SPRINGEN / LANDEN

Roeiers leren beide benen gelijktijdig uitduwen.

Fysiek

Ontwikkelingsfocus

- Explosiviteit
- Lichaamsbeheersing

Opstelling

- Krachtzaal

Uitleg van het spel

1. Sta rechtop met de voeten op heupbreedte.
2. Zak gecontroleerd tot ongeveer een kwart/halve squat.
3. Spring **maximaal explosief omhoog**.
4. Land zacht op twee voeten.
5. Vang de landing kort op en maak na een korte, gecontroleerde contactfase opnieuw een explosieve sprong.
6. Houd de romp stabiel en de knieën in lijn met de voeten.