RITME: TELLEN

Roeiers leren een constant slagritme aanhouden, tempo aanvoelen.

Techniek

Ontwikkelingsfocus

- Techniek beheersing
- Ritmebeheersing
- Slagritme

Opstelling

- 2.000m stuk

Uitleg van het spel

1. De roeiers zitten in skiff of 2x.
2. Ze gaan 5x1min de halen tellen die ze afleggen.
3. Wanneer ze dit over 1min hebben gedaan hebben ze al een duidelijk beeld van hoeveel halen ze per minuut afleggen.