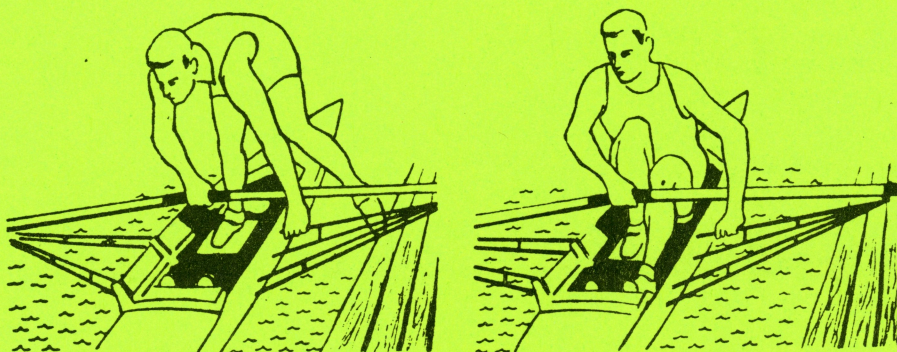
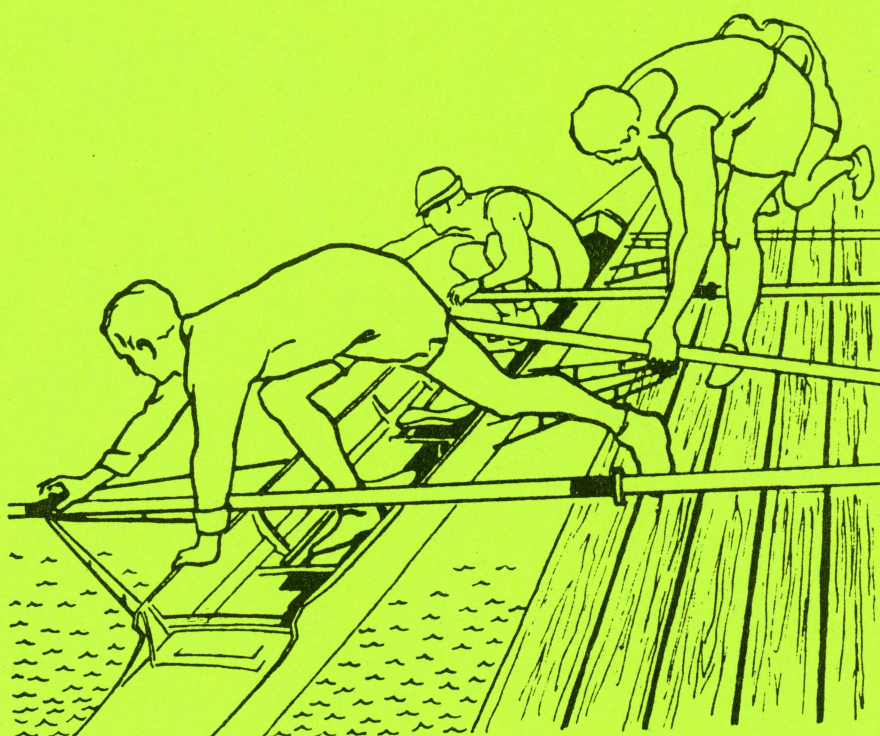


ROINSTRUKSJON

(Nybegynneropplæring)

FAGKOMPENDIUM

KURS B



ROINSTUKSJON
(Nybegynneroppløring)

FAGKOMPENDIUM
KURS B

Omsatt og bearbeidet av
KJELL EMBLEM

Tegninger: **TERJE FURUSETH**

1. opplag Mars 1974



F O R O R D

Dette heftet er oversatt og tildels vesentlig bearbeidet etter de danske heftene:

Lærebog i Roning og
Vejledning for instruktører

som begge er forfattet er gymnastikklærer S.N. Heilbo.

Herved benyttes anledningen til å takke både forfatter og Dansk Forening For Rosport (utgiver) for at heftene kunne brukes som grunnlagsmaterialet ved utarbeidelsen av dette fagkompendium.

Videre takkes Knut Amundsen og Eilif Brodtkorb for utmerket assistanse under arbeidet med kompendiet.

KJELL EMBLEM

INNLEDNING

Dette fagkompendium er utarbeidet primært med tanke på å være bakgrunnsmateriale ved vårt Emnekurs i nybegynnerinstruksjon.

Heftet beskriver i detalj den nybegynnermetodikk som vi i dag baserer vår opplæring på.

Som leserne vil oppdage bygger vår metodikk i meget sterk grad på progresjonsmetoden (delmetoden). Dette er tildels i strid med idrettspsykologien som hevder at helmetoden (dvs. at elevene snarest mulig får prøve den ferdige øving) i de fleste tilfeller er den beste.

Innen roing praktiseres dette ved at unge nybegynnere blir plassert direkte i plastsculleren og må "klare seg selv" helt fra starten av - spesielt i Vest-Tyskland har denne "ufrie" opplæringsform dominert.

Sett fra et rent pedagogisk synspunkt er denne opplæring meget gunstig, men rent praktisk vanskelig å gjennomføre mange steder. Bl.a. kreves et meget stort antall båter (en båt pr. mann som skal opplæres samtidig). Et større antall trenere/instruktører (ledere) kreves, ikke minst for å sikre seg mot drukning.

Vi vil derfor foreløpig holde fast på vår hittil praktiserte nybegynnermetodikk som har sin basis i innriggeren. I denne båttypen sitter elevene trygt - problemer med balansen eksisterer ikke - og en instruktør kan drive opplæring med fire utøvere samtidig.

På den annen side vil vi til enhver tid vurdere om vår metodikk er i ferd med å bli avlegs.

I dette vurderingsarbeid er hver enkelt utdannet "B-instruktører" vårt viktigste kildemateriale når erfaringer skal innsamles. Praktiser derfor nybegynneropplæringen etter det mønster kompendiet legger opp til, for på det grunnlag å kunne høste erfaringer som så vil danne utgangspunkt i vår søken etter en annen og om mulig bedre nybegynnermetodikk.

Kjell Emblem

INNHOOLD SFORTEGNELSE

1.	<u>FORORD</u>	s 2
2.	<u>INNLEDNING</u>	s 3
3.	<u>INNHOOLD SFORTEGNELSE</u>	s 4
4.	<u>LITT OM ROTEKNIKK</u>	s 5 - 10
	Roerens stilling i båten.....	s 5
	Innstilling av fotbrettet.....	s 5
	Taket på åren.....	s 6
	Framstrekket.....	s 7
	Vannfatningen.....	s 8
	Vannarbeidet.....	s 8
	Avslutningen.....	s 9
	Balansering av båten.....	s 10
5.	<u>INSTRUKSJONS- OG TRENINGSAPPARATER</u>	s 11 - 12
	Robasseng.....	s 11
	Romaskin.....	s 12
6.	<u>OPPLÆRING AV NYBEGYNNERE</u>	s 13 - 21
a)	Øvelser i robasseng eller romaskin.....	s 13 - 17
	Den tilbakelente stilling.....	s 14
	Avslutningen.....	s 14
	Framstrekket.....	s 15
	Vannarbeidet.....	s 16
	Diverse kommandoer og manøvre.....	s 16 - 17
b)	Undervisning i innrigger.....	s 18 - 20
	Ut- og innbæring av båten.....	s 18
	Inn- og ut av båten.....	s 19 - 20
	Øvelser i båten.....	s 20
c)	Kommentar og oppsummering.....	s 20 - 21
7.	<u>UNDERVISNINGSPROGRESJONEN I DETALJ</u>	s 22 - 24
	Midtstilling.....	s 22
	Tilbakelemt stilling.....	s 22
	Avslutningen på to takter.....	s 22
	Avslutningen på en takt.....	s 22
	Framstrekket på to takter.....	s 23
	Framstrekket på en takt.....	s 23
	Vannarbeidet.....	s 23
	Framstrekket og vannarbeidet på en takt.....	s 23
	Vannarbeidet, avslutningen og fram- strekket på en takt.....	s 23
	Flere sammenhengende rotak.....	s 24
8.	<u>DIVERSE KOMMANDOER OG MANØVRER - DETALJINSTRUKSJON</u>	s 25 - 26
	Sett i.....	s 25
	Skoting.....	s 25
	Snu båten med årene.....	s 26

9.	<u>EKSEMPEL PÅ INNDELING AV ØVELSESSTOFFET I PASSENDE</u> <u>LEKSJONER</u>	s 27
10.	<u>ROING I SINGELSCULLER</u>	s 28 - 30
	Man går i sculleren på følgende måte....	s 28
	Viktige punkter ved roing i s.sculler...	s 29
	Balansering av sculleren.....	s 30
11.	<u>STYRMANNENS UTDANNELSE</u>	s 31 - 33
12.	<u>TERMINOLOGI</u>	s 34 - 36
13.	<u>STIKKORDREGISTER</u>	s 37
14.	<u>LITTERATUROVERSIKT</u>	s 38

LITT OM ROTEKNIKK

Moderne roteknikk og stil praktiseres i mange varianter, men de bygger alle på Fairbairns hovedprinsipper, med en naturlig kroppsføring og effektivt bruk av bena i rotaket. Noe forenklet kan man si at en effektiv roteknikk bestemmes av tre grunnleggende fysiske forhold ved båt og roer:

1. Båtens motstand i vann øker proporsjonalt med kvadratet av hastigheten.
2. Båtens masse er liten sammenlignet med den bevegelige masse av roerne.
3. Kroppens største muskler finnes i bena.

