



DEN NATURLIGE ROING

(FAIRBAIRNMETODEN)

EN UTREDNING

UTGITT AV NORGES ROFORBUND, NOVEMBER 1940

(UTARBEIDET AV C. MØLBACH-NIELSEN, ORMSUND ROKLUB)

DEN NATURLIGE ROING

(FAIRBAIRNMETODEN)

En litt oppmerksom iakttagelse vil ha festet seg ved at utviklingen i de fleste sportsgrener har vært enorm etter forrige verdenskrig. Det som den gang ble betegnet som en fantastisk rekord er i dag ofte bare en gjennomsnittsprestasjon. Men det som mange forbauses over eller i hvert fall synes er iøyenfallende er den lekende letthet, den forbløffende ledighet og tilsynelatende uanstrengthet som særpreger de store idrettsutøvere i vår tid. Hos dem alle finner en en *naturlighet* i utøvelsen som en uten videre kan betrakte som en vesentlig årsak til de strålende resultater.

Gjennom den moderne livsanskuelse er meget av det unaturlige og dogmatiske — også innen konkurransesporten — blitt plukket vekk. Ikke minst av den grunn har sporten fått en større bredde og er blitt mere populær. Den nye sportslære går blant annet ut på å legge vekk alt uproduktivt arbeid. Det problematiske er rensket ut. Alt er koblet inn på kraftbesparelse og utnyttelse av kreftene kun der hvor ytelsen kommer resultatet til gode. Den tilstreper mest mulig naturlighet og alt naturlig virker som vi vet uanstrengt og elegant.

Hvorledes har nå rosportens utvikling artet seg? I de fleste land hersket den oppfatning at en skulle holde på det bestående. Resultatet ble at rosporten ikke fikk de friske impulser den trengte. Men den nå verdensberømte engelske amatørtrener, australieren Steve Fairbairn, ville ikke være med på at roteknikken skulle låses fast i en stilform, og etter et inngående studium fant han fram til *den naturlige måte* å ro på.

Før sin død, den 17. mai 1938, fikk han oppleve å se sin metode anerkjent og innført blant alle de store ro-nasjoner. De største engelske rokapasiteter som Charles Rew, Terry O'Brien, og til og med en kjent størrelse innen den gamle Oxford-rogarde, Hamilton, betegner ham som rosportens største personlighet. I Tyskland har bl. a. Joseph Fremersdorf og Karl Heinz Schulz, ikke bare kjempet hans metode gjennom, men brakt den opp i høyeste plan. I olympiaden i Berlin i 1936 vant tyskerne av de 7 starter hele 5 og tok dessuten en 2. og en 3. plass. I roerkretser i Sveits er Fairbairns navn like kjent og aktet som Wilhelm Tell's og det berømte sveitsiske firerlag fra F.C.Z. vant i 1936 Grand Challenge Cup etter instruksjon av den kjente rotrener Arthur Dreyfuss, som er en av Fairbairn mest berømte arvtagere.

Fairbairn lærer ingen ny stil. Han lærer meget mer, nemlig: *Det naturlige som det dominerende*. En kan derfor henregne Fairbairnmetoden under den moderne idrettsanskuelse, som bunner i hensiktsmessighetens lover. Den er altså en parallell til hva som

innledningsvis ble nevnt om den nye sportslære og som forøvrig ytterligere vil bli anskueliggjort i senere avsnitt.

Av det vi her hjemme i Norge hittil har sett av den såkalte fairbairnroing kan vi vanskelig danne oss noe helt bilde. Norges Roforbund sendte i 1936 ut noen generelle betraktninger om Fairbairnmetoden, skrevet av Dreyfuss, og har i 1936-38 distribuert en norsk oversettelse: Instruksjon for raceroere» og en dansk: «Fairbairns treningsmetode». En mere omfattende brosjyre: «Instruksjon i roing» ble sendt ut april 1939 og kan fremdeles fås fra Roforbundet.

