

Undervisningsprogram for Firmakaprøning.

- Styrbord / Bagbord
- 1'er, 2'er, 3'er, 4'er = tagåre
- Ombordstigning
- Rotaget (lufttag). *Det tager jeg altid ved broen ved første gangs instruktion.*
- Stop i afslutningen. Fremkørsel på kommando. *Når man er kommet fri af bro og dubbedalb. Ved første gangs instruktion.*
- Stoproning indtil der er opnået samtidighed. Åren føres igennem afslutningen og direkte ud over de strakte knæ. STOP! Kør frem til nyt tag på kommandoen "Kør!". Nyt tag.
- Opbremsning: "sæt i" – "sæt hårdt i"
- Skodning
- Vending (skod/ro)
- Vending (hårdt bagbord/småt styrbord)
- Let roning
- Fald ind
- Åren langs
- Spørgsmål til en eller flere af roerne: "Hvordan vil du/I få os ind til broen herfra?"
-
- Intervalroning (10/10 – 15/15 – 20/20 afhængig af konditionen)
- Starter:
- 1 helt tag + 3 x trekvarrtag + 10 stærke + banekadence
- Ro banen igennem
- 1. gang halvvejs
- 2. gang hele banen.

Træningsforslag:

1. 1 min. hårdt / 1 min. let x 5 - ?
2. 10/10 x 2-6... Understregningen betyder "stærke"
3. 10/10-15/15-20/20-15/15-10/10...
4. Starter: Et fuldt tag + 3 korte + 10 stærke + banetempo¹⁾
5. 1.000 meter: 3/4 kraft
6. Teknik: Skiftende kadence – skiftende intensitet
7. 500 meter: Færrest mulige tag, men fuld indsats
8. 1.000 meter på tid x 2-3

Senere til gymnasiekaprøning:

Vendinger: 3-2-1-"Sæt i!" – *Bagbord om bøjen*. Bagbord sætter i. Styrbord trækker båden rundt om bøjen.

Jørgen Hinsby

¹⁾ Der er mange måder at starte på, men denne metode er den, jeg mest har benyttet i forbindelse med firmakaprøning