

Plan for forårsroskolen 2027

Roskolen består af 10 lektioner, hvorefter de fleste forventes "frigivet", samt et ekstra forløb på 5 lektioner, for de som endnu mangler at få fx teknikken, kommandoerne eller styringen på plads.

De første 4 lektioner samt lektionen om styreteknik holdes for alle "kaniner" på roskolen samlet. Øvrige lektioner holdes i grupper, hvor der indgår 4 kaniner og 3-4 instruktører. Der laves undervejs en samlet tur, evt. til Skovshoved, for alle kaniner og deres instruktører. Ekstra forløbet på 5 lektioner holdes samlet for de, som endnu ikke er frigivet.

Efter frigivelse kan "kaninerne" deltage i de almindelige roture og træningstilbud i Gefion.

Der er plads til 12 deltagere på forårsroskolen i 2027.

Faste tidspunkter:

Følgende tidspunkter er fastlagt:

- Torsdag den 8. april kl. 17-19 - lektion 1
- Torsdag den 15. april kl. 17-19 - lektion 2
- Lørdag den 17. april kl. 9-16 - lektion 3 + 4
- Torsdag den 22. april kl. 16-17 Teori i at styre både
- Søndag den 2. maj kl. 10-16 - lektion 8 + 9
- Ekstra forløb: Mandag den 10. maj, torsdag den 13. maj, torsdag den 20. maj, mandag den 24. maj og torsdag den 27. maj. Alle dage kl. 17-20.

Tidspunkterne for de øvrige lektioner aftales i gruppen, men skal holdes indenfor de angivne datoer og uger.

Programmet:

Før hver lektion introduceres dagens program

LEKTION 1 Torsdag den 8. april kl. 17.00 v/Camilla, Joan og Ulla

- Gennemgang af dagens program
- Introduktion til klubben (hvis nye)
- Roskoleforløbet
- Brug af Rokort/GoMember
- Hvad er god påklædning

I roergometer

1. Rotaget, herunder kropsstilling, samtidighed og langsom fremkørsel
2. Hvilke muskler bruges mest i rotaget
3. Betydningen af at bruge benene

I bassin

1. Det korrekte rotag
2. Rigtig hånd- kropsstilling
3. Rotaget og årebladets dybde
4. Kommandoer:
 - a. Det er vel
 - b. Til roning klar
 - c. Ro væk
 - d. Småt roning
 - e. Sæt i
 - f. Sæt hårdt i
 - g. Skod

Se gerne selv DFfR film om det korrekte rotag i ergometer:

<https://roning.dk/kerneyardelser/vaerktoejer/roteknik/korrekt-rotag-ergometer/>

LEKTION 2

Torsdag den 15. april kl. 17.00 v/Camilla, Joan og Ulla

I bassin fortsat

Tale om

- Stroke og styrmandens rolle
- Rotagets betydning
- Årene korrekt i vandet
- Kommandoer
- Hvorfor vigtigt med kommandoer

I bådhallen

1. Rundvisning i bådhallen
2. Bådens opbygning
3. Bagbord og styrbord
4. Redningsvest, forskelle og regler

Se gerne selv <https://roning.dk/kerneyardelser/vaerktoejer/roteknik/korrekt-rotag-vand/>

LEKTION 3 og 4**Lørdag den 17. april kl. 9.00 – 16.00**

v/Camilla, Joan og Ulla samt de instruktører, der skal træne kaniner

Tale om

- Udskrivning og indskrivning af turen på Rokort/GoMember
- Løfteteknik
- Hvordan sætter vi båden korrekt i vandet

LEKTION 3 (formiddag)**På vandet**

1. Båd rigges til inkl. redningsveste
2. Istigning / opstigning / årene
3. Tagopbygning med lodret åreblad
4. Ro- og skoddetaget
4. Sæt i og sæt hårdt i
5. Roernes hånd- og kropstilling
6. Bagbord og styrbord
7. Småt roning

Tale om:

- Vigtigheden af samtidighed
- Langsom fremkørsel
- Kadance

LEKTION 4 (eftermiddag)

