SPRINGEN / LANDEN

Roeiers leren een veilige landing uitvoeren.

Fysiek

Ontwikkelingsfocus

- Explosiviteit
- Lichaamsbeheersing

Opstelling

- Krachtzaal
- Verhoogje

Uitleg van het spel

1. Gebruik een **lage, stabiele verhoging** van ongeveer 15–25 cm.
2. Stap met één voet op de verhoging.
3. Duw jezelf gecontroleerd omhoog.
4. Kom bovenaan kort op één been staan en breng de andere knie omhoog.
5. Houd **1–2 seconden balans**.
6. Stap rustig terug naar beneden.
7. Wissel van been.