EVENWICHT: ARMEN WEG

Roeiers leren de boot rustig en gecontroleerd stabiel houden.

Techniek

Ontwikkelingsfocus

- Techniek beheersing
- Balans beheersing

Opstelling

- Aan het vlot

Uitleg van het spel

1. De roeier zit stabiel in de boot.
2. De riemen worden uit de normale roeibeweging gehaald.
3. De roeier maakt kleine stootjes/bewegingen met de riemen.
4. De bedoeling is dat de boot door die bewegingen wat gaat wiebelen.
5. De roeier probeert de boot opnieuw in balans te brengen zonder grote armbewegingen.
6. Je kunt de oefening moeilijker maken door de stoten groter of onverwachter te maken.