RITME

Roeiers leren het bootgevoel verfijnen

Techniek

Ontwikkelingsfocus

- Techniek onder lichte druk
- Bootgevoel
- Stabiliteit

Opstelling

- Roeibaan

Uitleg van het spel

1. Begin met rustig roeien aan lage intensiteit.
2. De roeier sluit de ogen gedurende bijvoorbeeld 2–3 halen.
3. De focus ligt volledig op het voelen van:
    - de beweging van de boot;
    - de druk op het voetenbord;
    - de druk op het blad;
    - de balans links/rechts;
    - het ritme van de recover.
4. Daarna worden de ogen weer geopend.
5. De roeier geeft kort aan wat hij/zij heeft gevoeld.
6. Herhaal dit meerdere keren.