Ut fra disse kjennsgjerninger må teknikken søke å tilfredsstille visse krav:

- Båtens hastighet må holdes så jevn som mulig, fordi den samlede motstand øker når hastigheten varierer, enten det er i løpet av et tak eller i løpet av rodistansen.
- Årebladet må ha tak (dvs. motstand) i vannet for at roeren skal få utnyttet kreftene. Motstanden øker med hastigheten, og teknikken må ta sikte på å etablere motstanden så raskt som mulig etter at årebladet settes i vannet.
- Roernes bevegelse fram og tilbake på sleiden gir masse krefter som virker på båten. Bevegelsen må kontrolleres slik at massekraften får minst mulig negativ virkning på båtens framdrift.
- Roeren må ha en naturlig arbeidsstilling, der det først og fremst tas hensyn til at bena kan arbeide effektivt.

Et rolag som behersker en teknikk der disse faktorer er ivarettatt, vil alltid gi inntrykk av å ro lett og uanstrengt. Det hele ser ut til å gå av seg selv, og de enkelte faser av rotaket glir over i hverandre som velsmurte ledd i en endeløs kjede. Men det kan ta års trening før et lag når så langt.

Uten å komme nærmere inn på en vitenskapelig utredning av detaljene i rotaket, vil vi presentere visse grunnregler for roing i sin alminnelighet.

Roerens stilling i båten:

Roeren plasserer seg på sleiden i en naturlig sittestilling. Hodet skal holdes i forlengelsen av kroppen. (Fig.1).

Innstilling av fotbrettet:

Som et utgangspunkt for innstilling av fotbrettet skal sleidens forreste hjul berøre de fremste stoppklosser på skinnene når roeren har føttene i fotbrettet og bena strake.

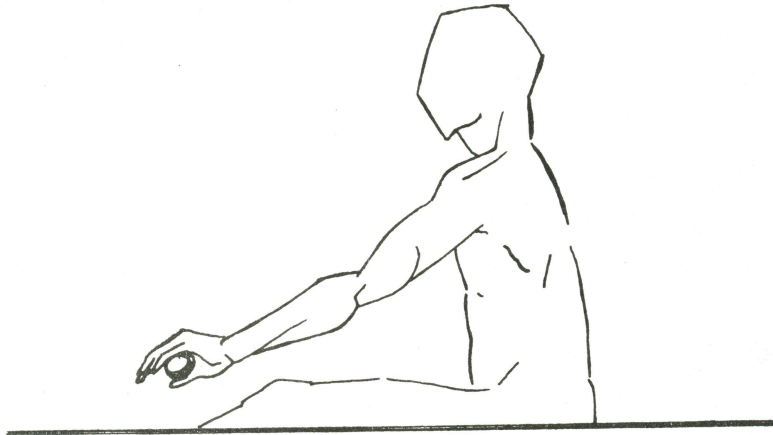


Fig. 1 Roerens stilling i båten

Taket på åren:

Åren, som er anbragt vannrett (den hule side opp) i svivelen, fattes med begge hender med overgrep på håndtaket, slik at den ene hånds lillefinger er på høyde med årens endeflate. Den andre fatter ca. $1\frac{1}{2}$ håndsbredd fra den første. Tommelfingrene griper under håndtaket.

Grepet om åren må imidlertid ikke "ligge" for langt inne i selve hånden, men noe lengre framme i fingrene. En kan si at fingrenes mellomste ledd fatter om åren.

Den hånd som har tak om håndtaket ved endeflaten kalles ytre hånd, mens den andre (som har tak lengst inne på håndtaket) kalles indre hånd.

Ved hjelp av indre hånd trykkes åren lett ut til siden, slik at åreklampen (klemringen) alltid ligger an mot svivelen.

Alminnelige feil:

- Roeren setter seg vesentlig på den ene setehalvdel.
- Ryggen faller sammen.
- Skulderlinjen heller til en av sidene.
- Hodet holdes skjevt eller faller fram.
- Hendene griper for hardt om håndtaket.
- Armene holdes ikke strake og avstanden mellom hendene er for stor.
- Åren trykkes ikke ut mot åregangen.

ROTAKETS FASER.

Rotaket kan inndeles i følgende hovedfaser:

1. Framstrekket
2. Vannfatningen (catchen)
3. Vannarbeidet
4. Avslutningen

1. Framstrekket.

Framstrekket er en kroppsbevegelse som går mot båtens fartsretning. Den må derfor utføres slik at den skaper minst mulig motstand mot båtens bevegelse.

Framstrekket utføres som en direkte fortsettelse av avslutningen. Kroppen føres framover til en naturlig framstrekkstilling ved en bevegelse i hofteløddet.

Når åren er forbi knærne bøyes disse og sleiden kjøres akterover.

Under siste del av framsleidingen skal den innvendige hånds fingre skvære åren. D.v.s. at årebladet dreies slik at det står loddrett like før framsleidingen er ferdig.

Under framstrekket skal åren trykkes lett ut mot svivelen, for å skape en sikker og kontrollert "forbindelse" med båten.

Framstrekket som er takets hvilefase er vanskelig, men viktig å få innøvet. Et rolig og kontrollert framstrekk gir kroppen mulighet til hvile og avspenning, samtidig som båten "løper" av seg selv.

Under framstrekket skal roeren kunne føle at båten glir fram under sleiden. - Roeren skal nesten ha følelsen av - når avslutningen er ferdig - at åren trekker kroppen framover, og at man nærmest sleper sleiden etter seg i framstrekket.

Årebladet må ikke berøre vannet under framstrekket, men føres like over vannflaten. Jo dyktigere roeren blir dess mere vannrett og i lavere høyde over vannflaten blir åren ført.

Under hele framstrekket skal føttene støtte fast mot fotbrettet. Knærne skilles så mye fra hverandre som nødvendig for å få en naturlig framstrekkstilling i vannfatningen. For mye atskilte knær gir en ubekvem stilling og er dessuten ugunstig for det etterfølgende vannarbeidet.

Den ro-eksperten (Fairbairn) som er opphavet til den naturlige rometode har hevdet følgende om betydningen av framstrekket: "Alle løp vinnes av de mannskaper som har det beste og mest fullendte framstrekk."

Alminnelige feil:

- Roeren starter framsleidingen før åren er forbi knærne.
- Framsleidingen er ujevn og ukontrollert.
- Roeren tøyser overkroppen ("ettertøyser") etter framsleidingen er fullført.
- Årebladet berører vannet.

2. Vannfatningen.

Et øyeblikk før framstrekkingen er fullført settes årebladet i vannet ved at armene løftes opp og overkroppen stabiliseres. Sleiden fortsetter å rulle fremover og "under" roeren i brøkdelen av et sekund før det kraftige bensparket settes inn og sleidebevegelsen snur.

Det er avgjørende at årebladet kommer i vannet mens sleiden og kroppen beveger seg fremover. Dette bidrar til og holde jevn hastighet på båten. Stanses fremsleidingen før årebladet er i vannet vil roernes benspark skyve båten bakover.

Alminnelige feil:

- Årebladet settes for sent i vannet (etter framsleidingen er avsluttet).
- Årebladet roes en del gjennom luften ("hauking") før det settes i vannet.
- Vannet "fanges" ved at armene bøyes.
- Årebladet settes for dypt eller grunt i vannet.

3. Vannarbeidet.

Vannarbeidet innledes ved at bena strekkes kraftig. Bensparket skal utføres så kraftig og hurtig at det får karakter av en sats.

Under første del av bensparket stabiliseres rygg og skuldre slik at kraften fra bensparket overføres gjennom rygg og armer til årebladet i vannet. Overkroppen via armene "henger" i åren gjennom hele taket og svinger etter hvert bakover mot avslutningen.

Under siste del av vannarbeidet trekkes åren kraftig inn mot kroppen ved hjelp av armene. Dermed vil armtrekkingen være ferdig umiddelbart etter avslutningen av bensparket og kroppssvinget.

Det må understrekes at benas kraftige arbeid må fortsette også når rygg og armer kobles inn, slik at jevnest mulig trykk mot årebladet kan opprettholdes gjennom hele vannarbeidet.

Takets lengde bestemmes ved at kroppen skal ha en naturlig og effektiv arbeidsstilling både i vannfatningen og avslutningen.

For å få et jevnt trykk på åren må årebladet være fullstendig dekket av vann under hele gjennomtrekkingen. - Videre skal årelommen trekkes horisontalt inn mot kroppen med strake händledd.

Ved bøyningen i albueleddet under armtrekkingen skal albueene bevege seg fritt ut fra kroppen, idet denne posisjon er den sterkeste og naturligste for de etterfølgende bevegelser.

Alminnelige feil:

- Roeren "skyter sléide" - d.v.s. at sleiden kjøres for raskt bakover fordi overkroppen ikke er stabilisert.
- Armtrekket starter for tidlig.
- Arbeidet utføres ikke vannrett - årebladet roes ut av vannet etter hvert som vannarbeidet nærmer seg avslutningen.
- Ytre arm brukes for lite i avslutningen.
- Kroppen føres ikke rett bakover og åren trekkes inn i båten. Overkroppen føres for langt tilbake mot avslutningen - eller den føres mot åren under siste del av armtrekket.
- Trykket mot årebladet opprettholdes ikke under siste del av vannarbeidet.

4. Avslutningen.

I samme øyeblikk som vannarbeidet opphører, vipper årebladet opp av vannet med en ned-og-fram-bevegelse av årelommen. Samtidig skværes årebladet til horisontal stilling med en lett og hurtig bevegelse med hånd og fingrer. Indre hånd utfører dreiebevegelsen, mens årelommen dreier rundt i ytre hånd.

