod indsats, for at forberede indsatsen. Kadencen skal ikke være lige så høj som ved den foregående taglængde.

4. Halvt sæde.

Ro derefter 20 tag, hvor der køres lidt mere på sædet. Hænderne når da ca. til anklerne – ikke meget længere! Rolig sædekørsel frem mod indsats, for at forberede indsatsen. Kadencen skal ikke være lige så høj som ved den foregående taglængde.

#### 5. Trekvart sæde

Ro derefter 20 tag, hvor der køres lidt mere på sædet. Hænderne når da ca. til tåspidserne. Rolig sædekørsel frem mod indsats, for at forberede indsatsen. Læg mærke til ryggens hældning. Kadencen skal ikke være lige så høj som ved den foregående taglængde.

#### 6. Fuld taglængde

Ro derefter 20 tag, hvor ryggen har samme hældning som ved trekvart sæde, men der køres lidt mere på sædet. Det, der gør taget lettere her, er, at der køres lidt længere frem på sædet, uden at strække ryggen mere frem. Stadig rolig sædekørsel frem mod indsats, for at forberede indsatsen.

#### Fokus:

Ved at køre roligt frem i fremstrækket, giver man sig selv tid til at nå at vende åren i god tid, og dermed forberede. Og det er vigtigt med roligt tempo når armene strækker frem til næste tag, så man ikke "japper" og stresser taget.

Hvis man samtidig arbejder på at holde jævnt pres på årerne gennem hele taget, dvs. man skal både mærke presset fra årerne i hænderne og føddernes pres i spændholtet, så er det nemmere at udføre øvelsen.

#### Variation:

Målet er, at i det øjeblik sædet står stille når roeren er ude i indsatsen, så skal man være klar til at vende bevægelsen lynhurtigt ved at fange vandet.

Indsatsen skal helst være noget, "der ikke er der", fordi man er blevet så god til at vende bevægelsen fra fremstræk til arbejde under vand den anden vej, at den foregår på rygraden.

Man kan også øve at have indsatsen på en vilkårlig taglængde, f.eks. kan etteren sige: "Trekvart sæde", og så tager man f.eks. 3 tag hvor taglængden er trekvart, inden man går ud til fuld taglængde igen. Det kræver, at man er skarp i sin indsats og benene og kroppen er godt forberedt, for at få det til at fungere. Ved kortere taglængde bliver øvelsen sværere, men udbyttet er også større. Det er nødvendigt at det aftales helt præcis, hvornår de pågældende tag udføres.

#### Lukkede øjne

Formål: at øve rytme og samtidighed. Mærke efter, hvad man gør, ikke kun se hvad man gør. Høre at dum og andre roere, sætter i og afvikler samtidigt.

#### Udførelse:

1. Luk øjnene – alle mand.

Alle mand lukker øjnene (undtagen styrmanden), mens man ror med jævnt tryk gennem taget. Det behøver ikke være hårdt, bare arbejdet er jævnt og stabilt. Prøv at slappe af, og mærke at båden glider ind under Jer, i stedet for at forcere tempoet. Prøv at lytte til hvornår de andre roere sætter deres åre i vandet og hvornår de afvikler og koncentrerer dig om at sætte i og afvikle samtidigt med dem. For at mærke rytmen og hinanden, er man nødt til at ro mindst 20 tag i sammenhæng med lukkede øjne.

2. Én efter én åbner man øjnene, startende med stroken, og til sidst etteren. Hold fast i følelsen af at mærke efter hvad du laver og høre efter de andres åretag, også når øjnene er åbnet igen.

Selvom man ikke har styrmand i båden, kan øvelsen godt udføres alligevel, men etteren må holde øje, og sikre sig, at der er frit farvand et stykke frem.

Fokus: slap af i fremstrækket og mærk efter, at båden glider ind under Jer. Fødderne skal have kontakt med skoene med undersiden (af fødderne). Er det oversiden af foden, der har kontakt med skoen, så trækker man sig frem, og forcerer dermed tempoet (det er spild af kræfter).

Variation: Mandskabet kan på skift ro med lukkede øjne.

### **Fødderne oven på skoene**

Formål: Øve rytme og roligt fremstræk

Udførelse: Tag fødderne ud af skoene og placer dem oven på skoene, således at man ikke er spændt fast på nogen måde med fødderne. Ro med jævnt pres i gennem taget, men ikke særlig kraftfuldt.

