TREKKEN / DUWEN

Roeiers leren het blad vierkant (90°) te draaien en gedurende de hele haal gecontroleerd te houden.

Techniek

Ontwikkelingsfocus

- Efficiëntie
- Bootberheersing
- Catchbeheersing

Opstelling

- Roeibaan

Uitleg van het spel

1. De roeier begint met het blad vierkant ten opzichte van het water.
2. Bij de catch wordt het blad gecontroleerd geplaatst.
3. De roeier maakt de haal zoals normaal, maar zonder het blad tijdens de recover terug te draaien.
4. Het blad blijft dus vierkant tijdens:
    - de drive;
    - het uitheffen;
    - de recover.
5. De roeier moet het blad met minimale bewegingen boven het water naar de volgende catch brengen.
6. De oefening gebeurt eerst aan lage intensiteit en kan daarna geleidelijk worden versneld