TREKKEN / DUWEN

Roeiers leren verbinding tussen voeten, romp en blad ontwikkelen.

Techniek

Ontwikkelingsfocus

- Techniek onder lichte druk
- Efficiëntie
- Bootversnelling

Opstelling

- Roeibaan

Uitleg van het spel

1. Start rond de **halve sliding**, met de schenen ongeveer verticaal.
2. De romp staat al in een goede voorwaartse positie.
3. De armen blijven lang en ontspannen.
4. Zet het blad gecontroleerd in het water.
5. **Duw krachtig vanuit de benen** tegen het voetenbord.
6. Houd de armen lang terwijl de benen de eerste versnelling leveren.
7. Wanneer de benen grotendeels zijn gestrekt, komt de **romp gecontroleerd mee**.
8. Maak de haal af met een **korte, gecontroleerde arminzet**.
9. Rij rustig terug naar de startpositie en herhaal.