Som titlene forteller tilsikter de ikke å gi noen analyse av denne nye måte å ro på. De fire små bøker som Fairbairn selv har skrevet, «Slowly Forward», «Rowing Notes», «Some Secrets» og «Chat on Rowing», er for en nordmann som ikke har levet seg inn i språket vanskelig tilgjengelig, og tar en hans bøker for bokstavelig er det nesten umulig å unngå overdrivelser. De klubber som hittil har gått inn for hans metoder og som ikke har hatt anledning til å gjøre bruk av utenlandsk rotrener, har i det store og hele ennå ikke den nødvendige innsikt som må til. Hertil kommer at de har måttet kjempe mot dem som mener at «vi rodde bedre i gamle dager». Når disse tvilene og motstandere provoserer en fairbairntilhenger til å gi en forklaring på hvorfor det er riktig å kroke armene allerede i begynnelsen av trekket, og hvorfor en ikke lenger skal bruke langt kroppssving, så får de ofte ingen overbevisende forklaring, og kanskje får de også en rent ut sagt feilaktig definisjon. Det er derfor ikke så urimelig at fairbairnmetoden her som i andre land er blitt møtt med skepsis og særlig da innen den eldre roergarde. Før vi går over til å behandle Fairbairnmetoden er det påkrevet å gi en nærmere omtale av den stil som har vært benyttet gjennom et par menneskealdre, nemlig den *engelske* (ortodox) som med små tekniske forandringer har utviklet seg til den *belgiske* (genter) og den *kontinentale*. Av disse er vel den kontinentale stil den som har hatt mest utbredelse i Norge. Den kjente roer *Sverre Madsen* har for øvrig i Idrettensboken bl. a. gitt en grei oversikt over disse tre stilarter. Karakteristisk for den ortodokse og den kontinentale stil er det skarpe oppsving med langt kroppssving.

Ser en på bildet av et slikt lag (Fig. 1 og 2) vil selv en som ikke har vært roer finne en viss stil over kroppen. Blikket blir hengende ved kroppsholdningen og dens sving. Ser en så mer kritisk på det, finner en at den virker tilstivnet.

Denne stilart går som nevnt ut på at der gjø-



Fig. 1.

res et høyt og kraftig sving med rett rygg i takets første del og med sleiden så vidt mulig mot stoppeklossene. Det henvises til det kjente utrop: «Hold på sleiden», «gjør dere høye i båten». Herav vil framgå at bena ikke deltar i takets første fase. Ser en rent kroppsmekanisk på denne roteknikk må en vel medgi at her brukes krefter på en lite effektiv måte. Kroppen danner en vektstang under svinget og sleidebanen tjener bare til å forlenge dette sving gjennom det forsøksvis kraftige fraspark som danner takets annen fase. At disse to faser skal gå jevnt over i hverandre, gjør ingen forandring. Det skal villig innrommes at instruktørene alltid har foreholdt roerne vannarbeidets overveiende betydning, men hva hjelper det når deres forøvrig riktige tankesett vanskelig-gjøres i så sterk grad fordi denne teknikk er avledet av *roing på fast sete*. At dette svinget heller ikke er lett å utføre, vil de fleste være enig om. Før et lag kommer så langt at kroppene svinger likt, må det gjennomgå den rene dressur. Laget må presses i én form. Roeren belastes med unødig hjernearbeid, og

instruktørens mange påminnelser som vi alle så godt kjenner til kan ta på humøret og ødelegge lysten til å ro mer. De gjør roeren ofte mer usikker og ikke sjelden fører det til at han blir avhengig av instruktøren.

Ved den skarpe innsats med sleiden forsøksvis mot stoppeklossene tar roeren faktisk fart med overkroppen for å overføre svingets kraft på åren, og en oppnår bare at åren får et holdepunkt i vannet. Når så takets annen fase, benarbeidet begynner, blir trekket ikke bare tungt, men slitsomt, og hvorfor? Jo, fordi åretaket kjennes som om det er blitt oppstykket. En må så å si begynne taket om igjen. *Vannarbeidet blir ikke flytende*. Er det ikke påfallende at en etter en spurt på la oss si 20 tak føler seg dødstrett i bena og ofte får krampeliknende fornemmelser i leggene. Det er klart at her må det være noe galt. Det utpregede kroppssving er oppkonstruert og må følgelig være *unaturlig*. —

— Hvorfor rodde en på denne måten? Jo, fra begynnelsen av rodde en bare på fast sete og med



Fig. 2. Amicitia — Mannheim 1933.

