

# INSTRUKTIONSKORT

## ROUDDANNELSE AARHUS ROKLUB - SØSPORTEN

<b>Navn:</b>
<b>Tlf.:</b>
<b>Mail:</b>
<b>1. instruktion - dato:</b>

Rouddannelsen gennemføres af instruktør med min. modul A & B uddannelse.

Kortet anbringes i kortreolen under instruktionsforløbet.  
Ved frigivelse, lægges kortet i "postkassen" til instruktionschefen – informer instruktionschefen personligt om handling.

Mindst 2 instruktører skal være involveret i uddannelsen.

<b>Dato:</b>	<b>1. Instruktør:</b>
<b>Dato:</b>	<b>2. Instruktør:</b>

Medlem frigivet.

<b>Dato:</b>	<b>Instruktør:</b>
--------------	--------------------

**Svømme-veste & åreprøve, aflagt under instruktionen i 1.sæson. Giver adgang til roning udenfor klubbens daglige rofarvand KB, K0, K1 & K2.**

**Gennemført svømme/veste & åre-prøve, under overværelse af klubstyrmand & eller instruktør.**

**Meddeles til [kontingent@aarhusroklub.dk](mailto:kontingent@aarhusroklub.dk) for registrering i rokort.dk**

**Gennemført instruktionsweekend**

<b>Dato:</b>	<b>Ansvarlig:</b>
--------------	-------------------

## 1. instruktion

Disciplin	Indhold	Udført
Redningsveste	Funktion og brug af oppustelig vest. Placering af redningsvest i båd.	
	Tage vest på, på land.	
Bådens opbygning og funktion	Trædesteder i båden.	
	Styrbord og bagbord	
Isætning af båden	Sætte båden i vandet vha. båddevogn.	
	Placering og fastgørelse af åren.	
	Ombord stigning.	
Rotaget	Sidestilling: Indstilling af spændholt, – åren 90 grader på båden ved velstilling, uden sædet kører på stopklodser i rullebanerne.	
	Ro med rigtig ro stilling (spændt op i core). Brug evt. tagopbygning som metode.	
	Ro med normal kadence	
	Følge tagåren uden at se til egen åre	
	Vel roet - Velstilling - strakte ben og arme	
	Til roning klar - lodret åreblad	
	Ro væk - samtidig, "sæt" åren lodret i vandet	
Skodning	1. ved brug af ben/arme - rulle på sædet 2. kun ved brug kun af arme - strakte ben	
	Åren på vandet	
Bremse båden	Sæt i - Tryk åren opad så der er kontakt mellem åreblad og vandet. Drej årebladet 45 grader.	
	Sæt hårdt i- lodret åreblad / skod væk	
Vende båden på vandet	1. Skodning og roning skiftevis med samme rytme - rulle på sæderne.	
	2. Skodning og roning samtidig, strakte ben og kun brug af arme.	
Optagning af båden	Trædesteder i båden, fra borde	
	Optagning af båd vha. båddevogn	
Rengøring af båden	Tømme/skylle/tørre båden af. Tjek af redningsvest og ophæng. Sætte båd i bådehallen - Hvor/se opslag	

## 2. instruktion

Disciplin	Indhold	Udført
Båden	Klargøring af båden - båden i vandet.	
Redningsveste	Tage vest på i båden.	
Rotag	Ro med tryk på åren - (brug ben).	
	Styring af åren under fremstræk og tag. Sæt åren i vandet, træk højde, tryk åren op af vandet, fremstræk (firkanten).	
Styrbord og bagbord	Gennemgang, - hjælpemidler som rød og grøn, SB / BB side set i bådens sejlreretning osv.	
Småt roning	Veksling mellem småt og lige træk, uden at ændre kadence.	
Kvart åre	Roning og skodning	
	Åren på vandet, sæt i/sæt hårdt i	
Se til åren	Roning fortsætter, roer har ansvar for åren v. evt. forhindringer	
Under roning	Reagere på ny kommando.	

## 3. Instruktion

Disciplin	Indhold	Udført
Skift i båden	Trædesteder i båden.	
	Åren langs - "kapskift", 1 til styrmandsplads og styrmand til 2/4 plads. FOKUS på samarbejde.	
Styring af båden	Elementær styreteknik - udkik, hold afstand osv. Styring af båd ved hjælp af ror.	
	Styring kun vha. kommandoer og årer (uden brug af ror)	
	Vending af båd ved hjælp af ror	
	Vending af båd kun vha. kommandoer og årer (uden brug af ror)	
	Styreteknik i bølger	
Åren langs ved roning	Almindelig roning - åren langs - åren ud - roning fortsætter.	
Læg til klubbens bro	"Småt roning, se til åren", sigt mod yderste hjørne af bro, en anelse mod bagbord, korriger for vind, "det er vel".	

**Instruktionsweekend:**

<b>Disciplin</b>	<b>Indhold</b>	<b>Udført</b>
	<b><u>Lørdag:</u></b>	
Teori del 1	Afholdes i roklubben ved fremmøde morgen	
Rotur Formiddag	Fokus på teknik lært under 1. – 3.instruktion	
	Skift i båden: Åren ude - Styrmand til 1 plads og 2/4 til styrmandsplads. FOKUS på samarbejde.	
Teori del 2	Afholdes i klubben efter frokost. Afsluttes med løft af både inden rotur	
Rotur eftermiddag	Fokus på teknik lært under 1. – 3.instruktion Bådene løftes i vandet	
	Rejse åre: Placering, på bundbræt og støtte i kryds tofteliste og midter langrem.	

	<b><u>Søndag:</u></b>	
Teori del 3	Fokus på teknik lært under 1. – 3.instruktion	
Rotur hel dag	20 km med frokost i Egå	