Når åren er skværet flat og klar av vannet, føres årelommen med en lett og jevn bevegelse fram over knærne med naturlig strake armer.

Samtidig svinges overkroppen gradvis framover, knærne bøyes og rullingen på sleiden fram mot nytt tak begynner.

Ved en riktig bevegelse ned og fram ("ned og vekk") forbinder man det ene taket med det andre i en jevn og endeløs kjedebevegelse.

En riktig "ned og vekk" bevegelse bidrar også til at man får ro over framstrekket.

Alminnelige feil:

- Skværingen innledes mens åren framdeles er i vannet.
- Årebladet vipper for langsomt opp av vannet i avslutningen.
- Hendene føres for lavt eller for høyt.
- Framsleidingen begynner før kroppen er kommet opp - og før hendene har passert knærne.
- Overkroppen svinges for langt tilbake eller den bøyes fram for tidlig.

BALANSERING AV BÅTEN.

Selve roteknikken er ganske lik enten man ror i inn- eller utrigger. Utriggeren krever imidlertid en mer gjennomført og korrekt teknikk enn innriggeren. Først og fremst fordi den er vanskeligere å balansere, og derfor må de som ror utrigger lære å holde den i balanse.

Dette gjøres ved hjelp av årene, idet hendene heves under trekket av de som ror på den side hvor båten ligger (heller) og senkes av roerne på motsatt side.

Under framstrekket balanseres båten ved å variere trykket opp eller ned på årelommen. På den side hvor båten ligger må trykket lettes, ved å heve årelommen, på motsatt side trykkes årelommen ned.

Kroppen må aldri legges ut til siden eller bevegges på sleiden for å motvirke båtens fall.

Roere som bruker kroppen til å avbalansere båten vil alltid ha vanskeligheter med å ro utrigger.

For å kunne balansere båten må riggerne være riktig innstilt, d.v.s. riktig skværing og høyde.

Følgende feil vil kunne bringe båten ut av balanse:

- Vannfatning og avslutning utføres ikke presist og samtidig.
- Dårlig samarbeid - rytme og takt.
- Kroppen legges til en av sidene under trekket og til motsatt side under framstrekket. (Tyngdepunktet bringes dermed bort fra båtens midtakse.)
- Årebladet skværes før det forlater vannet.
- Åren trekkes for høyt eller for dypt i vannet.
- Åren trekkes inn i båten i avslutningen.

Det kan også være andre årsaker til ulikevekt i båten enn de som er nevnt ovenfor, men felles for alle er at de må avhjelpes gjennom et nøye samarbeid mellom roerne.

Beskrivelsen av rotakets detaljer kan kanskje gi inntrykk av at robevegelsen utføres i forskjellig tempo og med ujevnt tidsintervall, men dette er selvsagt ikke tilfelle. Et rotak er nemlig en rekke sammenhengende bevegelser, og selve roingen en serie uavbrudte tak. Roerne er med andre ord i stadig aktivitet for å gi båten jevn og kontinuerlig fart.

Selv om framstrekket og vannarbeidet foregår i forskjellig hastighet, må overgangen fra den ene bevegelsen til den andre utføres uten antydning til opphold.

Den vanskeligste overgang (vending) å lære riktig, er den bevegelse som foregår under avslutningen. Det er derfor av stor betydning at mye av treningsarbeidet konsentreres om denne detaljen.

INSTRUKSJONS-OG TRENINGSAPPARATER

Robasseng.

Robassenget er det beste hjelpemiddel (utenom selve båten) for såvel roinstruksjon som rotrening.

Robassenget er vanligvis bygget for roing bare på en side, men gjerne slik at sleide og fotbrett kan vendes, for dermed å kunne benytte bassenget til roing både på bau-og strokeside.

Et ensidig robasseng med plass til fire roere krever et areal på ca. 5x12 m, mens det dobbeltsidige krever et areal på minst 7x12 m. Dessuten bør det beregnes ytterligere plass til trener og øvrige roere.

Uten å beskrive robassenget detaljert kan det nevnes at rokassen (båten) som regel er støpt i bassengets fundament, hvor svivlene er festet.

Vannet settes i bevegelse ved hjelp av årene og strømmer i kanaler rundt om i rokassen. Det finnes også bassenger hvor det er innstallert aggregat til å drive vannet, slik at man oppnår tilnærmet samme motstand og hastighet på årebladet som under vanlig roing. For å redusere motstanden i vannet brukes enten årer med åpne konturblad eller blader med mange og store hull.



Romaskinen.

Den første instruksjon bør om mulig foregå i robasseng, men der hvor dette ikke finnes kan romaskinen være et hensiktsmessig hjelpemiddel. Her har treneren de beste muligheter til å veilede med hensyn til kroppsføring, bruk av sleiden og koordinering av kroppens bevegelser.

Erfaringer går ut på at romaskinen er et godt egnet hjelpemiddel til å innøve de deler av rotaket som nybegynnere ofte har vanskeligst å lære. For treneren er det dessuten enklere og hurtigere å forklare, demonstrere, rettlede etc. enn det er i båt.

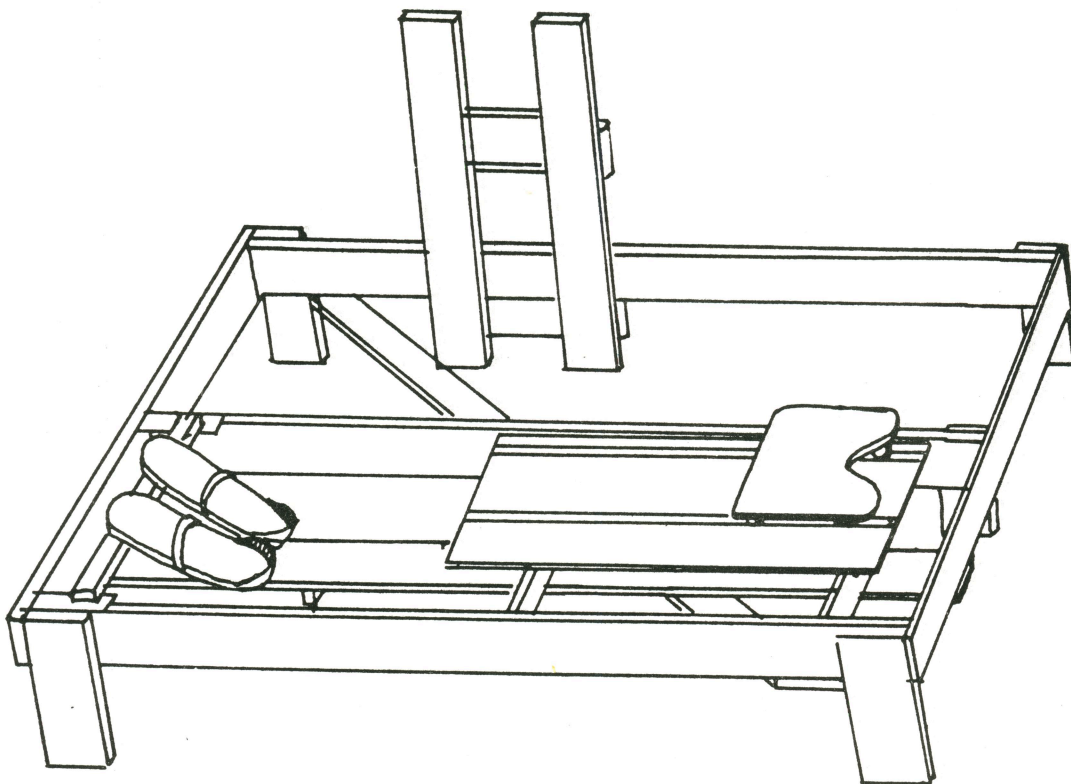


Fig 3 Eksempel på en enkel romaskin som er lett å lage.