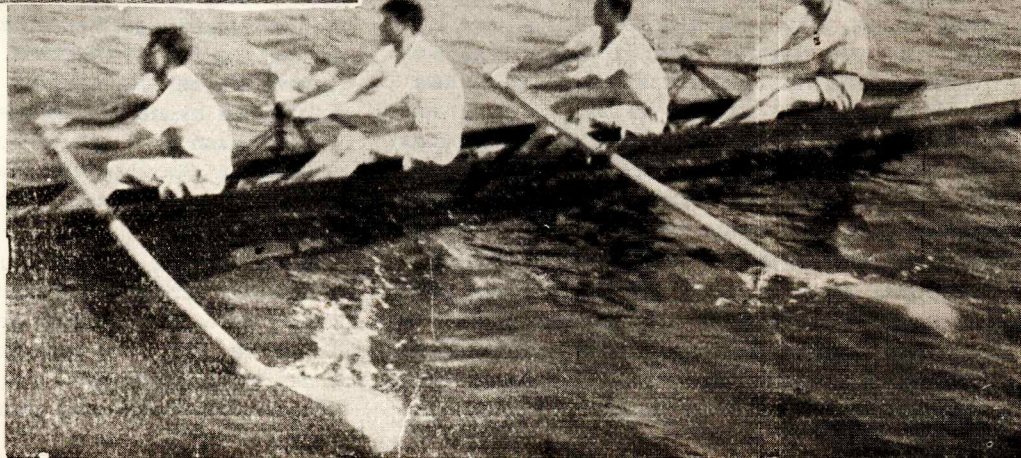


Fig. 3. Pembroke-College, Cambridge, 1933. (For å oppnå bedre sammenligningsgrunnlag er dette bilde kopiert omvendt.)

høyt, flott sving, som jo også er unaturlig. Da så rulleasetet ble oppfunnet overførtes som tidligere nevnt ganske enkelt denne teknikk til rulleasetet. En forstod med andre ord ikke rulleasetets misjon. Det kom bare til å danne en forlengelse av det faste sete og sleidebanen tjente bare som en forlengelse av kroppssvinget. Derfor lar en i England i mange klubber fremdeles begynneren ro et år på fast sete for å innøve svinget og etter å ha gnusset seg gjennom dette år, får han vekselvis ro på rulleasetet, hvis han da ikke i mellomtiden har fått nok av bylder og roing.

Kan det tenkes at all den kink i ryggen, lumbago, ischias o. a. som så mange roere klager over og som de selv og enkelte leger mener skriver seg fra roingen, ikke skyldes «saltvannsskvett fra åren», men den unaturlige og stive stilling som ryggen blir svingt opp i, i hvert tak gjennom et langt roerliv?

Ser en på bildet av et fairbairnroende lag (fig. 3) festes blikket uvilkårlig først på vannarbeidet, og ser en på kroppene vil en legge merke til at stivheten er borte. Det er et bilde på *bevegelse*.

Fairbairn's grunnidé er at overkropp, ben og armer hører nøye sammen med årebladet. Istedenfor at armene skal være strake under trekket sier han: *Etter hvert som bena strekkes, trer armene i virksomhet*. Armer og ben er altså koblet sammen akkurat som armer og ben er det under den moderne crawlsvømmning.

Ved å bruke alle krefter i et kraftig trekk med kropp, armer og ben koblet inn på åren, har Fairbairn funnet fram til årebladets *naturlige bevegelse* i vannet. Jo hurtigere en klarer å strekke bena med en samtidig innkobling av armene og kroppen på åren, desto fortere går båten. Hele taket skal altså komme det naturlige så nær som mulig, og naturlig er kun det hensiktsmessig-økonomiske arbeid. Alt uproduktivt arbeid er lagt bort. Ja man kan gjerne si stilen. Fairbairn sier selv: «Jeg fremholder for roerne å arbeide med åren og pånøder ham ikke å tenke på kroppsholdningen». Jesus-Cambridge roerne ynder å si: «Gi fanden i en hver tilsiktet form for stil. Taket skal være et eneste stormangrep på vannets motstand ved hjelp av årebladet.»

Det skulle etter det som er anført synes som om frasparket ikke kan være kraftig nok, men her kan det overdrives. En temperamentsfull roer kan meget lett sparke så kraftig fra at armene og kroppen ikke kobles inn på åren. Forbinnelsen tapes og resultatet blir et dårlig gjennomført tak og en svak avslutning.

