TRAPPEN / STOTEN

Roeiers leren de boot stabiel te houden tijdens de handen-wegbeweging.

Techniek

Ontwikkelingsfocus

- Techniek onder lichte druk
- Ritmebeheersing
- Gecontroleerde recovery

Opstelling

- Roeibaan

Uitleg van het spel

1. De roeier zit aan de **finishpositie**.
2. De benen blijven stil en de romp blijft stabiel.
3. De roeier voert alleen de **handen-wegbeweging** uit.
4. Zodra de handen weg zijn, geeft de coach of een andere roeier een **kleine gecontroleerde stoot** tegen de riem/boot.
5. De boot zal hierdoor licht naar één kant bewegen.
6. De roeier probeert de boot opnieuw te stabiliseren met **minimale correcties**.
7. Vervolgens worden de armen volledig gestrekt en kan de normale recover worden ingezet.