Afviklingen må ikke være særlig kraftfuld og man skal heller ikke læne sig helt så langt tilbage i afviklingen, som normalt, så vælter man bagover.

I fremstrækket gælder det om at holde fodsålerne nede på skoene for at køre tilpas roligt frem til at kunne forberede indsatsen ordentligt.

### **Lodret åreblad**

Formål: At få åren lodret op ad vandet i afviklingen og lodret i vandet i indsatsen.

Udførelse: Ro med lodret åreblad i fremkørslen. Ro gerne mindst 20 tag ad gangen inden I skiver årerne igen.

Fokus: Sørg for at komme godt fri af vandet i afviklingen og hold højden i fremstrækket. Hold et jævnt træk gennem vandet og en rolig fremkørsel. Det er vigtigt at være afslappet i skuldre og arme i fremstrækket.

Variation: Roerne skiftes til at være den, der ror med lodrette årer, det er nemmere at holde balancen på den måde.



Eller ro skiftevis 5 tag med lodrette årer og 5 tag med at skive årerne. Gentag mindst 5 gange.

Eller ro skiftevis 1 tag lodret åreblad og 1 tag normal åreføring. Jo kortere intervaller, jo vigtigere er det, at sidde afslappet i fremstrækket og køre langsomt frem.

### **Klaverøvelsen**

Formål: at holde afslappet på åren samt at opnå strakt håndled og albue i indsatsen

Udførelse: Når åren er oppe af vandet, og skivet til vandret, skal grebet om åren løsnes, så håndfladen/fingrene hviler let på åren, således at man i fremstrækket er i stand til at "spille klaver" med fingrene indtil åren skal skives til lodret. Så snart åren er sat i vandet, former fingrene sig som en krog om håndtaget, dvs. at det kun er fingrene, der holder om åren, og ikke håndfladen og fingrene, der krammer rundt om åren.

Fokus: Når man i fremstrækket har skivet åren til lodret, er det vigtigt lige at løsne grebet så meget, at man har strakt håndled når åren sættes i vandet

### **Prøve trækhøjde i afviklingen**

Formål: Komme rent ud af vandet i afvikling/undgå at kaste med vandet samt øve balance

Udførelse:

1. Stop båden. Sid i afviklingen med årebladet lodret i afviklingen, hold løst med hænderne på åren, sænk skuldrene og strit let med albuerne ud til siden, årebladet skal netop være dækket med vand. Sørg for, at der er balance i båden.
2. Læg nu mærke til hvor højt åren/håndtaget er placeret på maven/brystet, dette punkt kaldes for "mærket". Dette er den trækhøjde, man skal stile imod at have i afviklingen i hvert eneste tag. Måske et par cm lavere, men ikke mere. Her skal åren/årerne ramme hver gang.

Fokus: Mærk efter, at der er balance, når trækhøjden tjekkes. Hver gang båden stoppes, tjekkes trækhøjden indtil denne ligger på rygmarven.

Variation: Når trækhøjden er tjekket, trykker alle hænderne ned i skødet, stadig med lodret åreblad. Først når hænderne er trykket ned i skødet skives åren til vandret, underarmene skubber åren frem og man kører behersket frem til indsatsen. Køres der frem i det rigtige tempo, vil der være balance i båden i hele fremstrækket.

### **En hånd i siden (ved roning m. 1 åre)**

Formål: At øve god afstand mellem hænderne, rigtig trækhøjde gennem taget og øve at den indvendige hånd skiver/drejer åren

Udførelse: Ro stille og roligt, let arbejde under vand og langsomt frem i fremkørslen. Ro 3-5 tag med let arbejde, og sæt så den udvendige hånd i siden (den, der er længst væk fra årebladet). Ro 20 tag med let arbejde under vand og langsom sædekørsel.