For å kunne ro åren gjennom vannet med mest mulig kraft oppnår en med den gamle roteknikk ikke hensikten selv om han legger an på å få et aldri så godt vannarbeid så lenge armene er strake. Ben og armer bør danne én bevegelse. Armene bør derfor være lett bøyet før årebladet går i vannet, ellers makter ikke roeren, hvis frasparket er kraftig, å dra det hurtig nok gjennom vannet. Det er galt å tro at armene ikke klarer påkjenningen.

Lag med høyt utviklet teknikk behøver dog ikke å bøye armene før årebladet går i vannet, da de klarer å gjennomføre et langt, drivende tak uten å hjelpe til ved en bøyning i albueddet. For slike lag heter det: Trekk hårdt og utvunget, da begynner armene å bøye seg av seg selv.

Taket skal for rutinerte roeres vedkommende ha en ren eksplosiv karakter. Fairbairn sier: «Give the water a good crack at the beginning.» Får roeren fram en klokkeliknende lyd, har vannfatningen vært riktig. Årebladet skal gå så hardt i vannet at åren faktisk bøyes og gjennom et *konstant trykk* på årebladet er åren bøyet helt til taket er rodd gjennom. Taket skal altså utføres i et eneste push, som på tross av at det er hardt, virker uanstrengt, og trekket skal avsluttes *hårdere enn begynnelsen*. Er ikke avslutningen også kraftig, kan trekket ikke bli effektivt nok. Av denne grunn bør uttrykket «catch» og «finish» ikke benyttes mer under instruksjon, for mellom disse to faser i trekket, er der langt fra noen pause eller mindre kraftinnsats.

Fairbairn sier videre: «Hit the water with a running slide.» Det skulle med andre ord tilsi at årebladet skal roes i vannet med sleiden og dermed kroppen i bevegelse. Det er på sett og vis riktig, men her ligger atter en fare for overdrivelse. Hvis et lagror teknisk riktig, kan en neppe se at sleiden beveger seg før årebladet går i vannet. Det samme er tilfelle med den høye åreføring. Et teknisk godt lag er istand til å få en eksplosiv-liknende vannfatning uten først å gjøre bruk av sleiden og uten først å ro åren et stykke gjennom luften.

Takets avslutning skal ikke utføres på den måte at åren vippes ned mot fanget for så å skværes og føres fram på strake armer. Det riktige er å begynne å snu åren idet en utfører takets siste og kraftige avslutning. Den skal gi inntrykk av at kroppen fjernes fra hendene. Herved unngår en den fare at en begynner å reise overkroppen samtidig som årebladet vendes. En rutinert roer vender årebladet allerede idet det går ut av vannet, og med en fjærende bevegelse av håndleddet. Innre hånds fingre utfører bevegelsen mens lommen slurer i ytre hånd. Denne bevegelse utføres med minst mulig bruk av håndleddene, og selv om den utføres kraftig og hurtig skal den gå som smurt. Som på kulelager. Årebladet får da en oppadgående bevegelse, som tar all tyngde bort fra riggen og gjør at åren føres fram behersket og avbalansert.

Som en vil forstå danner avslutningen en rekke forskjellige bevegelser som griper inn i hverandre og ytterligere vanskeliggjøres fordi der foregår en reversering av bevegelsene. Det er derfor ikke så rart at en har lett for å forhaste seg. Det å vende årebladet betyr en rekke bevegelser som skal og må gjennomføres. En må derfor likesom tenke seg å bli sittende tilbake i slutten av trekket, fordi det da er lettest å ro taket helt ut og en gir seg tid til å snu årebladet på den riktige måten.

Framsleidingen er riktig når en føler at *båten løper under en* og når en samtidig har følelsen av at åren trekker kroppen fram. Kroppen skal ikke skyte vekk åren som så mange har for vane, da det også influerer på balansen og rytmen. Åren skal som antydnet dra roeren framover, og det skjer ved hjelp av *sidepresset*. Vi har hørt og erfart at det lett kan overdrives i roing, men indre hånds trykk av åren mot swivelen kan aldri overdrives. I samme øyeblikk som dette trykk opphører, mister roeren balansen. En må til en hver tid vite at trykket mot swivelen er der, likesom «føle årebladet i hendene». Ved et ensartet sidepress

under framsleidingen holdes årebladet godt klar av vannet, og et av de mange sørgelig velkjente utrop: «Ikke subb åra» vil bli en sjeldenhet.