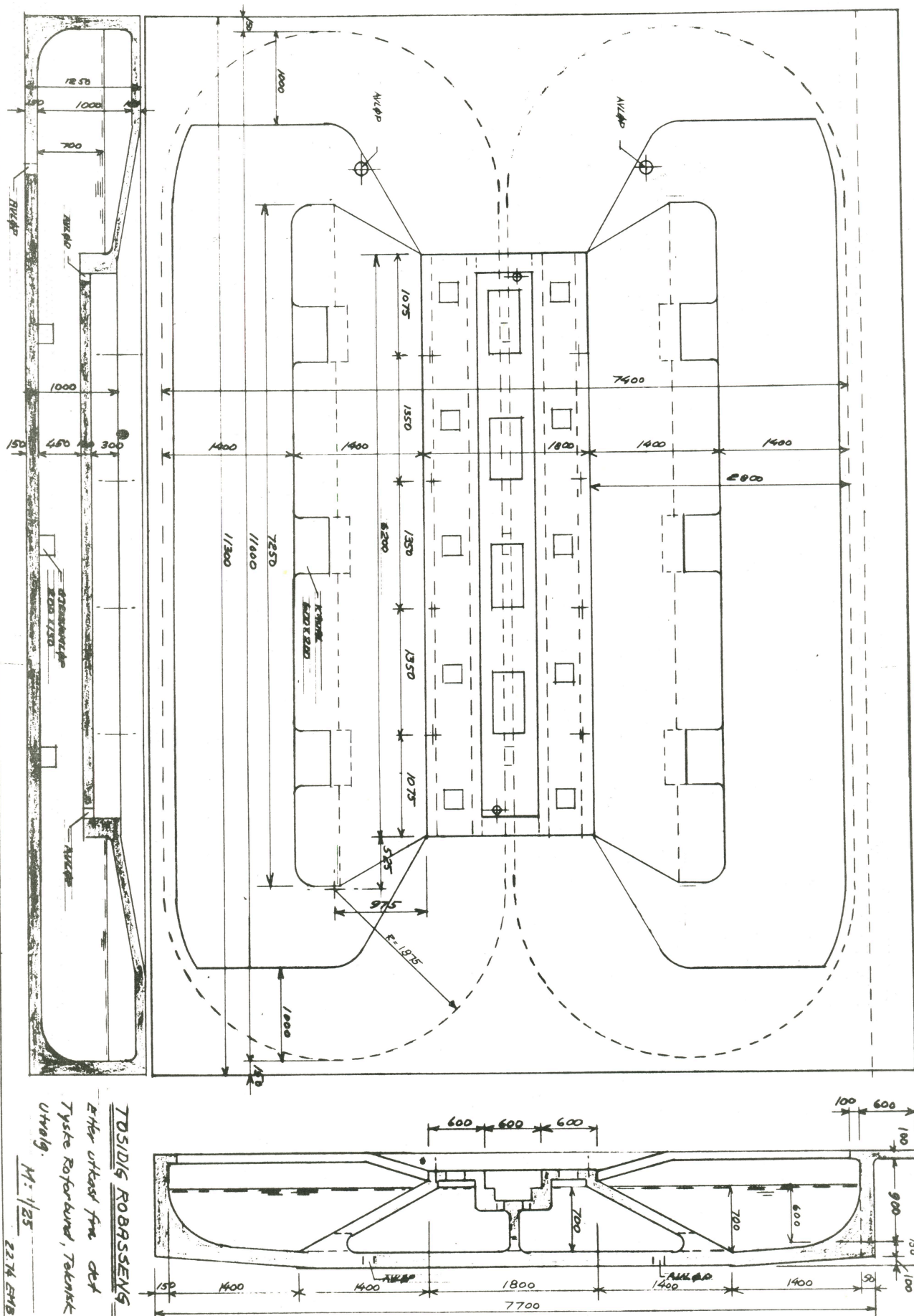


Fig. 2 Tosidig robasseng

OPPLÆRING AV NYBEGYNNERE

Betingelsen for å lære folk og ro er at materiellet er i skikkelig stand, men ofte benyttes det dårligste materiellet til undervisning av nybegynnere. Dette må betraktes som meningsløst i det begynneren aldri vil kunne lære de riktige bevegelser med f.eks. en slitt åre i en like slitt svivel.

De feil som begynneren tilegner seg under opplæringen vil erfaringsmessig være vanskelig å få rettet på senere.

De første leksjoner bør foregå i robasseng eller på romaskin. Senere fortsettes undervisningen på vannet.

Når bevegelsene skal innøves må man til å begynne med arbeide langsomt. Dermed kan man kontrollere at stillingene og bevegelsene blir riktig utført. Hele robevegelsen skal først læres oppdelt og på telling, for deretter å kjedes sammen til et helt tak. Til slutt lar man flere tak følge på hverandre. (Se senere).

A) ØVELSER I ROBASSENG ELLER ROMASKIN.

Roerne lærer først å stille inn fotbrettet og prøver deretter sleidekjøringen for å få en forståelse av sleidens virkning.

Taket på åren forklares og øves. Kroppens stilling på sleiden kontrolleres. Man påser at kroppen er naturlig reist og felt noe framover, slik at hendene er over knærne i en høyde som svarer til at årebladet kan føres skværet og noe over vannflaten.

Stillingen på fig. 4 betegnes som midtstillingen.

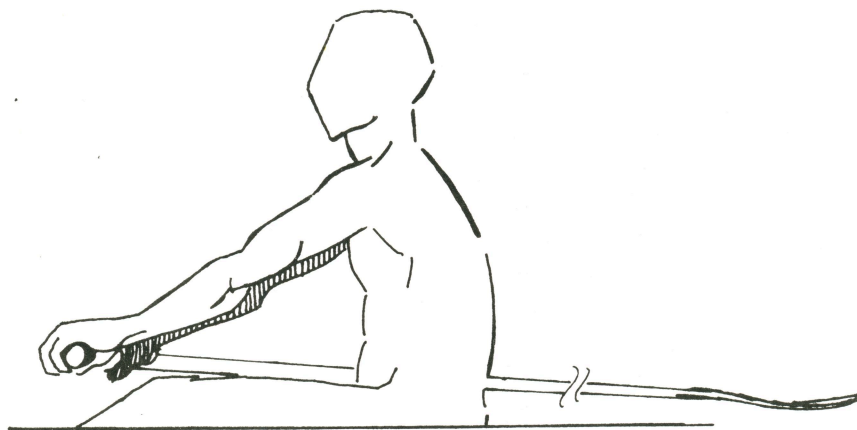


Fig 4 Midtstilling

Den tilbakelente stilling.

Alle øvelser begynner fra den tilbakelente stilling som også kalles for "utgangsstillingen". (Fig.5). Denne stillingen inntas ved at bena strekkes og kroppen felles naturlig tilbake ved bøyning i hofteleddet. Åren føres inn mot brystet i en høyde som tilsvarer avslutningen når årebladet står loddrett i vannet. Stillingen skal være avslappet og med senkede skuldre og albue holdes i fri stilling ut fra kroppen. Hodet skal være naturlig oppreist og blikket vendt framover.

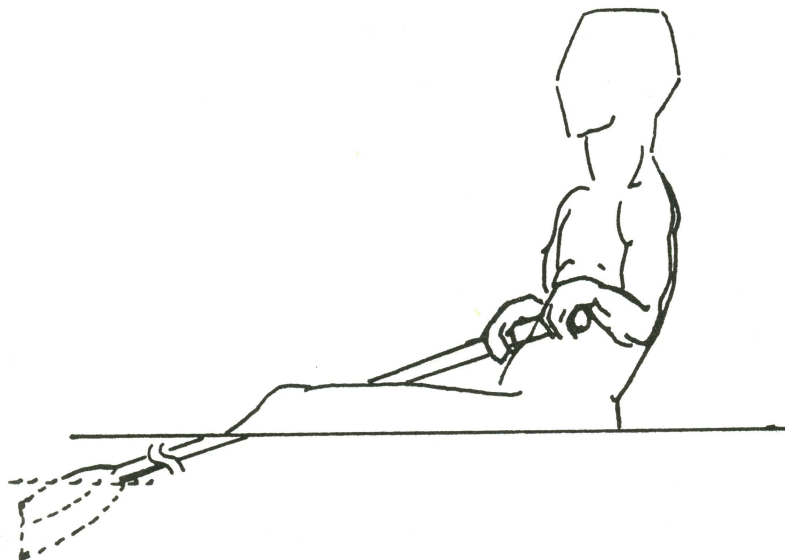


Fig 5 Tilbakelent stilling

Avslutningen.

Fra utgangsstillingen læres først å skvære åren opp av vannet. Denne bevegelsen er av stor betydning for å kunne ro riktig., Skværingen foregår ved en bevegelse av hendene ned og fram foran underlivet. Årebladet "vippes" opp av vannet og samtidig skværes åren med innvendige hånds fingre og håndledd. (Fig. 6). Armene strekkes rolig og jevnt fram og over knærne med hendene i samme høyde.

Denne bevegelsen øves en del ganger. Deretter reises kroppen opp til midtstilling i umiddelbar fortsettelse av armenes strekning.

Først øves bevegelsen på telling til to. På én føres armene ned og fram - på to reises kroppen opp og godt framover. (Årelommen langt forbi knærne).

Deretter øves hele bevegelsen - som kalles avslutningen - på telling én.

Etter at denne bevegelsen er godt innøvet går man over på neste trinn som er framstrekking.

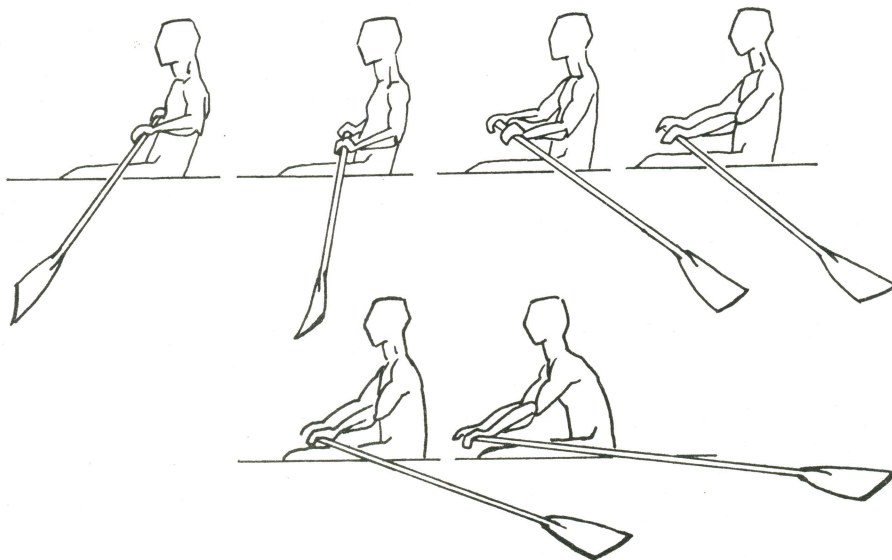


Fig 6 Avslutningen

Framstrekket.