1. Ro derefter 20 tag hvor den yderste hånd er lagt på åren, men meget let vægt. Yderste hånd gør ikke noget, den følger bare med. Det er stadig inderste hånd, der trækker, styrer højde og vender åren.
2. Ro derefter 20 tag som i nr. 1, med yderste hånd i siden og let arbejde og langsom sædekørsel.
3. Ro derefter 20 tag hvor yderste hånd er lagt på igen, men denne gang fokuserer man på at yde maksimalt når åren er under vand, men stadig behersket fremkørsel. Båden skulle nu gerne blive sendt af sted i god balance og sejle langt pr. tag. Fortsæt det gode vandarbejde mindst 500 m og gerne resten af turen 😊

Fokus: Mærk efter hvor den rigtige træk højde er gennem taget, når båden er i balance. Også meget vigtigt at bruge få kræfter (på nær i pkt. 4), men til gengæld mærke efter, hvor det føles rigtigt.

OBS! Vær opmærksom på at åren ikke strækkes længere frem end ved almindelig roning. Man kan nemt komme til at strække for langt, når yderste hånd er i siden.

### **Slæbe åren**

Formål: at øve balance og hændernes placering/højde i fremstrækket

Udførelse:

1. Ro med let tryk, men når taget er roet færdigt, lægges åren efter skivning på vandet, og slæber hen over vandet i fremstrækket. Ro 20 tag på den måde.
2. Ro derefter 20 tag, hvor der lægges en lille smule vægt på åren, således at årebladet er løftet let fra vandet.
3. Fortsæt med at lægge mere vægt på åren, så årebladet løftes mere og mere fri af vandet, indtil der er plads nok til at ro med lodret åreblad gennem hele taget (prøv nogle tag med lodret åreblad, og se om det virker).

Fokus: Læg mærke til højden på hænderne i fremstrækket, især hvordan hændernes placering er, når der er balance i båden. Og læg især mærke til hvor højt hænderne er placeret over bådens karm, når der lige præcis er plads til et lodret åreblad.

### **Sædefræs**

Formål: At øve hurtig indsats

Udførelse:

1. I fremstrækket kører man meget hurtigt frem på sædet, men når åren er kommet i vandet, så skal man ro med minimal kraft. Rytmen bliver således omvendt af hvad vi normalt ønsker at fremme. Ro 10-20 tag på denne måde.
2. Ro derefter 20 tag, hvor man med langsom sædekørsel fokuserer på en lige så hurtig indsats som før. Ro skiftevis med hurtig sædekørsel og lidt tryk under vand, og langsom sædekørsel med normalt/hårdt arbejde under vand.

Fokus: man skal mærke efter, hvor hurtigt man fanger vandet og gør sig klar til at fange vandet i indsatsen. Så hurtigt skal man faktisk fange vandet i et rotag med den korrekte rytme.

OBS! Indsatsen skal være hurtig, ikke hård.

### Ideer fra workshop 22/5-2010:

- Pulsurstræning,
- Brug teknologi meget mere, det kunne f.eks. være GPS med position og hastighedsmåling
  
- Bruge naturen på anden måde: ro fra A-B med m...?
- 24-timersroning
- Ro-teknikøvelser
  - Ex. Lodret åreblad
  
- Alternativ/sjov kaproning
  - Slalom, skodning
- Manøvrøvelser, f.eks. skodning, sik-sak, rundt om bøjer
- Øve balance Balanceøvelser stående i sculler
- Balanceøvelser i båden
  
- Kæntringsøvelser Kæntringsøvelser
  
- X-factor-effekten m. alternative romåder/løb m. u i klubregi + DFfR-regi ?
- Gummibåds ultimate – holdspil på vandet
- Roskydning
- Stjernetræf
- Minikaproning internt
  - Holdbåde
- Ballonroning
  - Spids på båd, spring ballon på broen
- Forhindrebaner
- Distance med færrest mulige tag

## **Indendørs**

### **Terningkast**

Formål: Alternativ intervaltræning, afveksling og sjov

Varighed: ca. 20min (variabel)

Indendørs/udendørs: Ergometer

Rekvisitter: 2-4 terninger og et bæger

Beskrivelse: Roerne kommer op én efter én og slår med terningerne. For hver terning skal de ro 100m.

Variationer: Eventuelt kan én terning angive intensiteten eller tempo. F.eks. 1-2=lav intensitet, 3-4=middel intensitet og 5-6=høj intensitet  
Man kan også slå om både aktivitet og pause

### **"Morder"**

Formål: Gruppeleg, opvarmning eller afroning.