Kroppen skal sitte avslappet på sleiden, akkurat som når en sitter på en stol. Jo mer oppreist kroppen sitter under fremsleidingen, desto større er faren for at den blir for hurtig. Det er innlysende at fremsleidingen danner en vesentlig del av arbeidsrytmen i båten, og alle lag som ror etter fairbairnmetoden legger det største arbeid i nettopp å få den best mulig. Det heter da også — og med full rett — at det lag som har den mest beherskede fremsleiding vinner racet. Denne del av det passive arbeid vil forøvrig bli nærmere behandlet under omtalen av bevegelsesrytmen.

For å få den rette forståelse av fairbairnmetoden og for å unngå at mange uttrykk misforstås, særlig når de benyttes helt løsrevet, (f. eks. «Hit the water with å running slide») er det nødvendig å understreke at metoden roteknisk må oppfattes som en utviklingslære. Derfor er det riktig når en instruerer begynneren at han skal ha lett bøyde armer ved vannfatningen, for ellers vil han bare kjøre ut sleiden. Han lærer lettere det kraftige fraspark uten å tape forbindelsen mellom ben og armer. For å oppøve den «eksplosive» vannfatning kan han derfor gjerne ta en del av sleidebanen til hjelp. Dette er ting som er forholdsvis lett å lære — og det er det som er meningen. Det er f. eks. også riktig at begynneren benytter høy åreføring. Å dosere at det eneste riktige er å vende årebladet idet årebladet går ut av vannet, vil hvis den læres begynneren, føre til uanstelig «fisking», fordi denne øvelse betinger en hård avslutning av trekket. Med den tekniske modning følger etter hvert vanskeligere oppgaver, og disse oppgaver løser roerne selv sammen med instruktøren. Nettopp i denne utviklingslære ligger fairbairnroingens store sjarme og gjør at også denne lagsport, i motsetning til tidligere, får et mer individuelt tilsnitt.

Det er mange som mener at en lærer fairbairnmetoden lettest ved å se det hele på film og gjerne i langsom kino. M. a. o. at en etterlikner bevegelsene til førsteklases utenlandske lag, som det er opp tatt en rekke filmer av. Slike filmer vil selvsagt være et utmerket hjelpemiddel, ikke minst fordi de viser at denne roing som legger slik avgjørende vekt på arbeidsøkonomi og bevegelsesrytme også er estetisk på tross av at kroppene utfører en strekkbevegelse istedenfor et sving. Men en må være oppmerksom på at den kan virke uheldig på den utvikling enhver roer må gå gjennom for å nå fram til den naturlige måte å ro på, hvis vi slavisk følger billedbevegelsene. Å forlange av en fersk roer akkurat det vannarbeid og de tempi er en fordreining av den naturlige roing. Hva som da oppstår er en stilform. Det er ortodoke sjabloner på Fairbairn kan en si. Et lag ser det ene år slik ut, det andre og tredje år viser det et noe annet bilde. Nokså likt riktignok, fordi det er runnet av samme tekniske prinsipp. Bildet forandres med den tekniske modning. Derfor er der en «stilforskjell» mellom begynneren og seniorer. De første med et relativt kort riv i vannet, senioren med lengre fremstrekk og avslutning og med kraftigere riv. Det er ikke så viktig at alle mann i båten har samme rekkevidde i fremstrekket

som at alle åreblad trekkes likt gjennom vannet og kommer samtidig ut av vannet. En sterkere mann kan trekke et lengere tak på samme tid som en med mindre krefter. Denne forskjell i trekkets lengde bryter ikke på noen måte rytmen. Når hver mann bruker sin naturlige rekkevidde, kan han hurtigere og mer virksomt sette inn all sin kraft og kaster den ikke bort på en eller annen nytteløs og kanskje også skadelig bevegelse.

