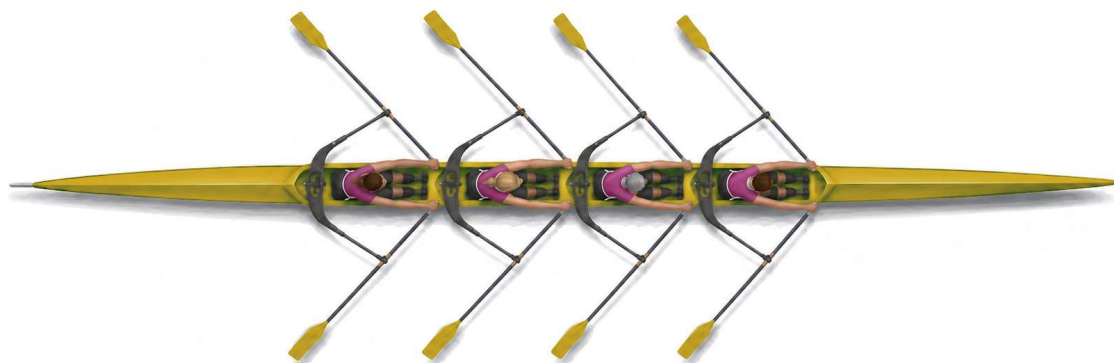


TREKKEN / DUWEN

Techniek



Ontwikkeling

- Techniek onder lichte druk
- Juiste volgorde beweging
- Ontwikkelen trekken/duwen
- Langs de roeibaan

Uitleg van het spel

1. De roeier begint in een positie waarbij de benen gestrekt zijn.
2. Vanuit de finish worden eerst de armen gestrekt.
3. Daarna beweegt de romp gecontroleerd voorwaarts vanuit de heupen.
4. Vervolgens komt de roeier opnieuw naar de finish:
 - eerst de romp naar achteren;
 - daarna de armen naar de borst.
5. De benen blijven gedurende de oefening stil en gestrekt.