



HVAD SKAL DER TIL FOR AT EN KANIN BLIVER FRIGIVET?

Roklubben Gefion har udviklet en uddannelse, der sigter på, at nye roer kan blive frigivet til åben roning og dermed ro med alle. Til gavn for såvel nye som gamle roer, er målsætningen for denne uddannelse formuleret i de følgende 9 punkter.

Det forventes at en ny roer:

- 1) Kan rigge en båd til og afrigge den ud fra de retningslinjer, der er i klubben
- 2) Kan komme i og op af en båd på korrekt måde
- 3) Er opmærksom på sin egen krop og bådens balance – både ved roning og ved skift
- 4) Forstår kommandoernes berettigelse og kan udføre dem
- 5) Har godt styr på rotaget og forstår teknikken – se beskrivelsen af rotaget nedenfor.
- 6) Kan styre båden (under ansvar af en uddannet styrmand) og kan herunder lægge til og fra ved bro
- 7) Kan bevare fuld opmærksomhed og koncentration om roningen, så man hele tiden har en rolig adfærd, der bidrager til en sikker og dejlig rooplevelse.
- 8) Have viden om sikkerhedsregler, herunder klubbens roreglement
- 9) Har roet min. 50 km

Beskrivelse af rotaget (Kilde: <https://roning.dk/kerneyder/laerktoejer/korrekt-rotag-vand/>)

Roning består af en række momenter (faser), som kan beskrives hver for sig; men som kun sammenkædet giver den ensartede rytmiske række af bevægelser, der tilsammen bliver det at ro.

Rotaget består af tre "motorer": Ben, hofte/ryg og arme. For at få et effektivt og hensigtsmæssigt rotag er det vigtigt, at disse tre "motorer" koordineres rigtigt.

Indsatsen

Er det løft, der bringer årebladet ned i vandet, så der så tidligt som muligt opstår modstand på bladet.

Fokuspunkter

- Udgangsposition
- Bøjede ben
- Lodrette underben
- Strakte arme
- Skuldrene er nede
- Overkroppen lænes frem
- Årebladet er lodret



Kropspositionen holdes, mens hænderne løftes og årebladet føres ned i vandet

Trækket

Er en flad bevægelse, hvor man forsøger at øge hastigheden igennem hele vandarbejdet og holde årebladet lige akkurat dækket af vand.

Bevægelsen skabes ved at skubbe fra med benene og ikke ved at trække med armene.

Fokuspunkter

- Udgangsposition
- Bøjede ben
- Lodrette underben
- Strakte arme
- Overkroppen lænes frem
- Læn strakt og over lodret
- Skuldre nede
- Årebladet er lige netop dækket af vand

Roeren skubber fra, strækker sine ben, læner sig tilbage i hofte og trækker til sidst håndtaget ind til kroppen.



Afviklingen

Afviklingen udføres hurtigt, ved at hænderne trykkes ned og armene strækkes, samtidig med at åren skives. Så snart armene er strakte vippes kroppen fremefter i hofteleddet, så hænderne passerer knæene.

Fokuspunkter

- Udgangsposition
- Strakte ben
- Hoften åbnet
- Underarme vandret
- Bevægelse
- Håndtaget trykkes ned i skødet, så årebladet kommer lodret ud af vandet
- Herefter skives bladet til vandret.
- Arme strækkes og kroppen vippes frem i hofteleddet.
- Ingen sædekørsel



Fremkørsel

Man bøjer benene og trækker fødderne til sig, så båden kan "sejle" ind under sædet. Mens det sker slapper man fortsat af i musklerne, men koncentrerer sig, så man kan tage det næste tag lige netop i det øjeblik, man er helt fremme.

Fokuspunkter:

- Udgangsposition
- Strakte ben
- Hoften vippet fremad
- Armene er strakte
- Årebladet ude af vandet og vandret.
- Bevægelse
- Benene bøjes, så roeren presses sammen, samtidigt med at årebladet drejes tilbage til lodret igen.
- Hofte, arme og skuldre er i position i sidste del af fremkørslen. Her bøjes kun benene.



Se eventuelt videobeskrivelse på roning.dk