SPRINGEN EN LANDEN

Roeiers leren een gecontroleerde landing uitvoeren via een squatjump

Fysiek

Ontwikkelingsfocus

- Explosiviteit
- Lichaamsbeheersing

Opstelling

- Riemen liggen achter elkaar
- Op het land

Uitleg van het spel

1. Sta rechtop, voeten ongeveer op schouderbreedte.
2. Zak gecontroleerd in een **kwart- tot halve squat**.
3. Armen naar achteren.
4. Spring explosief voorwaarts over de riem.
5. Land op **beide voeten**, met licht gebogen knieën en heupen.
6. Houd de landing **2–3 seconden vast**.
7. Let op:
8. Knieën blijven in lijn met de voeten;
9. Romp blijft stabiel;
10. Landing is zacht en vrijwel geruisloos;
11. Geen naar binnen vallende knieën.
12. Wandel terug naar de startpositie en herhaal.