Program for basis ergometertræning

For roere der indmeldes lige op til roskole. Udbydes 6 gange og skal gennemføres 3 gange.

Velkomst • Hvem er vi? • Hvorfor basisergometer? Som klub arbejder vi med at gøre roning sjovt og sikkert for alle. Basis-færdigheder kan med fordel trænes i et ergometer inden man går på vandet. Derfor afprøver klubben et nyt tiltag med basis ergometertræning for medlemmer, der kommer til lige op til roskolen.	2 min

INTRO. Vi starter med en kort intro til romaskinen og rotaget
• *Kort intro* - ud fra i) den korte guide for en helt nye roer og i) planche med rotagets elementer.
• Indstilling af maskinen – spændholt og drag (vi starter med at sætte drag lavt). Monitor lægges ned.
• *Forventningsafstemning* - Vi vil arbejde en del med rotaget: Vi bryder rotaget ned og arbejder med de enkelte elementer. Vi kalder det tagopbygning. Det er vores erfaring, at det er vigtigt af to årsager: Man forebygger skader (ryg og led) – og det vil give jer en meget bedre oplevelse, både hver enkelt roer og båden som helhed.
• Derfor veksler vi i programmet mellem 'gør som vi siger' og 'fri leg': Vi veksler mellem
  ○ Instruktion i teknikken, hvor vi introducerer til rotagets elementer og
  ○ Tid til at I øver jer og omsætter til kropslig indlæring – og stille og roligt oplever at mestre / kunne automatisere flere og flere elementer.
• Vi tager nu 3 korte runder. Først guider vi jer i rotagets elementer. Så ror I nogle minutter, hvor I selv arbejder med at omsætte til kropslig læring og finde et godt flow.
• En erfaren roer sidder stroke under instruktion og roning (tempo 18-20) og støtter jer.
• I den sidste del af programmet får I mulighed for at ro et par lidt længere intervaller.
	5-10 min

1. runde – tagopbygning (3 min) og roning i eget tempo (5 min) • 3 min: En træner instruerer tagopbygning. Er der flere trænere, guides enkeltroere under instruktion. • 5 min: Roning i egen rytme (ikke krav om at følge stroke). Der ros så vidt muligt uden instruktion, da fokus er på, at roere omsætter / gør egne kropslige erfaringer. • Kort pause / feed back: Hvordan var det for jer?	10 min
2. runde – tagopbygning (3 min), roning i eget tempo (5 min) og roning, hvor man følger stroke (5 min) • *Samme instruktion og roning som i runde 1. Herefter bygger vi lidt mere på:* • 5 min: Roning, hvor man så vidt muligt følger stroke. Der kan sættes et fokuspunkt ud fra, hvad vi observerer (fx gør kroppen færdig, inden I kører på sædet). Planche med rotaget kan inddrages. • Der ros med let guidning, så der gives tid til, at roere omsætter / gør egne kropslige erfaringer. • Kort pause / feed back.	15 min
3. runde - tagopbygning (3 min), roning i eget tempo (5 min) og roning, hvor man følger stroke (5 min) • *Nu tager vi tagopbygning for 3. og sidste gang. Denne gang starter vi et andet sted i taget.* • *De 3 motorer og squat-tænkning introduceres.* • 3 min: Omvendt tagopbygning. Efter første minut sætter træner trykkurven og introducerer den som hjælpemiddel. Er der flere trænere, guides enkeltroere under instruktion. • 5 min: Roning i egen rytme (ikke krav om at følge stroke). Monitor lægges ned igen. Der ros så vidt muligt uden instruktion, da fokus er på, at roere omsætter / gør egne kropslige erfaringer. • 5 min: Roning, hvor man så vidt muligt følger stroke. Der kan sættes et fokuspunkt ud fra, hvad vi observerer (fx langsom og kontrolleret fremkørsel). Planche med rotaget kan inddrages ift. dette.	15 min
Roning • *I sidste del af træningen ror vi med fokus på at anvende det indøvede – rotagets elementer, rytme og følge stroke* • Fx eRoning-sekvens fra Keller9, interval I: 2*(3 min i 22, 3 min i 24) m 2 min pause. • (Findes ved minuttal 9:45-23:55 (program tæller op) eller minuttal 46:52-32:42 (program tæller ned)). • Rum til at ro med let guidning undervejs.	15 min
• Feed back og evt. individuelt fokuspunkt til næste gang.	5 min