

Sådan lærer du at ro inrigger og Gigbåd:

Lektion 1

Du bliver vist rundt i roklubben, ser den båd, som du skal lære at ro i. Du træner ro-taget indendørs på et ergometer. Du skal have almindeligt indendørs træningstøj med. Du kan klæde om og bade i klubben.

Rundvisning

Rundvisning i klublokalerne og samtale om klubreglerne
Beklædning til inde- og ude træning
Sikkerhed, svømmeprøven (300 m./600m.), redningsveste

Ro-taget på land

Kroppens bevægelser i ro-taget øves i et ergometer (indendørs)

Motor 1, 2 og 3 eller

- Indsatsen
- Trækket 1 - 2 - 3
- Træk slut
- Afvikling
- Fremstrækket 1-2

Materialelære

Vær opmærksom på at gøre den nye roer fortrolig med materialet, hvad man må og ikke må. Gå ikke ned i for mange detaljer.

Vi ser på en inrigger med to årer og taler om bådens indretning og funktion

Hvor sidder styrmand og hvor sidder roerne? Hvad er deres roller?

- Hvilket udstyr er der i båden?
- Hvordan bæres åren?
- Hvordan er båden placeret på båd-vognen?
- Hvornår bruges kranen?
- Håndtering af båden, hvor må man gå i båden?
- Hvordan kommer båden i vandet?
- At bære båden, hvordan løfter man båden?
- Rengøring og vedligeholdelse - hvordan gør vi?
- Værkstedet - hvordan anmeldes skader?

Lektion 2

Du lærer at sætte båden i vandet og tage den op, du øver ro-taget på vandet og lærer nogle kommandoer. Vi ror en kort tur på ca. 3 km. Du skal have udendørs træningstøj på, der sidder tæt til kroppen. Gerne flere lag, så du kan tage af og på efter behov. Tjek vejrudsigten, når du pakker ro-tøj. Medbring evt. en drikkedunk.

Håndtering af både i, og op af vandet.

Båden sættes i vandet:

- Årer bæres ud
- Bundbrædder lægges i båden
- Redningsveste lægges i båden

- Bundpropper sættes i båden
- Styrmandsjakke lægges i båden
- Pylrepuder lægges i båden
- Personlige egendele, regnjakke, ekstra trøje, solbriller, vanddunk, eller...lægges i båden
- Båden køres ud og sættes i vandet (fordel opgaverne)
- Bådvoan sættes til side
- Årer lægges i båden
- Ror sættes på
- Flag sættes på
- Styrmand holder båden, aftaler hvor roerne skal sidde, tjekker at alle er klar og giver kommandoer
- Kommando til ombordstigning siges: "Klar til at gå ombord - et - to"
- Ny roer på toéren
- Svirvel lukkes
- Fodspark tilpasses
- Styrmand går ombord

Båden tages op af vandet:

- Styrmanden holder fast i broen, så båden er stabil.
- Roerne åbner svirvlerne.
- Styrmanden står ud af båden, går midt til båden og holder den ind til broen og siger "Klar til at gå fra borde - 1 - 2"
- Roerne står ud samtidig.
- Roerne bærer årene op og lægger dem med årebladet på bænkene
- Roret tages af båden, tovværk rulles omkring og roret lægges i båden
- Flaget tages af båden, hvis det er vådt, skal det ikke rulles sammen
- Båden sættes på vognen (fordel opgaverne)
- Vogn og båd trækkes op
- Båden tømmes
- Bundpropper tages ud
- Bundbrædder tages op
- Båden skylles
- Båden tørres
- Årene lægges tilbage i båden
- Båden køres på plads
- Der ryddes op (redningsveste, pylrepuder, styrmandsjakke m.v. hænges tilbage)

Årens bevægelse

Vi har fokus på årens bevægelse og kommandoer

Formålet er at mærke bådens bevægelser og afprøve ro-taget på vandet.

Vær opmærksom på, at åren glider let og at der ikke skal holdes krampagtigt fat. Åren trækkes mod brystet og ikke i skødet. Åre-tagets bevægelse er som et rektangel.

Vær opmærksom på, at den nye roer ikke har så stor fortrolighed med både.

Vælg roligt vejr, ro evt. i havnen eller til broen/sygehuset.

- Til roing klar - ro væk
- Det er vel
- Balance
- Småt roning
- Sæt i - sæt hårdt i
- Åren på vandet (Giver stabilitet)
- Til skodning klar

Lektion 3

Du øver ro-taget og kommandoerne i båden. Vi ror en tur på ca. 6 km.

Du skal have udendørs træningstøj på, der sidder tæt til kroppen. Gerne flere lag, så du kan tage af og på efter behov. Tjek vejrudsigten, når du pakker ro-tøj. Medbring evt. en drikkedunk.

Ro-taget

Vi har fokus på kroppens bevægelser i ro-taget

Formålet er at undgå skader i håndled, skuldre og ryg

Vælg roligt vejr, ro en mindre tur evt. til skovløberhuset.

- Håndled er strakte - hold løst på håndtaget
- Vær spændt op i ryggen - ikke falde sammen
- Se lige frem
- Slap af i skuldrene
- Træk åren mod brystet - træk let, det er benene der skubber fra
- Samtidighed i sædekørsel og rytme

Åretaget:

- Indsatsen
- Trækket 1 - 2 - 3
- Træk slut
- Afvikling
- Fremstrækket 1 -2

Lektion 4

Du øver ro-taget, kommandoer og lærer at bytte plads i båden. Vi ror en tur på ca. 10 km. Du skal have udendørs træningstøj på, der sidder tæt til kroppen. Gerne flere lag, så du kan tage af og på efter behov. Tjek vejrudsigten, når du pakker rotøj. Medbring evt. en drikkedunk.