Varighed: ca. 30min (variabel)

Indendørs/udendørs: Ergometer

Rekvisitter: Ro ergometre til alle mand

Beskrivelse: Ergometrene stilles op, så alle kan se hinanden i øjnene.

En person udvælges som detektiv og går udenfor.

En "morder" udvælges og alle begynder at ro.

Detektiven kaldes tilbage i rummet for at fange 'morderen' inden alle 'dør'.

Man bliver myrdet ved at morderen kigger én lige i øjnene og blinker tydeligt.

Når man dør, holder man op med at ro – det må gerne være en højlydt død 😊

Variationer: Alle sidder stille til at begynde med og begynder at ro efterhånden som de 'dør'

### **Grækeren 'Raki Raki'**

Formål: At træne opmærksomhed på konkurrenter, at træne modreaktioner til angreb.

Alternativ sprint træning.

Varighed: 4-5min pr. gang. Kan gentages flere gange.

Indendørs/udendørs: Ergometer

Rekvisitter: Roergometre til mere end én person

Beskrivelse: En person udvælges som den spurtglade græker 'Raki Raki', der er kendt for at spurte på de mest underlige tidspunkter.

Alle andre ror med lukkede øjne og er nødt til at koncentrere sig om at lytte efter Raki

Raki's ergometer og følge efter så hurtigt som muligt.

Det gælder ikke om at komme først, men om at svare hurtigt igen på angrebet.

Variationer:

### **Fisketuren**

Formål: Opvarmning

Varighed: 5-10min

Indendørs/udendørs: Indendørs el. på land

Rekvisitter: Ingen

Beskrivelse: Fortæl historien om 'fisketuren'. Historien kan variere. Følgende er forslag:

- Man løber efter bussen (løb på stedet el. rundt)
- Bussen kører igennem nogle store sving og over nogle store huller (Sid på gulvet eller i ergometeret og lad som om man kører i en bus, der svinger og hopper)
- Man kryber under hegnet til land mandens mark for at komme til vandet (kryb på gulvet)
- Man bliver jagtet af en olm tyr (spurt på stedet el. rundt)
- Kryb under hegnet igen

- Igennem skoven, over alle træstammerne (hop over ergometrene – gerne med samlede ben)
- Hoppe fra sten til sten over bækken (lad som om man hopper på sten, der står langt fra hinanden)
- Ro ud på søen (i ergometret)
- Kaste snøren ud og hive den ind igen. (Lade som om man kaster)
- Hive fisken i land (En ligger på gulvet og leger fisk, den anden trækker. Evt. med en snor)

Variationer: Tage turen hjem igen.

### **Ro som en ...**

Formål: At træne koordination

Varighed: 5-10min

Indendørs/udendørs: På vandet og i ergometer

Rekvisitter: Romateriel

Beskrivelse: Roerne skiftes til at finde på noget, de skal 'ro som'. Det kan f.eks. være et bestemt dyr eller en nationalitet.

Eksempler:

- En cobra (lynhurtig fremkørsel)
- Dovendyr (riiiiigtigt langsomt og afslappet)
- En struds (med hovedet imellem knæene)
- En robot (Firkantede bevægelser)
- En japaner (hurtigt tag, helt ned og ligge i afviklingen)
- En fin englænder (med ret ryg og rolig tempo – gerne med strittende lillefingre)
- En med benet el. armen i gips
- 'Wild river' roning (roning med skiftevis højre/venstre hånd – i to-åres både)

Variationer:

### **Søløve**

Formål: Træning af rygmuskler, øvelse til cirkeltræning

Varighed: 30-60 sekunder

Indendørs/udendørs: Indendørs

Rekvisitter: En stor bold

Beskrivelse: To personer ligger på gulvet med armene ned langs siden. De skal nu skubbe en stor bold frem og tilbage imellem hinanden med næsen – som en søløve. Hvis bolden ryger ved siden af, må de kravle efter den uden at bruge hænderne. Det gælder om at holde hovedet højt, når der skubbes.

Variationer:

### **Vippebræt**

Formål: Balance

Varighed: 1-5min

Indendørs/udendørs: Indendørs

Rekvisitter: Vippebræt

Beskrivelse: Man står på et vippebræt og udfører forskellige øvelser.