Roeren må læres at bevegelsen framover med sleiden skal være rolig og behersket. Under bevegelsen hviler hendene støttende på håndtaket. Kroppen bøyes så langt framover i hoftелеddet som det er naturlig. Samtidig med framsleidingen skværer den innvendige hånd åren. Skværingen av åren skal være fullført like før framsleidingen er ferdig. (Fig.7).

Denne øvelsen foregår fra midtstilling på telling én. Etter en del øvelse går man over til å prøve både avslutningen og framstrekket kjedet sammen. På telling én foretas avslutningen og på to framstrekket.

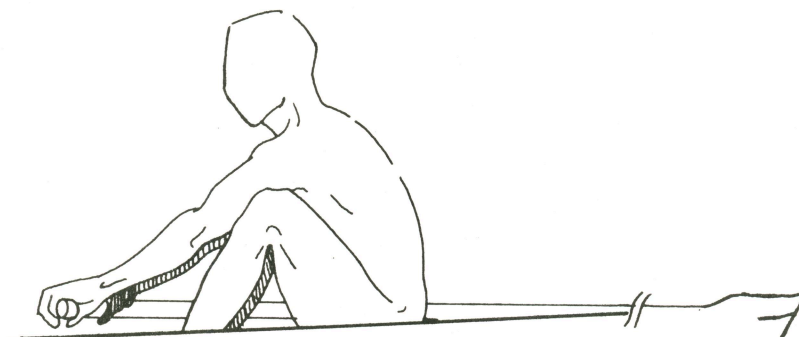


Fig 7 Siste del av framstrekket.

Vannarbeidet.

Det neste som skal læres er taket gjennom vannet (vannarbeidet). Roeren må lære sammenkoblingen mellom bena, armene og åren, slik at koblingen kan utføres korrekt under vannfatningen og vannarbeidet. I bassenget skal man videre lære å føre årebladet ned i og gjennom vannet.

Man må påse at armtrekket og kroppens bevegelse til utgangsstillingen avsluttes umiddelbart etter slutt-strekningen av bena.

Disse øvingsdeler - avslutningen, framstrekket og vannarbeidet - øves grundig hver for seg. Deretter kjedes øvingene sammen til en bevegelse på følgende måte:

Først læres: Overgangen fra framstrekket til vannarbeidet.

Man begynner i utgangsstillingen og når framstrekket er utført på kommando én, kommanderes i umiddelbar fortsettelse to. Nybegynneren unngår derved å stanse i framstrekket og ror så åren gjennom vannet (gjennom luften på romaskinen) og tilbake til utgangsstillingen.

Deretter læres: Overgangen fra vannarbeidet til framstrekket gjennom avslutningen.

Man starter i stillingen "sitt opp" (framstrekkstillingen) og begynner vannarbeidet på telling én. Man lar begynneren fortsette bevegelsen over i avslutningen ved å kommandere to straks taket er trukket helt gjennom. Dermed unngår man å stanse i utgangsstillingen og blir rolig og behersket over i det nye framstrekk.

Det neste taket settes i gang på kommandoen én, og igjen - når taket er trukket gjennom - ledes begynneren over i avslutningen på kommando to.

Etter hvert blir det unødvendig å komme med tilsigelse for overgangen fra vannarbeidet til avslutningen - ved litt trening vil dette gå naturlig.

De nevnte del-øvelser må selvfølgelig øves meget grundig før man går over til å ro uten kommando og telling.

Diverse kommandoer og manøvrer.

Der hvor det finnes robasseng er det hensiktsmessig å gjennomgå noen spesielle kommandoer og manøvrer før disse innøves i båt.

Sitt-opp: Roerne kjører langsomt fram med sleiden til framstrekkstilling, men med årebladet på/i vannet.

Klar-ro: Roingen starter fra sitt-opp-stillingen og fortsetter inntil den avbrytes av en eller annen kommando.

På kommandoen:

Vel-rodd eller "balanse": stanser roingen eller den manøvre som foregår i øyeblikket. (Kommandoen bør foregå i det øyeblikk åren forlater vannet). Kroppen inntar midtstilling med åren vinkelrett på båten og årebladet vannrett. Skal stillingen bibeholdes som hvilestilling kommanderes:

Stryk av: Årebladet legges ned på vannet og roerne kan innta en mer avspent stilling.

Sett i: Må båten av en eller annen grunn stanses hurtig når den er i fart kommanderes "sett i." Kommandoen bør falle når åren er over vannet og helst når roerne er i bevegelse mot båtens fartsretning. Roerne senker straks årebladet (som holdes flatt) ned på vannet. Samtidig som årebladet senkes strekkes armer og ben, idet overkroppen bøyes godt framover for å motstå det kraftige trykk som øves mot åren etter hvert som den kommer ned i vannet.

Dersom denne manøver ikke er tilstrekkelig til å stanse båten må motstanden gjøres større. Det kommanderes:

Sett hardt i: Åren dreies jevnt inntil bladet står loddrett i vannet. Er båten ennå ikke helt stanset og det er fare for kollisjon kommanderes:

Skot vekk: Skotingen foretaes straks uten å løfte bladet ut av vannet, da åren allerede står klar til et skotetak. Når skotingen skal stanses kommanderes lettest: Midtstilling og deretter stryk av.

Skoting er en bevegelse som er motsatt av selve rotaket. Fra en stilling med årebladet over vannet og den hule side vendt mot baugen, føres årebladet inn mot kroppen (årebladet altså i luften). Ved et sving bringes årebladet ned i vannet samtidig som armene strekkes og kroppen lenes forover, mens roerne kjører (mot akterenden) med sleiden. Åren blir dermed trykket gjennom vannet. Når taket slutter trykkes hendene ned og årebladet forlater vannet. Ved en langsom strekning av bena og bøyning av armene kjøres tilbake til neste tak. Åren skværes så snart den forlater vannet og dreies loddrett under siste del av sleidebevegelsen.

Når skotebevegelsen skal foretaes kommanderes:

Til skoting....klar -- skot.

Skoting benyttes også når båten skal snues, idet man lar den ene sides roere skote, mens de på motsatt side ror. For å unngå stort press på materiellet, husk at man aldri skoter og ror samtidig, det skal foregå skiftesvis.

Husk! En godt tilrettelagt og gjennomført leksjon i robasseng/romaskin letter undervisningen i båten og gir dermed elevene tillit til sin instruktør.

Dersom klubben ikke har robasseng eller romaskin må undervisningen nødvendigvis starte direkte i båt. Undervisningen skal også da følge samme retningslinjer som beskrevet tidligere, men i utgangsstillingen må man begynne med årebladet "halv-skværet" like over vannflaten.

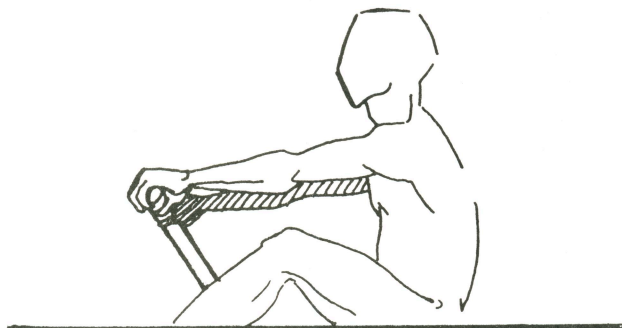


Fig 7a Vannarbeidet

B) UNDERVISNING I INNRIKKER.

Før man går over til instruksjon i båten er det nødvendig å gi elevene en kort forklaring av materiellet:

- a) Forklar benevnelsene på de største delene i båten, deres anvendelse og behandling før og etter bruk. F.eks. smøring av plasten på åren, smøring av hjulakselene, tørring av skinner og forøvrig båtens rengjøring etter bruk.
- b) Forklar innstilling av fotbrettet. D.v.s. at fotbrettet plasseres slik at de fremste (nærmeste bauen) hjulene berører stoppklossene når roeren sitter med strake ben.
- c) Forklar at hver roer er ansvarlig for sin plass og skal forvisse seg om at alt er i orden før båten taes i bruk.
- d) Forklar at roerne benevnes som nr. 1-2-3-4- fra stroken. Dessuten benyttes ofte benevnelsen "stroke" på nr. 1 og "bau" på nr. 4.

Ut- og innbæring av båten:

Før båten bæres ut bringer hver roer sin åre ut på bryggen og plasserer den slik at den ikke ligger i veien når båten bæres ut. Årene skal alltid bæres med bladet framover for å hindre at dette skades.

I de fleste tilfeller er det mest hensiktsmessig å sette roret på båten før den bæres ut.

Hver roer bærer på motsatt side av sin svivel, d.v.s. nr. 1 og 3 på bausiden (babord) og 2 og 4 på strokesiden (styrbord).

Båten bæres kun med tak om langrennen. Det er praktisk at roerne bærer langt bak, mens styrmannen (instruktøren) bærer i bauen. (Fig 8). Båten settes i vannet med akterenden først, roerne flytter hendene med små tak langs langrennen inntil styrmannen (instruktøren) kan sette bauen i vannet. (Fig. 9).

Under utsettingen må kjölen ikke ligge an mot bryggekannten.

Instruktøren/styrmannen legger båten langs bryggen, evnt. med hjelp av roere. Deretter anbringer roerne årene i de riktige svingler med klampen mot anleggsflaten.

Når båten skal taes opp bringes den først vinkelrett på bryggen eller i bryggens forlengelse. Instruktøren/styrmannen løfter båten opp i bauen. Roerne - hver på sin side - fatter om langrennen og løfter båten ved små forflytninger av hendene bakover etter hvert som båten bringes inn over bryggen. Når båten er løftet opp av vannet, vender man seg i den retning båten bæres.

