ROTATIE

Roeiers leren roteren zonder de balans van de boot te verstoren.

Techniek

Ontwikkelingsfocus

- Techniek onder lichte druk
- Rotatie

Opstelling

- Roeibaan

Uitleg van het spel

1. Maken ze de juiste romprotatie;
2. Houden ze de armen ontspannen;
3. Plaatsen ze het blad gecontroleerd;
4. Keren ze terug;
5. Herhalen ze dit links en rechts.