F.eks.:

- Stå på et ben
- Sidde
- Sidde på knæ
- Sidde på hug
- Stå på fødder og hænder (foroverbøjet)
- Stå på én hånd og én fod (foroverbøjet, gerne krydsende)

Variationer: Kryds armene el. benene, luk øjnene, kig opad, hop, kast med bold, skyd til bold med fod.

Mindre personer kan også stå på en cola-dåse. Kræver sko med tykke såler.

### **Styring af robot**

Formål: Kropsføling, kropskontakt, kommunikation

Varighed: ca. 6min, kan varieres og gentages flere gange

Indendørs/udendørs: Ergometer

Rekvisitter: Ergometer el. kondicykel

Beskrivelse: Én person sidder med bind for øjnene (el. lukkede øjne) og er en robot.

Opgaven lyder nu på at robotkontrolløren skal guide robotten igennem et ro-program. Det kan være f.eks. 2min i tempo 20, 2min i tempo 26, 2min i tempo 22.

Robotten styres via knapper forskellige steder på kroppen. F.eks. betyder tryk på hånden 'langsommere tempo', tryk på hovedet betyder 'hurtigere tempo' og tryk på skulderen betyder 'samme tempo'.

Variationer:

Tilføj tryk til træningsprogrammet. Trykket kan styres ved tryk på benene. Foden betyder 'lavere tryk', låret betyder 'hårdere tryk' og knæet betyder 'samme tryk'.

Kan udføres i hold, hvor der er flere 'robotkontrollører' til at styre robotten.

Kan også styre via lyd.

### **Sten-saks-papir**

Formål: Cirkeltræningsvariation

Varighed: 20-30min

Indendørs/udendørs: Indendørs

Rekvisitter: Rekvisitter til cirkeltræning

Beskrivelse: Man laver en liste med forskellige øvelser til cirkeltræning.

Derefter laver man to 'dystebænke', hvor der dystes i sten-saks-papir. Taberen udfører øvelsen, der står næst på listen. Taberens plads overtages af en ny kampklar modstander.

Variationer: Indføre øvelser, som udøverne gerne vil 'tabe'. F.eks. bordfodbold, 1min i hyggehjørnet med bløde puder og Tegneserier, at drikke et glas saftvand, etc. Etc.

Flere hold kan dyste på samme tid for at der kommer mere fart på skiftet mellem øvelserne.

## **Ro stafet**

Formål: Spurttræning, træning med flere hold,

Varighed: afhænger af længden

Indendørs/udendørs: Begge dele

Rekvisitter: romateriel

Beskrivelse: Kræver flere hold på vandet/i ergometrene. En helt almindelig stafet, hvor to hold ror mod hinanden. En båd (kan være alt fra 1x til 8+) ror så hurtigt som muligt hen til næste båd og afleverer stafetten.

Variationer:

Kan også laves med længere distancer, hvor det så er de ventende bådes opgave at holde sig varme og klar.

Alle både ror frem og tilbage, sidste båd i rækkefølgen vender båden og ror tilbage igen og afleverer stafetten.

Hver båd ror frem og tilbage. Turen går omkring et mærke og tilbage til start, hvor næste båd får stafetten.

Evt. kan man bruge samme båd med skiftende mandskab

Hvis stafetten gøres ekstra stor, bliver øvelsen ekstra morsom, da det bliver et problem at ro med den.

## **'Kartoffelroning'**

Formål: At træne fokus på flere ting, sjov og variation

Varighed: 10-20min. Variabel

Indendørs/udendørs: Ergometer

Rekvisitter: Skeer, kartofler el. små bolde

Beskrivelse:

Stafet hvor hver roer har en ske i munden. Den første roer i rækken lægger en kartoffel eller en golfbold på skeen og skal nu hen til ergometeret og ro en distance uden at tabe kartofflen. Hvis det sker, får man enten en ekstra strafdistance eller skal starte forfra.

Når distancen er roet, overdrages kartofflen til den næste i rækken.

Variationer:

Kan også laves som individuel øvelse.

## **'Bakkespurter'**

Formål: Sprint og syretræning

Varighed: ca. 45sek, gentages flere gange.

Indendørs/udendørs: Begge dele

Rekvisitter:

Beskrivelse: Man starter hvert 3. minut. Der sendes af sted i hold eller enkeltvis.