I følge Fairbairn er den naturlige måte å ro på en logisk hensiktsmessig roing betinget av rulleasetts bevegelse og dens praktiske utnyttelse i forbindelse med et naturlig, økonomisk-kroppslig arbeid. Det fins ikke noe unaturlig og bunnet over den som over der ortodoke stil. Derfor kan en med rett snakke om en «naturlig» roing i motsetning til den «stilserte». Det var forøvrig ikke hans mening å danne noen ny «stilskole», og uten forkleining for Fairbairn kan en vel påstå at tiden var moden for en mer naturlig roing. Og denne epoke fant sin utløsning som følge av den utlevde ortodoke stil — og utviklingen i andre sportsgrener. — Ved å studere de profesjonelle scullerroere og deres *avrundede* teknikk fant han fram til sin metode, og rytmen ble hans store kjeppest. Hans mening er at den riktige bevegelsesrytme først læres ved gjennomført ro i båten. Enhver forhastelse vil virke uheldig. Han sier: «Når årebladet er ute av vannet, så la båten løpe». I de to reverseringspunkter, hvor en rekke i motsatt retning virkende bevegelser skal utføres, gjelder det å ha den for laget riktige tidsinndeling — og den rolige fremsleiding bør hamres inn i laget. — De i sin tid så berømte «Genter» vant Grand Challenge Cup 3 ganger på rad på grunn av en fullendt rytme.

Den beste hjelper ved innarbeidelse av arbeidsrytmen er menneskenes medfødte evne til å etterape. Det gjelder derfor å finne gode forbilder. For romannskaper gjelder det at stroken har en utpreget sans for de enkelte bevegelsers tidsinndeling og ikke lar seg påvirke av roere høyere oppi båten og som på grunn av manglende båtfølelse har lett for å skape uro. Med en slik stroke — og en observant instruktør — kommer et lag snart i teten. Det beste eksempel på et lags rotekniske utvikling ved hjelp av en slik stroke, er den berømte schweiziske firer F.C.Z. hvis blendende teknikk neppe er overtruffet av noe lag. Lagets fremrakende egenskaper skyldtes i høy grad stroken Schmid. De rodde ikke bare økonomisk, men yste i det ytre bilde en så fullendt rytme at selv fanatiske tilhengere av den ortodoke stil ble henrevet til ovasjoner. Det berømte amerikanske åtterlag som vant så overlegent i Amsterdam i 1928, la også vekt på den relativt langsomme framsleiding, og rodde kilometer på kilometer på denne måte. Fire tusen rodde km. må vis a vis bare et tusen gi en betraktelig overlegenhet, selv om det ikke akkurat er antall tak som teller. For helt å kunne tilegne seg arbeidsrytmen i lag må en ro lange strekk.

Jo færre mann det er desto lettere er det å finne den for laget riktige rytme. Derfor gjelder det i ennå høyere grad for åtterlag å trene inn bevegelsesrytmen og hurtigheten slik at mannskapet tilslutt handler og tenker som én mann. *Rytme beror altså på roerens følelse for bevegelsenes rekkefølge.*

Swivels utvikler denne følelse. Swivelen er rett og

slett et teknisk fremskritt og tillater bl. a. en mer effektiv båtkontroll. Ved bruk av faste teller er slarket overflødig arbeid, og det såkalte taktslag i båten er et hørbart bevis på bortkastet kraft og har ingen betydning for rytmen. Over ikke roeren et konstant press på åren, rasler den omkring i tolleåpningen. Det er klart at båten da ikke kan være under full kontroll, for det er med åren den utbalanseres. Sidepresset, viktigheten av indre hånds trykk på åren, er det tidligere gjort rede for, men det kan aldri gjentas for ofte. I samme øyeblikk som dette trykk opphører, blir båten og roeren uten balanse. Swivelen er på grunn av sin konstruksjon selvsagt her til stor hjelp.

Med hensyn til riggerhøyden kan det ha sin interesse å nevne at den ortodokse stil betinger høyere riggere enn ved fairbairnmetoden, da lommen ikke vil kunne komme over knærne under kroppssvinget hvis der blir brukt lav rigger. En bør også være oppmerksom på at knærne står høyere enn hendene når en er fremme til tak. Derfor kan det særlig for lange roere være en fordel ikke å ta knærne utenfor armene i fremstrekket, da en i motsatt fall risikerer ikke å få kraftig fraspark. Han unngår også å komme for langt fram til tak. En som ror med lav rigger må altså ha et kraftig fraspark, og en kan derfor også si at for en som ror med lav rigger faller det naturlig å ro fairbairn. Med høy rigger kan en for øvrig ikke trekke kraftig, fordi albuene bøyes nedover under trekket og dessuten trettes håndleddene. Jo dyktigere og hurtigere et mannskap er, jo lavere riggere benyttes. Det advares dog som tidligere nevnt å la ferske roere bruke lave riggere. De vil som rimelig kan være ha vanskeligheter med å få åren ut av vannet, og dessuten er det vanskeligere å balansere en båt med lave riggere. Herav kan en slutte at materiellet har en viss innflytelse på roarbeidet.

