GLIJDEN MET PAUZE

Roeiers leren de recovery gecontroleerd uit te voeren.

Techniek

Ontwikkelingsfocus

- Ritmebeheersing
- Evenwichtbeheersing

Opstelling

- Roeibaan

Uitleg van het spel

1. Start vanuit de **finish**.
2. Maak de armen weg en laat de romp gecontroleerd naar voren komen.
3. Begin rustig met het **glijden van de benen**.
4. Wanneer je ongeveer halverwege de sliding bent, **pauzeer je kort**.
5. Tijdens de pauze blijft de roeier volledig stil:
    - handen blijven op hun plaats;
    - romp blijft stabiel;
    - benen blijven in dezelfde positie;
    - de boot blijft zo horizontaal mogelijk.
6. Daarna gaat de roeier rustig verder naar de catch.
7. Vanuit de catch wordt de haal uitgevoerd zoals normaal.