Der spurtes en distance, der svarer til ca. 30-45 sekunder. Båden vendes hurtigt og man ror roligt tilbage til start. Man skal dog være klar til start inden de 3 minutter er gået.

Variationer:

I ergometer sættes det til f.eks. 500m. Man spurter de 200meter 'ud' og ror roligt de 300m 'tilbage' tilbage igen.

## Cirkeltræningslotteri

Formål: Alternativ cirkeltræning

Varighed: ca. 20-30min

Indendørs/udendørs: Indendørs

Rekvisitter: En masse små, farvede sedler med øvelser på i en skål. Rekvisitter, der passer til øvelserne.

Beskrivelse: På hver seddel står en øvelse, som udøverne trækker fra skålen. Øvelsen udføres og der tages en ny seddel.

Det gælder om at få fleste sedler samlet samme på den givne tid.

Sørg for at have sedler nok.

Det er en fordel, hvis roerne har prøvet alle øvelse i forvejen, da der ellers kan komme en del spørgsmål.

Variationer:

Øvelsen kan også udføres som 'gemmeleg', hvor sedlerne gemmes rundt om i klubben.

Det er nu opgaven at finde en seddel, skynde sig tilbage, udføre øvelsen og så af sted efter en ny øvelse. Man må kun tage én seddel pr. tur.

Man kan tilføje 'sjove'/afslappende øvelser, som bordfodbold, fjernsynszapning eller lignende.

## Ram distancen

Formål: At kontrollere tryk, holde styr på tid, hovedregning, intervaltræning, targettræning

Varighed: ca. 5-10min, afhængigt af længden.

Indendørs/udendørs: Ergometer

Rekvisitter: Ergometre til alle

Beskrivelse: Alle starter samtidigt og ror f.eks. 1000m.

Det første delpunkt og tid gives. Det gælder nu om at ramme delpunktet så tæt på den angivne tid som muligt.

Når man er tæt på delpunktet, fortælles det næste delpunkt.

Eks.	Delpunkt	Roet mellemdistance og tid
	200m, 1.00	200m på 1.00, tryk:
	600m, 3.00	400m på 2.00, tryk:
	700m, 3.20	100m på 0.20, tryk:
	1000m, 5.00	300m på 2.40, tryk:

Hvis man ikke når delpunktet til den angivne tid, må man forsøge at hente det tabte inden næste delpunkt og må derfor ro hårdere end dem, der nåede det til tiden. Der bør veksles imellem hurtige og langsomme intervaller.

Variationer: Kan suppleres med bestemte tempi

## Ro-skydning

Formål: At træne ændring af fokus (indre/ydre), intervaltræning, styring af puls

Varighed: ca. 30min

Indendørs/udendørs: Begge dele

Rekvisitter: Noget at skyde med: Pistoler/geværer med bløde gummikugler, luftgeværer, bolde etc.

Beskrivelse:

Ligesom skiskydning. Man ror f.eks. 4x3000m og mellem hver distance skal man enten kaste eller skyde på 5 mål. For hver 'misser' får man en strafdistance på f.eks. 100m.

Variationer:

Der kan veksles imellem roning, løb, cykling eller andre idrætsgrene.

Der kan skydes/kastes både stående og liggende

Eventuelt kan den roede distance og strafdistancerne tilpasses den enkeltes niveau for at give en mere jævnbyrdig konkurrence.

### **Jagtstart**

Formål: Variation i konkurrencetræning. Indstilling på forskellige udfordringer

Varighed: 2 træningspas

Indendørs/udendørs: Begge dele

Rekvisitter: Ingen

Beskrivelse:

Som jagtstart i skiløb. Gennemføres over to træningspas.

3. pas: En kort distance roes, f.eks. 2 km. Placering og tidsforskel noteres

4. pas: Lang distance, f.eks. 10km. Vinderen fra 1. pas starter først, dernæst nr. 2, nr. 3 etc.

Tidsforskellen kan enten være samme forskel, som fra 1. pas, eller placering\*x antal sekunder.

Variationer:

### **Ergometer 'stop' leg**

Formål: Varieret ro/cirkeltræning

Varighed: 15-20min

Indendørs/udendørs: Indendørs

Rekvisitter: Ergometre

Beskrivelse:

Stil ergometrene i en stjerne med fronterne mod hinanden.

