TRAPPEN / STOTEN

Roeiers leren de handen snel en gecontroleerd weg te bewegen na de finish.

Techniek

Ontwikkelingsfocus

- Juiste volgorde beweging
- Boot in balans te behouden
- Ontwikkelen trappen en stoten

Opstelling

- Aan het vlot

Uitleg van het spel

1. De roeiers zitten aan de finishpositie.
2. Ze maken een normale **handen-wegbeweging**: de armen worden rustig en gelijkmatig gestrekt.
3. Wanneer de handen weggaan, geeft de coach of een mederoeier een **klein, onverwacht stootje** tegen de boot of een gecontroleerde verstoring met de riem.
4. De roeier probeert de boot **recht en stabiel** te houden.
5. De roeier mag de boot niet corrigeren met grote bewegingen van de armen.
6. Daarna gaat de roeier verder naar de rompzwaai en vervolgens naar de catch.