SPRINGEN / LANDEN

Roeiers leren een zijwaartse sprong uitvoeren

Fysiek

Ontwikkelingsfocus

- Explosiviteit
- Lichaamsbeheersing

Opstelling

- Riemen liggen naast elkaar
- Op het land

Uitleg van het spel

1. Start op één been naast de eerste riem, knie licht gebogen.
2. Zak kort door heup en knie.
3. Spring explosief zijwaarts over de riem.
4. Land op het andere been.
5. Vang de landing gecontroleerd op en blijf 2–3 seconden in balans.
6. Houd de knie boven de voet en de romp stabiel.
7. Spring vervolgens terug of verder naar de volgende positie.
8. Wissel het startbeen af