GLIJDEN

Roeiers leren de recovery rustig en gecontroleerd uitvoeren.

Techniek

Ontwikkelingsfocus

- Techniek onder lichte druk
- Stabiliteit
- Inzet/catch

Opstelling

- Roeibaan

Uitleg van het spel

1. Start vanuit de **finish**.
2. De roeier beweegt eerst de **handen weg**.
3. Daarna komt de romp rustig naar voren.
4. Vervolgens begint de roeier langzaam met het **glijden van de benen**.
5. Vlak voor de catch **stopt de roeier volledig**.
6. De boot blijft even stil en stabiel in deze positie.
7. De roeier controleert:
    - zijn/haar houding;
    - de positie van de benen;
    - de stand van het blad;
    - de balans van de boot.
8. Daarna wordt het blad rustig ingezet en begint de haal.