

Outriggerskole for voksne modul A

Modulet henvender sig til voksne roere som ønsker at komme i gang med roning i outriggede både.

I dette modul undervises i følgende emner:

- Introduktion til den outriggede båd
- Rotaget og dets indvirkning på den outriggede båd
- Balance og rytme i båden
- Optimal styring af en outrigget båd

De praktiske øvelser omkring balance og rytme, vil dels blive udført i roergometer og dels i outriggede både på vandet.

Roning vil foregå i gig-både, singlesculler, dobbeltsculler og firer.

Der vil i dette kursus blive benyttet videooptagelse af deltagerne fra følgebåd.

Outriggerskole for voksne modul B

Modulet er en overbygning til Outriggerskolens modul A og tidligere års outriggerskole for voksne. Det henvender sig til voksne roere, som har lidt erfaring med roning i outriggede både, og som ønsker at komme videre med outriggerroning og herunder forbedre teknikken i rotaget.

I modul B vil fokus være rettet mod hvordan man får rotaget, rytmen og farten i båden til at gå op i en højere enhed, og dermed giver den enkelte roer i båden den bedste oplevelse ved roning.

I dette modul undervises i følgende emner:

- Det ideelle rotag i en outrigget båd
- Indstilling af udstyr i båden som kan påvirke rotaget og balancen
- Gennemgang af afvigelser fra det ideelle rotag på den enkelte deltager
- Individuelle øvelser til den enkelte deltager for at opnå det ideelle rotag

Roning vil foregå i både singlesculler, dobbeltsculler og firer.

Der vil i dette kursus blive benyttet videooptagelse af deltagerne fra følgebåd.



DANSK FORENING FOR ROSPORT

Begge Kurser afholdes i Silkeborg

Afholdes 05.06.2010

Outriggerskole for voksne modul A 2010.

Undervisningsplan for lørdag.

Morgenmad kl. 09.00

Velkomst og praktisk information

Gennemgang af dagens program

Præsentation af undervisere og roere, herunder roernes erfaring med 2
årer samt deres forventninger til kurset

Gennemgang af den outriggede båd

Gennemgang af rotaget og rytmen i båden med fokus på balance i
outriggere (øvelse i roergometer med hurtig fremstræk af arme og
langsom fremkørsel på rullesæde)

Sammensætning af rohold til gigbåd/ scullerbåde

Roning på vandet i gigbåde/scullerbåde

Frokost kl. 12.00 – 13.00

Efter frokost gennemgang af hvordan man styrer en outrigget båd
optimalt med hensyn til både balance og fart i båden

Roning på vandet med videooptagelse fra motorbåd

Aftensmad kl. 18.00-19.00

Gennemgang af eftermiddagens videooptagelser

Socialt samvær

Outriggerskole for voksne modul A 2010.

Undervisningsplan for søndag.

Morgenmad kl. 09.00

Gennemgang af dagens program

Opfølgning på lørdagens aktiviteter, herunder evt. mere fokus på udvalgte aktiviteter

Roning på vandet med videoptagelse fra motorbåd

Frokost kl. 12.00 – 13.00

Gennemgang af formiddagens videoptagelser

Roning på vandet, evt. med intervalroning og rotag med øget tryk for at afprøve teknikken

Rengøring af både kl. 16.15

Evaluering af kurset, udlever evalueringsskemaer til roere og undervisere

Uddeling af kursusbeviser til roerne

Indsamling af evalueringsskemaer fra roere og undervisere

Afslutning kl. 17.00, farvel og tak for denne gang.

Afholdes 14.08.2010

Outriggerskole modul B.

Undervisningsplan for lørdag.

Morgenmad kl. 09.00

Velkomst og praktisk information

Gennemgang af dagens program

Præsentation af undervisere og roere, herunder roernes erfaring med 2 årer samt deres forventninger til kurset

Gennemgang af det ideelle rotag og hvordan det påvirker den outriggede båd

Gennemgang af de forskellige indstillinger, man kan foretage i den outriggede båd, og hvordan de påvirker rotaget, balancen og dermed farten i båden

Sammensætning af ro hold til singlesculler, dobbeltsculler og firer
Roning på vandet i singlesculler, dobbeltsculler og firer med videooptagelse fra motorbåd

Frokost kl. 12.00 – 13.00

Introduktion til teknikøvelser, fokus på årens bevægelser i vandet (evt. video fra vores egne roere i 2008)

Gennemgang af formiddagens videooptagelse med fokus på afvigelse fra det ideelle rotag på den enkelte roer

Roning på vandet, evt. med intervalroning og rotag med øget tryk for at afprøve teknikken. Videooptagelse fra motorbåd

Aftensmad kl. 18.00-19.00

Gennemgang af eftermiddagens videooptagelser
Socialt samvær

Undervisningsplan for søndag.

Morgenmad kl. 09.00

Gennemgang af dagens program

Opfølgning på lørdagens aktiviteter, herunder evt. mere fokus på udvalgte aktiviteter

Roning på vandet med videooptagelse fra motorbåd

Frokost kl. 12.00 – 13.00

Gennemgang af formiddagens videooptagelser

Roning på vandet, evt. med intervalroning og rotag med øget tryk for at afprøve teknikken

Rengøring af både kl. 16.15

Evaluering af kurset, udlever evalueringsskemaer til roere og undervisere

Uddeling af kursusbeviser til roerne

Indsamling af evalueringsskemaer fra roere og undervisere

Afslutning kl. 17.00, farvel og tak for denne gang.