TREKKEN / DUWEN

Roeiers leren de juiste volgorde tussen armen en romp.

Techniek

Ontwikkelingsfocus

- Techniek onder lichte druk
- Juiste volgorde beweging
- Ontwikkelen trekken/duwen

Opstelling

- Langs de roeibaan

Uitleg van het spel

1. De roeier begint in een positie waarbij de **benen gestrekt** zijn.
2. Vanuit de finish worden eerst de **armen gestrekt**.
3. Daarna beweegt de **romp gecontroleerd voorwaarts** vanuit de heupen.
4. Vervolgens komt de roeier opnieuw naar de finish:
    - eerst de **romp naar achteren**;
    - daarna de **armen naar de borst**.
5. De benen blijven gedurende de oefening **stil en gestrekt**.