Der er ikke ergometre til alle mand. Når musikken starter, begynder alle at løbe rundt/hoppe over ergometrene. Når musikken stopper gælder det om at nå et ergometer.

Dem, der ikke når et ergometer skal lave en anden hård øvelse, f.eks. englehop, armstrækkere, maverulninger el. lign.

Musikken begynder igen og alle begynder at ro eller lave øvelser.

Når musikken stopper, begynder alle at løbe rundt igen.

Sådan fortsættes.

Variationer:

Der kan fjernes et ergometer for hver omgang og dem, der ikke når et ergometer ryger helt ud/begynder på udstrækning

### Pointløb

Formål: Træningsvariation

Varighed: ca. 1time

Indendørs/udendørs: Begge dele er muligt.

Rekvisitter: Afhænger af de valgte øvelser

Beskrivelse:

Der laves minimum 2 hold med minimum 2 deltagere på hver.

Der udføres nu en række øvelser, hvor man scorer point. Disse point samles til sidst i en samlet score.

Eksempelvis:

Øvelse	Scoring	Hold 1	Hold 2	Hold 3
Romaskine	Samlet antal 100m roet			
Reaktionsøvelser	Antal reaktionsøvelser.			
Bakkespurt	Løb på skift. Samlet antal ture.			
Løb	Samlet antal omgange			
Bordfodbold	Antal scoringer			

Regler:

- Ro i ergometer 5min pr. hold (kan enten roes, så alle mand ror 5min eller så det er holdet, der samlet skal ro 5min) Tæl antal gennemførte 100m=1point. (eks. 1265m=12point)
- Reaktionsøvelser 5min pr. hold, så mange som man kan nå. Evt. på skift.
- Løb 5min pr. hold, løb en kort rundtur. Hver runde tæller 1 point. Løb samtidigt eller på skift.
- Bakkespurter 5min pr. hold. Løb så mange bakkespurter som man kan. Løb én af gangen. Næste man løber, når første mand klapper ham i hånden. (el. evt. råber 'go' fra toppen af bakken)
- Bordfodbold 5min, holdende spiller mod hinanden. Hver scoring=1 point. Hvis mere end to på hvert hold, rokeres ved hver scoring.

Ca. 2min imellem hver øvelse

Øvelserne kan udføres samtidigt eller på skift.

Eksempelvis:

Post	Hold 1	Hold 2
1	Romaskine	Reaktionsøvelser
2	Reaktionsøvelser	Romaskine
3	Bakkespurt	Løb
4	Løb	Bakkespurt
5	Bordfodbold	Bordfodbold

Variationer:

Det er også muligt at udføre øvelserne individuelt

### Ideer fra workshop 22/5-2010:

- Fiskespil på ergometer
- Ergometerstafet
- 24-timersroning
- X-factor-effekten m. alternative romåder/løb m. u i klubregi + DFfR-regi ?
- Rospinning, dvs. roerne sidder i ergometer og ror i takt/følges ad, og skal følge instruktørens rytme, som tager udgangspunkt i musik. Det vigtige er at følges ad og følge samme rytme end hvor meget man præsterer. Og det bliver meget sjovere, når der er musik til og man prøver at følge musikkens rytme. Se undervisningsmaterialet i Rospinning på [www.roning.dk](http://www.roning.dk) under Uddannelse, Kursusmateriale
- Pulsurstræning,
- Internet, roning mod andre klubber, ex: hver søndag kl. 15
- Brug teknologi meget mere
- Inddrag roning i en form for duatlon/triatlon
- Mini-triatlon
- Bowling/svømning, andre sportsgrene end roning
- Samarbejde m. f.eks. den lokale ishockeyklub, badmintonklub,....
- Skadesforebyggende:
- Balancetræning
- Motorik:
- Generelle mototikøvelser
  - Ex. Vippebræt
- Cirkeltræning
- Brydning
- Krabbefodbold
- Pilatesøvelser
- Hockey
- Træning max. 10-15. min pr. gang, 1-2 gange om ugen
- Leg i træning, prøv noget, der ser sjovt ud
- evt. cykelspinning,
- Medbringe juniorer til regattaer, for motivering til dem selv
- At kombinere sø- og havroning
- Samarbejde mellem klubber, der geografisk ligger tæt på hinanden, bl.a. for at prøve forskellige former for farvand og bådtyper