EVENWICHT: BAL OP BLAD

Roeiers leren blad stabiel en gecontroleerd te houden.

Techniek

Ontwikkelingsfocus

- Bootgevoel
- Evenwichtbeheersing
- Ritme

Opstelling

- Roeibaan

Uitleg van het spel

1. De roeier roeit zeer rustig, meestal aan **lage intensiteit**.
2. Tijdens de recover wordt het blad **plat op het water** gelegd.
3. De coach legt een **kleine bal** op het blad.
4. De roeier probeert de bal gedurende de beweging **op het blad te houden**.
5. De roeier gaat rustig verder naar de catch.
6. Na de catch wordt de haal gecontroleerd uitgevoerd, waarna de oefening opnieuw begint.