

Aarhus Roklub

Rouddannelse

Singlesculler 1X og coastalsculler C1X instruktion

Brabrand Rostadion & Søsporten

Instruktionskort for

**Bådtype 1X eller C1X
Uddannelse målrettet sculler roret S eller C**

Instruktionskortet opbevares i bådhallen så længe
instruktionsforløbet foregår.

Ved frigivelse skal instruktøren sikre, at kortet afleveres til:
v Rostadion – gældende for seniorroere: Rochef Brabrand
v. Søsporten: Rochef Havn

Discipliner	Instruktion og vejledning	Indhold og information	Behersker kommando el. øvelsen
Ergometer 1		Brabrand Rostadion * Indlæring af rotag. Rotaget og velstilling. Rotaget og rostilling.	
Ind og udstigning		Brabrand Rostadion / Søsporten * Selvstændig ind og udstigning af båd (sikkerhedsgreb). * Info om ind og udstigninger med kommandoer ved større bådtyper.	
Rotaget i båd		Brabrand Rostadion / Søsporten * Rotaget og velstilling (årerne på vandet). * Rotaget og velstilling. * Roning med normal kadence. * Roning med fornemmelsen af "tryk" på årerne. * Reagere på ny kommando (fra instruktør eller cox i anden båd).	
Bringen båd til standsning		Brabrand Rostadion / Søsporten * Sæt i. * Sæt hårdt i. * Hurtig reaktion og præcis håndtering.	
Bakke båd		Brabrand Rostadion / Søsporten Skodning - ikke se til egne årer.	
Vending af båd		Brabrand Rostadion / Søsporten * Roning og skodning skiftevis. * Roning og skodning samtidig.	
Alm. roning og småt roning		Brabrand Rostadion / Søsporten * Veksle mellem alm. og småt roning, uden at ændre kadence.	
Orientering		Brabrand Rostadion * Styrbord og bagbord. * For og agter. * Pladser i båd - 1,2,3 osv. Skal kendes præcist.	
Til og fralægning bro		Brabrand Rostadion * Praktik * Info om og indlæring af kommandoer ved 2x, 4x/-	
Til og fralægning bro		Søsporten * Praktik (fralæg uden "spark fra") * Info om og indlæring af kommandoer ved C2X og C4X	
Ergometer 2		Brabrand Rostadion * Roning ved skiftende kadencer. * Roning med skiftende tryk. * Samtidigthed - flere ergometre. * Brug af ergometer computer.	

Discipliner	Instruktion og vejledning	Indhold og information	Behersker kommando el. øvelse
Lokalfarvand K0 / K1		Søsporten Er uddannet min. K0 styrmand, med kendskab til farvandet.	
Lokalfarvand KB		Brabrand Rostadion * Retningslinjer for roning på søen. * Opmærksomhed ved banens ender – væltepæle og andre både. * Generelt vedrørende krav og pligt til "Udkik" – skal ske under roning uanset hvor roning sker. * "Læse vejret" og vindretning – har stor indflydelse på roningen, og af hensyn til sikkerhed.	
Håndtering af materiel		Brabrand Rostadion * Single sculler håndtering. * Bære 1X alene * Info om kommandoer og håndtering af større både.	
Håndtering af materiel		Søsporten * Køre C1X alene. Lægge båden i vandet og fastgøre båd til bro. * Info om kommandoer og håndtering af C2X og C4X	
Materiel		Brabrand Rostadion * Kende bådens vigtigste dele og brug af disse. * Kende de forskellige bådtyper og benævnelser, f.eks. 1X, 2X, 4X * Bådens placering i bådhallen og evt. retningslinjer på Rostadion.	
Materiel		Søsporten * Kende bådens vigtigste dele og brug af disse. * Kende de forskellige coastal bådtyper og benævnelser, f.eks. C1x, C2x, C4x * Bådens placering i bådhallen – Evt. retningslinjer og opslag v. Søsporten.	
Indstilling af båd		Brabrand Rostadion / Søsporten * Skinner. * Righøjde. * Svirvelafstand. * Smiget. * Gearing af årene. * Spændholt	

Discipliner	Instruktion og vejledning	Indhold og information	Behersker kommando el. øvelsen
Information om		Brabrand Rostadion * Klubhus, opslag, rokort.dk , www.aarhusroklub.dk , Facebook osv.	
Sikkerhed		Brabrand Rostadion / Søsporten * AR retningslinjer for brug af oppustelig redningsvest. * Teori vedrørende redning af sig selv, andre og materie. * Kommandoer og håndtering af årer og båd, ved fare for kollision. * Opvarmning på land og eller i båd. * Afroning og udstrækning. * Undgå skader.	
Sikkerhed		Brabrand Rostadion * Gennemført kæntring og entring 1X og videreroning efter dette	
Sikkerhed		Søsporten * Gennemført kæntring og entring C1X og videreroning efter dette	
Miljø		Brabrand Rostadion * Behandle naturen, rokammerater og omgivelserne på korrekt vis.	
Distance		Brabrand Rostadion / Søsporten * Gennemført en rotur på min. 14 km	

Bevilling af sculler roretten S (1X) eller C (C1X)

Som min. skal 2 instruktører være involveret i uddannelsen af roeren.

Instruktør / navn: _____

Instruktør / navn: _____

Bevilget sculler roret S 1X (sæt x) _____ dato: _____

Bevilget sculler roret C C1X (sæt x) _____ dato: _____

Instruktør v. bevilling af sculler roretten:

_____ underskrift

14.04.2015