Det er svært viktig at nybegynneren med en gang lærer seg til å se i den retning som båten bæres og følge instruktørens/styrmannens kommandoer og anvisninger. En omhyggelig undervisning på dette punkt vil spare en klubb for mange unødvendige utgifter til reparasjon av materiell.

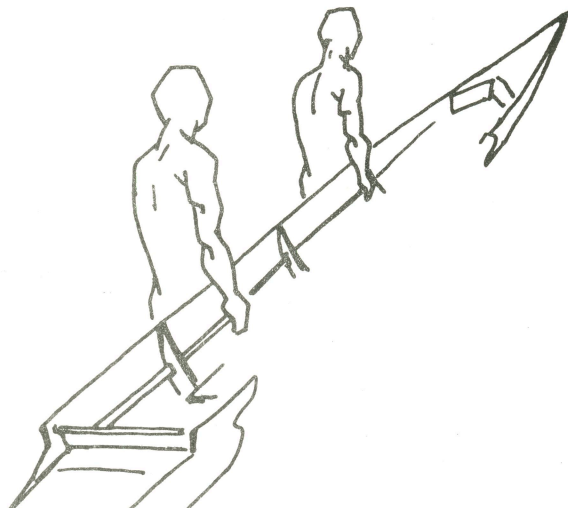


Fig 8 Utbæring av innrigger

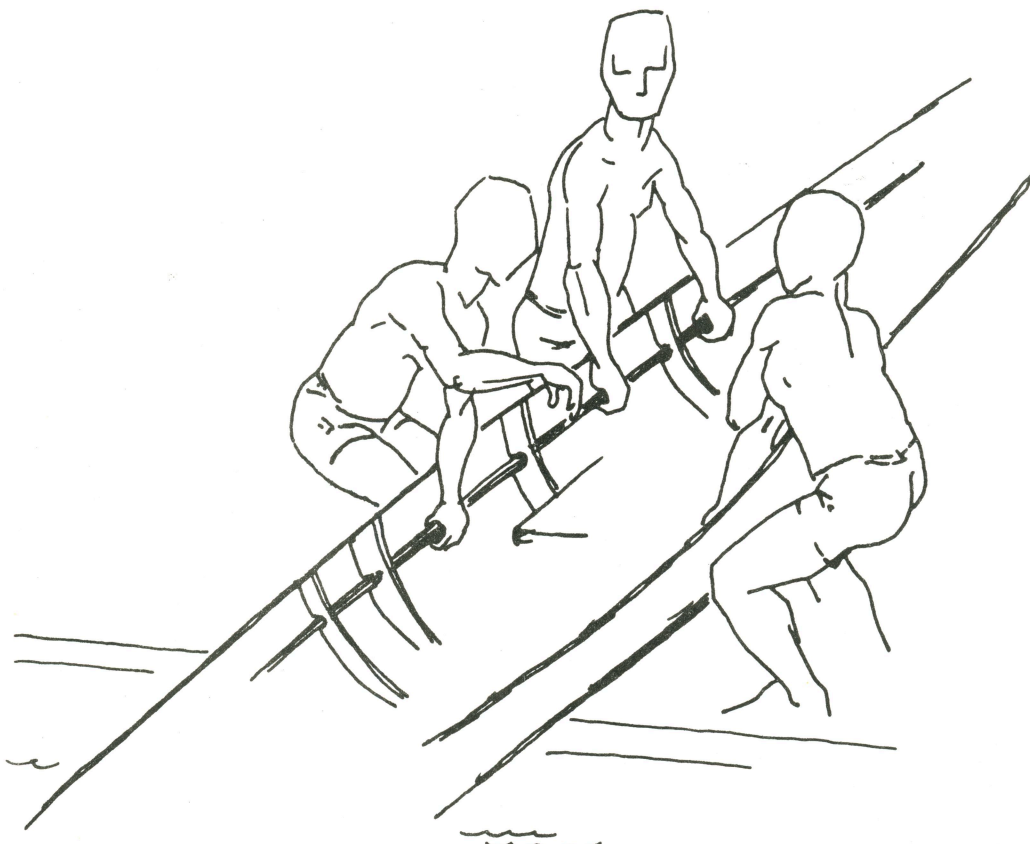


Fig 9 Innrigger settes på vannet

Inn og ut av båten.

Etter at årene er anbragt i sivilene stiller roerne seg på bryggkanten like ut for sine plasser med front mot instruktøren/styrmannen som holder båten inntil bryggen ved styrmannsplassen.

Instruktøren kommanderer: Nr. 3 og 4 holder båten - nr. 1 og 2 ... om bord.

Nr. 1 og 2 går på denne kommando i båten idet de først setter den foten som er nærmest båten forsiktig ned på fotplaten (eller midtre langrem). Samtidig fattes med en hånd i hver side av båten for å holde balansen og for å unngå at hele kroppsvekten plutselig "plumper" ned i båten. Deretter bøyes kneet og roerne setter seg på sleiden samtidig som den andre foten plasseres i fotbrettet.

Deretter kommanderes: Nr. 3 og 4 om bord.

Nr. 3 og 4 går i båten på samme måte som 1 og 2. Instruktøren/styrmannen overvåker det hele og går så selv i båten slik det er beskrevet for roerne.

Når man skal ut av båten skjer det på følgende måte:
Instruktøren/styrmannen går først opp av båten og holder denne inntil bryggen. Han påser at roerne løsner føttene fra fotbrettet.

Han kommanderer: Nr. 3 og 4 holder båten - nr. 1 og 2 ... i land (fra borde).

På denne kommando går 1 og 2 i land idet de støtter med hendene på begge båtripene, setter ytre fot (den lengst fra bryggen) på fotplaten eller midtre langrem, og overfører tyngden på ytre fot. Den foten som er nærmest bryggen settes oppå denne og den andre foten følger umiddelbart etter. Dette må innøves slik at roerne ikke skyver båten bort fra bryggen idet de går i land.

Når 1 og 2 er kommet i land, skal de holde båten mens 3 og 4 går i land på samme måte - på instruktørens kommando: Nr. 1 og 2 holder båten - 3 og 4... i land (fra borde).

Nr. 3 og 4 tar årene og plasserer de på enden av bryggen med årebladene utfor kanten, mens 1 og 2 fortsatt holder båten.

Til slutt taes roret av før båten bæres i land.

Øvelser i båten.

Når man kommer ut i båten skal nybegynnerne straks få lov å bruke åren i vannet endel tak uten særlig instruksjon. Båten blir dermed satt i bevegelse og man benytter anledningen til å lære roerne "sett i" (som tidligere er forsøkt i bassenget).

Det er også av betydning for den videre instruksjon at en nybegynner også hurtig lærer å skote (som også er prøvd i bassenget) for dermed lettere å kunne manøvrere båten i påkomne tilfeller.

I båten gjentar man så leksjonene fra robassenget/romaskinen. Når båten er i bevegelse må man ta i betraktning at åren i den tilbake-lente stilling må holdes i halvskværet stilling like over vannet. Utgangsstillingen med åren i vannet kan kun praktiseres når båten ligger stille.

Under alle bevegelsene er det viktig å påse at åreklampen ligger an mot svivelen.

Alle bevegelsene skal øves i samme tempo som ble benyttet i robassenget (romaskinen).

Instruktøren setter opp leksjonene slik at hele øvingsstoffet blir godt gjennomprøvd før man lar nybegynneren ro uten instruksjon.

C) KOMMENTAR OG OPPSUMMERING.

Undervisningen begynner med at eleven må finne en naturlig stttestilling på sleiden.

Rotaket innledes med en rolig føring av hendene ned og forbi underlivet og deretter i lav høyde fram over bena.

Eleven lærer å vippe åren ut av vannet ved hjelp av den innvendige hånd og skvære årebladet så snart dette er ute av vannet.

Noen få fram- og tilbakerullinger med sleiden vil være tilstrekkelig til at eleven blir fortrolig med denne bevegelsen.

Man går deretter over til å la eleven fortsette bevegelsen gjennom midtstilling og over i framstrekket. Her må en spesielt passe på at vendingen av åren fra skværet til loddrett stilling skjer i siste halvdel av framstrekket slik at årebladet er ferdig skværet når framstrekket avsluttes.

Nå er det viktig å lære eleven betydningen av å sette åren riktig ned i vannet. I vannfatningen skal armene være strake, slik at kraften fra de store muskelgrupper (knestrekke og ryggstrekke) umiddelbart kan overføres til mottrykk på årebladet - som skaper framdrift.

Under selve rotaket må man la eleven forstå betydningen av å "ro taket helt gjennom" - dvs. at kroppen føres helt til den tilbaketrente stilling mens årebladet fremdeles er i vannet.

Ved innøving av riktig framstrekk må man stadig innprente at dette kun kan læres riktig ved å la åren "lede" den kjede av bevegelser som starter umiddelbart etter takets avslutning, og innledes med hendenes bevegelse ned - og forbi underlivet.

Husk rekkefølgen: Hendene, kroppen og sleiden i umiddelbar fortsettelse av hverandre. Under hele framstrekket hviler hendene på årer, mens en slapper av i de fleste muskelgrupper og åren føres så langt fram som det er naturlig for hver enkelt roer.

Det er en meget stor tendens til å gjøre framstøket for raskt. Sørg for at takten holdes nede og la roerne forstå at det er om og gjøre at alle blir ferdige med framstrekket på samme tid. Ved full samtidighet både i og opp av vannet er meget vunnet for balansen (gjelder spesielt i uttrigger).