Mer enn noen annen før ham har Fairbairn gått inn for system også i treningen og hans «båteksersis» til oppøving av balansen og roerens forståelse av at det minste trykk på lommen innvirker på båtens balanse, er opptatt i de fleste klubber verden over. En del av disse øvelser skal kort omtales. Laget ligger stille på vannet. Der kommanderes så: «Alle åreblad i luften». Når hele laget får dette til uten at et eller flere åreblad «kleber», har en allerede fått en betraktelig båtfølelse. Så fortsetter en med «vippling». Den går ut på at den ene side hever lommen og den andre siden senker den samtidig, og så kommanderes der 1—2, 1—2 o.s.v. og på 3 bringes båten i balanse. En tredje øvelse er at «bauen» slenger seg fra den ene siden til den annen og dermed forsøker å skape uro. Roerne som jo sitter med ryggen til, skal så forsøke å motvirke denne uro ved hjelp av åren. Under roing anbefaler han sterk variasjon av takten. Likeledes at roerne blir liggende tilbake så og så lenge inntil der kommanderes: «Langsomt fram til nytt tak». Videre trenes på strekk med «halv kraft», «middels

kraft» og «full kraft». Akkurat som når en gearer opp en bil. På denne måte innarbeides en samtidighet og en forståelse for de forskjellige bevegelsers betydning som gjør fairbairnroingen til en udelst fornøyelse. Det blir ikke lenger noen «møte-fram trening», og dagens treningsprogram skal ikke bare instruktøren være kjent med, men alle i båten. Den oppfatning hos hele mannskapet: «Å være med på» kan ikke verdsettes høyt nok.

Hans treningsmetoder vidner som en vil forstå om stor psykologisk innsikt. Han legger bl. a. den største vekt på at roeren *tenker selv* og overlater fra tid til annen mannskapet oppgaver som det selv må løse. F. eks. hvorledes det på beste måte skal gå over fra spurt til langsom — eller vanlig takt. Etterpå er det lettere for instruktøren å påpeke eventuelle feil. Føler en ung roer seg svært usikker, plaseres han en tid i et seniorlag, og roeren lærer da til sin egen overraskelse mer enn på en hel sesong, fordi alle vanskeligheter avlastes ham av de rutinerne seniorroere som har en helt annen evne til å balansere båten og holde takt og rytme.

Den nye roundervisning er mer egnet for masseopplæring. Den er langt lettere å bibringe begynneren enn tidligere har vært tilfelle, fordi den velger den korteste vei under hensyntagen til det utviklingstrin den enkelte står på. Det er forbausende å se hvorledes begynneren oppfatter og tilpasser seg de for ham uvante bevegelser og snart finner seg til rette på sleiden. Særlig da hvis en har anledning til å øve seg i et robasseng eller i en rokasse. Ved å konsentrere seg om åren uten å tenke på kroppsholdning eller sving spares han for det som før var det vesentlige. Å drive fram *førsteklasses* lag etter fairbairnmetoden betinger dog lang og intens trening og «båteksersis».

Det er innledningsvis nevnt at Fairbairn er en eksponent for en ny anskuelse innen rosporten. Folk har skrevet til ham: «Deres lære går meget dypere enn å undervise i roing. Den kan tillempes så mange ting her i livet.» Fairbairn er i et hvert fall befrieren for den unaturlige stivhet som ikke har noe forbilde hverken i nutidens idrett eller i naturen. Det er nå engang så at alt — også i naturen — tar sin tid for å modnes. Men alt som er naturlig og enkelt og som ofte ligger opp i dagen er ikke så lett å forstå for ikke å si gjennomføre. Det viser historien. Også erkjennelsen og overbevisningen må ha sin modningstid.

*

Det er manges oppfatning at rosporten ikke vil få ny vind i seilene før alle roere vet hva «den nye måte å ro på» er for noe. Hensikten med denne utredning er derfor å gi flest mulig et innblikk i og lette forståelsen av den såkalte fairbairnmetode.

Den er ikke ment å være noen instruksjon i roing, fordi meget på dette område av hensyn til brosjyrens omfang ikke kan tas med, men forhåpentlig vil den i noen grad medvirke til rosportens fremme i landet.