RITME

Roeiers leren ritme en tempo van een andere roeier nauwkeurig te volgen.

Techniek

Ontwikkelingsfocus

- Ritme
- Bootbeheersing
- Timing

Opstelling

- Roeibaan

Uitleg van het spel

1. Vorm een ploeg van meerdere roeiers.
2. Eén roeier wordt aangewezen als **leider**.
3. De leider bepaalt het ritme en de slagfrequentie.
4. De andere roeiers proberen de beweging **zo exact mogelijk te volgen**.
5. De leider kan geleidelijk kleine veranderingen maken:
    - iets hoger tempo;
    - iets lager tempo;
    - kortere of langere recover;
    - tijdelijk meer of minder druk.
6. De volgers passen zich aan zonder hun eigen techniek te verliezen.
7. Na een bepaalde afstand of na enkele minuten wisselt de leider.