Påse at åreklampen alltid ligger an mot svivelen og aldri forlater denne.

I undervisningen må en stadig gjenta alle de viktige detaljene, slik at elevene venner seg til å være konsentrert.

Elevene må fra første tur innprentes at enhver uregelmessighet i bevegelsene følges av de andre roerne i båten. Man må derfor alltid konsentrere seg om sine egne bevegelser og aldri venne seg til å tro at det er de andre som er årsak til uregelmessigheter.

Å undervise krever tålmodighet - og ro-undervisning er ikke noe unntak i så måte, ikke bare instruktøren, men også elevene bør være tålmodig. Vi vet jo at alle lengter etter å få fart på båten og mange har en tendens til å bruke for mye krefter på et altfor tidlig stadium i opplæringsfasen. Dersom instruktøren i slike tilfeller ikke holder innsatsen nede på et rimelig nivå, gjør han seg selv en bjørnetjeneste.

Gå ikke for raskt fram i den metodiske undervisningen, men bruk den tid som trengs til å få de forskjellige detaljene korrekt innøvd fra starten av. Sørg altså for at det er den tekniske side ved roingen som står i "høysetet", og la det kraftbetonte og hurtige arbeide komme inn på et senere tidspunkt.

En kunne fortsette å gi kommentarer og veiledninger til hjelp for gjennomføringen av en metodisk og progressiv godt tilrettelagt undervisning, men enkelte lesere synes kanskje de samme tingene gjentas litt for ofte. Det er derfor på sin plass å sitere ro-eksperten Fairbairns treffende ord i forbindelse med beskrivelse av roteknikk:

"Hvis De synes at jeg har gjentatt enkelte punkter for ofte, les disse punkter en gang til. Det vil kun gjøre Dem godt."

UNDERVISNINGSPROGRESJONEN

I

DETALJ

Husk at alle forklaringer skal være underrettende og veiledende, men likevel kortfattede og bestemte.

Når bevegelsen skal skje hurtig må startsignalet/ordet være kort og kraftig - og omvendt, når bevegelsen skal utføres langsomt skal startkommandoen være langtrukket. Dette kapittelet må sees i sammenheng med avsnittet "Øvelser i robasseng eller romaskin."

1. Midtstilling.

Midtstillingen kan betegnes som hvilestilling. Sørg for at elevene inntar denne stilling når mer omfattende forklaringer skal gies.

Instruksjon: Strekk armer og ben, åren over vannet med den hule side vendt opp.

I denne stilling forklares innstilling av fotbrettet og taket på åren.

2. Tilbakelent stilling (Utgangsstilling).

Denne stilling er utgangsstilling for alle øvelser så lenge eleven undervises.

Instruksjon: Len kroppen tilbake, bøy armene naturlig og før hendene opp til brystet, slik at årebladet så vidt dekkes av vannet - årebladet skal stå loddrett. (Instruktøren markerer dette ved selv å gjøre en lignende bevegelse).

Kommando: Len tilbake. (Innta denne stilling).

La elevene innta denne stilling en del ganger - opp i midtstilling mellom hvert forsøk.

3. Avslutningen på to takter.

Instruksjon: Når jeg kommanderer "ett" prøv da å føre hendene ned og tett forbi underlivet til lysken, strekk armene og før de framover i denne høyde. (Husk å skvære åren med indre hånd etter hvert som bevegelsen skrider fram).

Kommando: Ett.

Instruksjon: Når jeg nå kommanderer "to", reis da kroppen opp til midtstilling.

Kommando: To.

Gjenta dette flere ganger etter først å ha kommandert: Tilbakelent stilling (utgangsstilling)...kom.

4. Avslutningen på en takt.

Instruksjon: Prøv nå å kjede de to bevegelsene sammen på kommandoen "ett". Innta utgangsstilling.

Kommando: Ett.

Under bevegelsen veileder instruktøren ved å uttrykke: armene - kroppen. Dette øves en del ganger.

Ved repetisjonene kan følgende uttrykk benyttes: En gang til! eller: utgangsstilling igjen ...kom.

5. Framstrekket på to takter.

Instruksjon: (Etter at kroppen er kommet til midtstilling på telling: Ett). Rull fram med sleiden i det bena bøyes og kroppen holdes i den framoverlente stilling, samtidig som årebladet dreies loddrett.

Kommando: To

Kontroller framstrekkstillingen. - Elevene ledes tilbake til utgangsstilling ved å føre åren gjennom luften.

6. Framstrekket på en takt.

Instruksjon: prøv nå et helt framstrekk uten å stanse i midtstilling.

Kommando: Ett.

I avslutningen og under framstrekket kommer instruktøren med følgende "stikkord" som veiledning for utøverne: armene, kroppen, sleiden og bladet.

Fra framstrekket går man rett over til.

7. Vannarbeidet (taket gjennom vannet).

Instruksjon: Ro åren gjennom vannet ved å svinge årebladet ned i vannet og "heng" på årens mens bena strekkes og armene settes inn mot slutten av vannarbeidet - rolig og jevnt.

Kommando: Pass på...to.

Etter vannarbeidet stoppes åren like over vannet i halv-skværet stilling.

Gjenta øvelse 6 og 7 flere ganger under stadig rettledning fra instruktøren.

8. Framstrekket og vannarbeidet på en takt.

Framstrekket og vannarbeidet skal nå settes sammen til en bevegelse.

Instruksjon: Innta utgangsstillingen. Prøv å ro et helt tak - uten å stanse i framstrekket - og avslutt bevegelsen i denne stilling. (Utgangsstillingen).

Kommando: Ett (eller "kjør").

Hele bevegelsen gjentas en rekke ganger under veiledning og rettelse. F.eks. kan overgangen fra framstrekket til vannarbeidet lettes ved at instruktøren sier nå på det rette tidspunkt.

9. Vannarbeid, avslutning og framstrekk på en takt.

Instruksjon: Framstrekk på tellingett (kontroller stillingen). Denne stillingen kaller vi for "sitt opp." (Fig. 10). Ro et tak fra denne stilling og tilbake til samme stilling.

Kommando: Ett - eller ro.

Elevene ledes inn i stillingen "sitt opp" og hele øvelsen gjentas tilstrekkelig mange ganger under veiledning av instruktøren.

10. Flere sammenhengende rotak.

Når både øvelse 8 og 9 er godt innøvd lar man elevene prøve å kjede flere rotak sammen uten å stoppe etter hvert tak.

Instruksjon: Innta utgangsstilling. Ro tre sammenhengende tak og avslutt i denne stilling.

Kommando: Tre tak...kjør.

Igjen veiledning rettelse og mange repetisjoner.

Deretter skal elevene ro flere sammenhengende tak fra stillingen "sitt opp."

Instruksjon: "Sitt opp" - ro fem tak sammenhengende og avslutt i denne stilling.

Kommando: Fem tak...ro.

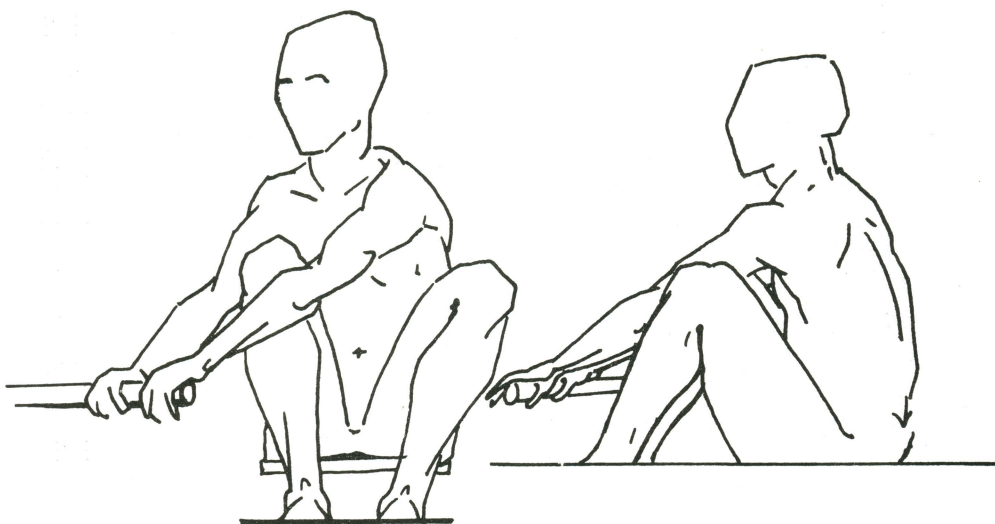


Fig 10 "Sitt opp"

DIVERSE KOMMANDOER OG MANØVRER
DETALJINSTRUKSJON

1. Sett i.

Denne manøver foretaes for å minske farten på båten - eller for å stanse helt.

Instruksjon: Når jeg kommanderer "sett...i" skal dere straks strekke armer og ben samtidig som dere setter årebladet ned i vannet med den hule side opp. Kroppen lenes noe forover.

Kommando: Sett...i. (Legg hurtig til: Strekk armer og ben).

Hvis båten ikke stoppes tilstrekkelig ved denne manøver, må man sette

"hardt i". Dette gjøres ved at bladet, mens det er i vannet, dreies til loddrett.

Kommando: Sett hardt ...i.

Manøvreren avbrytes ved

Kommandoen: Det er ...vel.

Viser det seg - etter kommandoen "sett hardt i" - at båten ikke stanser, skal det straks

Kommanderes: Skot.

(Åren står jo i vannet klar til skoting så det er bare til å trykke åren gjennom vannet ved å kjøre på sleiden).

Dette øves etter at skotebevegelsen er innlært.

