TOPSLAG

SPRINGEN / LANDEN

Roeiers leren een kleine rotatie maken tijdens een sprong.

Fysiek

Ontwikkelingsfocus

- Rotatie
- Lichaamsbeheersing
- Explosiviteit

Opstelling

- Krachtzaal

Uitleg van het spel

1. Start rechtop, voeten ongeveer op heupbreedte.
2. Zak licht door heupen en knieën.
3. Spring explosief omhoog en maak tijdens de sprong een kleine rotatie van 45–90°.
4. Land met beide voeten en vang de landing gecontroleerd op.
5. Stabiliseer de romp onmiddellijk en voorkom dat je na de landing doordraait.
6. Houd de positie 2 seconden vast.
7. Keer terug naar de uitgangspositie en herhaal naar de andere zijde.