Bytning

Vi har fokus på bytning.

Formålet er, at lære at bytte plads i båden, med så høj grad af stabilitet, som muligt.

Vælg roligt vejr. Ro en mindre tur evt. til Pandebjergbroen eller Flatø

Bytning med åren på vandet:

- Stævnen mod vinden
- Åren holdes på vandet (en hånd på åre og en hånd på karm)
- Roerne folder sig sammen
- Styrmand går på midterlangremmen (hold fast i roernes skuldre, krum dig sammen =stabilitet i båden)
- Styrmanden sætter sig bagved etteren i båden og siger "Fremme og vendt"
- Toeren sætter sig på styrmandssædet
- Etteren sætter sig på toerens sæde
- Styrmanden sætter sig på etterens sæde

Bytning med åren langs:

- Stævnen mod vinden
- Styrmanden siger "Åren langs"
- Årene lægges langs båden
- Styrmanden går frem i båden og siger "Fremme og vendt"
- Toer flytter til styrmand
- Etter flytter til toer og tager åren med ud på vandet, så båden stabiliseres
- Styrmand flytter til etter og tager åren med ud på vandet, så båden stabiliseres.

Efter bytning laves en balance.

Lektion 5

Du træner ro-taget og lærer flere kommandoer. Vi ror en tur på ca. 10 km.

Du skal have udendørs træningstøj på, der sidder tæt til kroppen. Gerne flere lag, så du kan tage af og på efter behov. Tjek vejrudsigten, når du pakker ro-tøj. Medbring evt. en drikkedunk.

Kommandoer

Vi har fokus på kommandoer:

Formålet er at lære, at årene kan bruges til at dreje båden med, og at give kendskab til kommandoer.

Vælg roligt vejr. Ro en mindre tur evt. til Pandebjergbroen eller Flatø.

- Styrbord/bagbord småt roning
- Styrbord/bagbord sæt i
- Styrbord/bagbord sæt hårdt i
- Styrbord/bagbord 5 stærke
- Vende via skodning/roning
- Åren langs
- Ro med halv åre
- Ro med kvart åre
- Rejs åren
- At lægge til
- Instruksion i landgang

Lektion 6, 7 og 8

Du træner alt hvad du har lært og vi retter afvigelser, så du undgår at få en ro-stil, som giver dig skader. Vi bytter undervejs, og du er også styrmand. Du prøver at være styrmand ud af havnen og du prøver at lægge til broen, når vi kommer ind. Vi roer 15 km.

Du skal have udendørs træningstøj på, der sidder tæt til kroppen. Gerne flere lag, så du kan tage af og på efter behov. Tjek vejrudsigten, når du pakker rotøj. Medbring evt. en drikkedunk.

En almindelig rotur

Vi har fokus på en almindelig rotur.

Formål at ro en tur, som vi normalt roer ca. 15 km. Til bunden eller rundt om Kalvø.

At øve og rette afvigelser, for at undgå skader

Kendskab til vores daglige ro-farvand.

I lektionerne 1-8 taler vi om:

Sikkerhed

- Ind og ud skrivning på computeren
- Styrmandens ansvar - fortæl om styrmandens ansvar
- Vejr og vindforhold- kig på vejrstationen og fortæl hvordan den virker

- Farvandet Guldborgsund, søfartsregler, bøjer og andre sømærker- kig på søkortet og fortæl
- Lokale forhold, sten, grunde og afstande - vis på søkortet og fortæl
- Styrmand A, B og C-ret - fortæl hvad forskellen er
- Redningsveste - gennemgå reglerne for brug af redningsveste
- Kæntring- fortæl hvad der sker, hvis vi kæntrer og hvad vi skal gøre
- Ring 112- fortæl hvordan du skal forklare, hvor du befinder dig

Træningsaktiviteter i klubben

Bådtyperne - vi kigger på bådene og taler om forskellene, samt træningsmuligheder
 Baglænsroning (inrigger, outriggere, gigbåd):

- Formiddagsroerne herrer tirsdag og torsdag 08.30-11.00 Poul Erik Dalager
- Formiddagsroerne damer tirsdag og torsdag 08.30-11.00 Inger Boesgaard
- Aftenroerne voksne tirsdag og torsdag kl. 17.00-19.30 Messengergruppen
- Lørdagsroerne voksne, lørdag kl. 10.00-13.00/15.00 Messengergruppen
- Messengergruppen
- Facebooksiderne
- Langture
- Klubture: Suppeture, fælles kredstur, Alstrup sommertur, andre ture.

Kajak:

- Kajakafdelingen - Jens Aagren
- Polokajak

Stand-up paddle:

- Stand-up paddle - Kim Petersen

Motionslokale:

- Motionslokalet - træning hele året, med med interaktive træningsprogrammer.
- Vintertræning også i hold

Svømning:

- Svømning - vintertræning
- Svømmepøven

Ro relaterede aktiviteter:

- Redningsøvelser
- Kæntringsøvelser
- 1. hjælp kursus

Andre aktiviteter:

- Fælles rengøringsdag i klubben (marts)
- Generalforsamling (marts)
- Standerhejsning (sidste lørdag i marts)
- Rengøringsdag i Alstrup (forår)
- Stander strygning (sidste lørdag i oktober)
- Vinterklargøring af bådene vask eller reparation
- Juleklip (december)

Sociale aktiviteter på tværs:

Fælleskaffe, julefrokost, biografture, koncert eller ud at spise.

Praktisk:

Kontigent

Nøgle/kode til klubben

Sådan er ro-taget, som du kan træne i ergometer og på vandet.



