SPRINGEN / LANDEN

Roeiers leren een gecontroleerde landing uitvoeren via een eenbenige squatjump

Fysiek

Ontwikkelingsfocus

- Explosiviteit
- Lichaamsbeheersing

Opstelling

- Riemen achter elkaar
- Op het land

Uitleg van het spel

1. Sta op één been, met een lichte buiging in knie en heup.
2. Zak kort en gecontroleerd in.
3. Gebruik de armen actief om de sprong te ondersteunen.
4. Spring explosief voorwaarts over de riem.
5. Land op hetzelfde been.
6. Vang de landing op door knie en heup licht te buigen.
7. Houd de positie 2 seconden stabiel.
8. Zet pas daarna de andere voet neer of maak de volgende sprong.