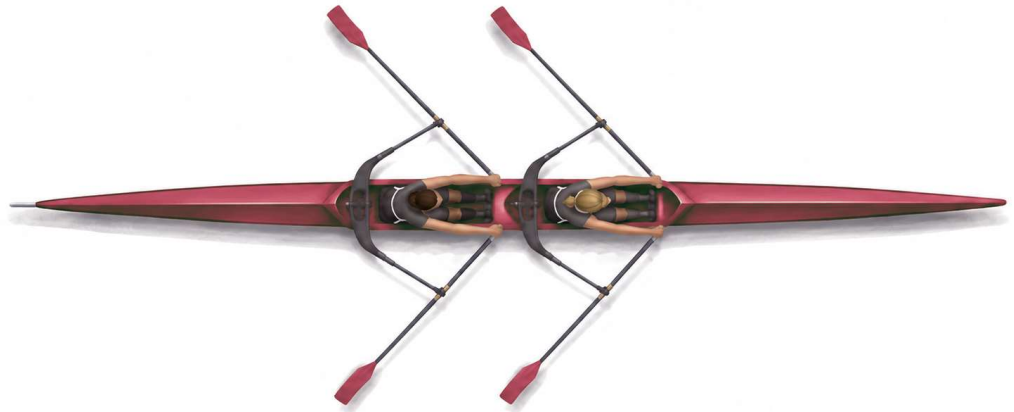


RITME

Roeiers leren het bootgevoel verfijnen

Techniek



Ontwikkelingsfocus

- Techniek onder lichte druk
- Bootgevoel
- Stabiliteit

Opstelling

- Roeibaan

Uitleg van het spel

1. Begin met rustig roeien aan **lage intensiteit**.
2. De roeier sluit de ogen gedurende bijvoorbeeld 2–3 halen.
3. De focus ligt volledig op het voelen van:
 - de beweging van de boot;
 - de druk op het voetenbord;
 - de druk op het blad;
 - de balans links/rechts;
 - het ritme van de recover.
4. Daarna worden de ogen weer geopend.
5. De roeier geeft kort aan wat hij/zij heeft gevoeld.
6. Herhaal dit meerdere keren.