# ROTEREN

Roeiers leren de handen en polsen leren ontspannen tijdens het roeien.

Techniek

## Ontwikkelingsfocus

- Techniek onder lichte druk
- Coördinatie

## Opstelling

- Roeibaan

---

## Uitleg van het spel

1. De roeier roeit aan een **zeer rustig tempo**.
2. Na de finish worden de armen rustig gestrekt.
3. Tijdens de recover maakt de roeier met de handen een **kleine cirkelbeweging**.
4. De beweging gebeurt ontspannen vanuit de **polsen**, zonder de schouders op te trekken.
5. Daarna nemen de handen opnieuw hun normale positie op de riem in.
6. De roeier gaat rustig verder naar de catch.