

Inrigger Roskole



Navn: _____

Aktivitet	Dato	Aktivitet	Dato
<i>Teori</i>		<i>Roning</i>	
Intro klub og klubhus		Ombord og fra borde	
Klubliv, medlemskab og traditioner		Starte og stoppe båd	
Husorden		Styre båd - vende båd	
Hjemmeside og MemberLink		Balance	
Dagligt rofarvand - Roreglement		Ro-taget	
Vind og vejr og påklædning		Ro – skodde	
Rokort - Roprotokollen		Takt og rytme	
Knob og stik - Kommandoer		Sæt i - sæt hårdt i	
Teoriopgave		Åren langs – bytte plads	
<i>Sikkerhed</i>		Kvart åren - åren tværs	
Sikkerhed og regler på vandet		Let roning – fuldt træk – lige træk	
Vest på i vandet		Ro med en hånd	
Kravle op på bro		Ro med stop – langsomt frem	
Entringsøvelse		Ro stærke – ro med temposkift	
<i>Ergometer</i>		Anløb af bro – lige på	
Ergometer instruktion		Anløb af bro – skråt på	
Grundlæggende roning/ergonomi		Anløb af høj bro	
Introduktion til rospinning		Vende båd i havn/lille bugt	
<i>Bådkendskab</i>		Ro i bølger	
Både og bådhal		Tage båd op på strand	
Fangliner, flag og stander		<i>Bådtyper</i>	
Bundpropper, ror og årer		Ro i 2 åres inrigger	
Bådshage, øsekar og veste		Ro i 4 åres inrigger	
Træde-flader, luger, fender		Ro i gig	
Løfte- og bæreteknik		<i>Været ved</i>	
Sætte/optage båd i vandet fra rampe		Vejlesø	
Sætte/optage båd i vandet fra bro		Birkerød Roklub – lagt til	
Rengøring af båd		Furesø Roklub – lagt til	
<i>Deltaget i</i>		Stenen ved Luknam	
Introaften		Frederiksdal – til slusen	
Prøvetur		Kolle Kolle	
Instruktionsdag 1		Furesøen rundt	
Instruktionsdag 2		Farum Sø	
Instruktionsdag 3		Frederiksdal – gennem slusen	
Instruktionsdag 4		Lyngby Sø	
Instruktionsdag 5		Bagsværd Sø	

Frigivet (dato): _____

Antal km.: _____

Instruktør: _____

Rochef: _____