1. Istigning / opstigning
2. Ro- og skoddetaget
3. Balance i båden
4. Træning af kommandoer samt styrbord/bagbord
5. Fokus på samtidighed og rytme
6. Ro med lukkede øjne
7. Ro med lodrette åreblade gennem hele rotaget
8. Årene langs / årene kvart

Gense gerne videoer om åretaget

<https://roning.dk/kerneyder/vaerktoejer/roteknik/korrekt-rotag-vand/>

Undervisning og træning ved instruktører i gruppen fra 18. april – 1. maj
Hver lektion er på 2-3 timer, inkl. klargøring af båd mm.

LEKTION 5**Den 19., 20. eller 21. april**

1. Fortsæt med indlæring af ro- skoddetaget
2. Roning med strakte ben, derefter halvt fremstræk og til sidst helt fremstræk
3. Ro med løse hænder på årehåndtaget, så årebladet finder sit naturlige leje i vandet
4. Træning af kommandoer
5. Opmærksomhed
6. Prøve at skifte plads i båden – først ved broen og derefter på vandet
7. Roerne skal prøve at styre

Terori i at styre båden**Torsdag den 22. april kl. 16:00-17:00**

v/Camilla, Joan og Ulla

Fælles undervisning af alle kaniner på land

LEKTION 6**Mellem torsdag den 22. april – 1. maj**

1. Træning af de forskellige færdigheder og kommandoer
2. Korrekt føring af åren over og under vand (åren må ikke stikke for dybt og/eller flyve for højt)
3. Ro med strakte håndled
4. Skifte plads i båden og styre
5. Evt. i bassin

Gense gerne <https://roning.dk/kerneyder/vaerktoejer/roteknik/teknikoevelser-paa-vand/>**LEKTION 7****Mellem fredag den 23. april – 1. maj**

Træning af de forskellige færdigheder og kommandoer

1. Skifte plads i båden og styre
2. Repetition af rotekniske øvelser
3. Evt. i bassin

Se gerne video om forkert roteknik:

<https://roning.dk/kerneyder/vaerktoejer/roteknik/forkert-roteknik/>

LEKTION 8 + 9**Søndag den 2. maj kl. 10.00 – 16.00**

Fælles tur for alle kaniner, deres instruktører og evt. hjælperoere

En længere tur med madpakke hvori indgår træning af de forskellige færdigheder og kommandoer

1. Ro med kvart åre
2. Åren rigtigt i vandet gennem hele trækket
3. Lægge båden rigtigt i bølgen
4. Samtidighed – stop over knæ - flow
5. Roerne skal kunne kommandoerne prompte
6. Skifte plads og styre
7. Prøve at rejse årer
8. Lægge fra broen
9. Lægge til broen

LEKTION 10**3. – 9. maj**

1. Træning af de forskellige færdigheder og kommandoer mm.
2. Lægge til broen
3. Lægge fra broen
4. Opsummering af forløb
5. Frigivelse eller ekstra forløb

Tale om

- Vejr og vind og vejrapps fra DMI og YR
- Ved frigivelse: Deltagelse i åben roning.
- Eller ekstra forløb: Fokus, hvad skal der arbejdes med

Ekstra forløb**v/Camilla, Joan, Ulla m.fl.**

Træning af de forskellige færdigheder og kommandoer mm

LEKTION 11 Mandag den 10. maj kl. 17-20

LEKTION 12 Torsdag den 13. maj kl. 17-20

LEKTION 13 Torsdag den 20. maj kl. 17-20

LEKTION 14 Mandag den 24. maj kl. 17-20

LEKTION 15 Torsdag den 27. maj kl. 17-20

Endvidere er der følgende fælles aktiviteter for frigivne kaniner:

Tekniktræning (Datoer kommer senere)

Kanindåb: Torsdag den 9. september 2027

Heldags-/langtur fx til Vedbæk: Lørdag den 11. september 2027

**Fælles rotur med efterfølgende
mad og evaluering af roskolen: Torsdag den 23. september 2027**