2. Skoting.

Utgangsstillingen for skoting er en noe tilbakeleient stilling med hendene ført ned mot lysken og årebladet vendt mot bauen.

Instruksjon: Sett årebladet ned i vannet ved å strekke armene. La deretter kroppen følge bevegelsen framover og rull så fram på sleiden. Til slutt trykkes årebladet opp av vannet og skværes.

Kommando: Ett.

Instruksjon: Rull tilbake idet bena strekkes og armene bøyes langsomt, under denne bevegelse skværes åren til årebladet står loddrett.

Kommando: To.

Disse øvelsene gjentaes til de blir tilfredsstillende. Instruktøren veileder ved å uttrykke: Åren opp av vannet. Man vil ganske snart kunne la roerne ta et helt skotetak sammenhengende.

Kommando: Et helt skotetakskot.

Deretter flere tak i rekkefølge.

Kommando: Tre tak...skot.

Øvelsen stanses på

Kommando: Det er vel.

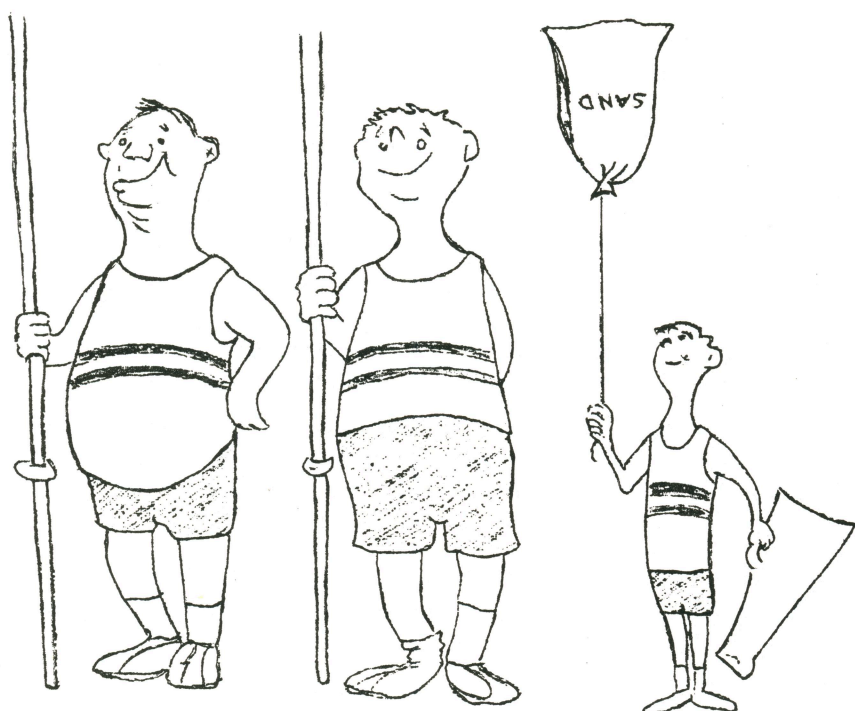
3. Snu båten med årene.

Instruksjon: Strokeside til skoting...klar (kontroller om det utføres).
Bauside skal ro (kontroller).

Kommando: Strokeside skoter - bauside ror, klar...skot (følg skotetaket gjennom vannet) og kommander så "ro".

I begynnelsen veiledes stadig ved å kommandere vekselvis skot og ro på de riktige tidspunkter.

Deretter innøves vendingen den motsatte vei.



EKSEMPEL PÅ INNDELING AV ØVELSESSTOFFET I
PASSENDE LEKSJONER

1. Leksjon.

- Forklaring av materiellet, litt om de forskjellige båttyper etc.
- Undervisningsprogresjonen i robasseng eller romaskin.

2. Leksjon.

- Repetisjon og fortsatt arbeid i robasseng/romaskin.
- Diverse kommandoer og manøvrer.

3. Leksjon.

- Inn- og utbæring av båten - plassene i båten, benevnelse etc.
- Forklar og øv i og opp av båten.
- Søk deretter noe bort fra bryggen og start undervisningen.
- Øv skotebevegelsen og "sett i."
- Gjennomgå undervisningsprogresjonen som i robassenget.

4. Leksjon.

- Repetisjon og fortsatt arbeid med undervisningsprogresjonen.
- Prøv hele rotaket på to takter.
- Sammenhengende roing - uten å stanse mellom framstrekk og vannarbeid, eller stopp i utgangsstillingen.
- Innøv snuing av båten ved hjelp av årene. - vekselvis skoting og roing.

5. Leksjon.

- Roing over korte distanser uten støtte-telling, men med noe veiledning fra instruktøren.

6. Leksjon.

- Fortsatt roing under veiledning.
- Gjentagelse og repetisjon av alle tidligere lærte øvelser.

7. Leksjon.

- Sammenhengende roing ca. 1000 m.
- Forklaring om forhold under kantring.

8. Leksjon.

- Dersom de foregående leksjoner er skikkelig gjennomført har roerne nå tilbakelagt den "skolemessige" del av roundervisningen og de er klar til å starte på den noe friere trening.

Den skisserte leksjonsinndeling er bare ment som rettlledning og eksempel. Inndeling av leksjonene vil naturlig nok variere noe fra sted til sted alt etter hvilket materiell og utstyr man har til disposisjon, men uansett leksjonsinndeling: Gå langsomt og progressivt fram i undervisningen.

NB! Husk at roerne skal oppøves til å kunne ro både på stroke- og bausiden.

De forskjellige klubbar har sine egne sikkerhetsbestemmelser, men felles for alle må være at nye roere som kommer til en klubb skal avlegge svømmeprøve - eller framlegge bevis på svømmedyktighet.

ROING I SINGEL-SCULLER

Ved roing i singelsculler skal man ikke tilstrebe en annen teknikk enn det som tidligere er beskrevet. Men det sier seg selv at en viss forandring må det likevel være fordi i sculler-båter har hver roer to årer.

I singelsculler har man den fordel at teknikken kan tilpasses etter roerens egenart fordi han er alene i båten.

For å kunne hevde seg på topp-planet i singelsculler kreves det medfødte egenskaper i tillegg til mangeårig hard og effektiv trening. Selv om man er dyktig roer i andre båttyper er det langt fra sikkert at man samtidig kan gjøre seg gjeldende i singel-sculler-ja, i det hele tatt ved roing i sculler-båter.

Roing i singelsculler er særlig vanskelig å lære for roere som har dårlig balansefølelse. Sculler-roeren skal føle seg som en del av båten, slik at han helt automatisk reagerer ovenfor de minste uregelmessigheter i balansen.

I det etterfølgende vil vi presentere noen korte anvisninger for roing i singelsculler.

Når en nybegynner skal lære å ro i denne båttype anbringes sculleren (treningsbåt) langs flytebryggen med bauen i den retning man skal ro.

Først anbringes (i svivelen) den åre som hører til riggen som ligger mot bryggen, deretter den andre åren. Så skrues lukkebøylen til, først på den svivel som ligger mot bryggen og den andre når man er kommet ned i båten.

Man går i sculleren på følgende måte:

Man stiller seg med front mot akterenden. Den utvendige hånd (den nærmest sjøen) fatter omkring begge årehåndtak. Den andre hånd fatter på båtkanten eller på riggen samtidig som den fot som er nærmest båten plasseres på broen mellom skinnene. Idet man nå bøyer ned i det utvendige ben, setter man seg på sleiden samtidig som den andre foten settes i fotbrettet. Deretter plasseres ytre fot i fotbrettet. (Fig.11).

Øvede roere vil skyve fra med den innvendige fot, slik at båten glir bort fra bryggen, og under båtens forflytning sette seg ned og plassere føttene i fotbrettet.

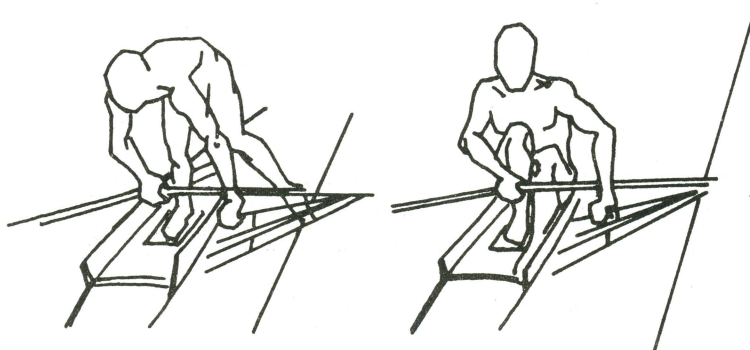


Fig 11 Slik går man i singelsculleren



Fig 12 Grepet om årene

Ved innlæring av de første bevegelsene i båten bør instruktøren (som står på bryggen), holde fast i akterenden. Taket på åren må være slik at tommelfingerens ytterste ledd griper om årens endeflate. Grepet på åren blir dermed lettere og bevegelsesfriheten i hånleddet større og dette skaper en sikker åreføring. (Fig. 12)

Nybegynneren må forklares betydningen av å være avslappet, slik at stivhet og krampaktighet forsvinner. En del av anspenheten kan avledes ved at hendene løftes litt opp og ned, mens årebladet (vekselvis) hviler på vannet. Ved disse bevegelsene vil nybegynneren oppdage at han kan kontrollere båten og dens balanse og stivheten forsvinner lettere.

Det er hensiktsmessig og starte med skoting. Ved denne bevegelsen kan utøveren se årebladene, og dermed kontrollere de - når de settes i vannet. Skotingen utføres først uten bruk av bena (sleiden), deretter går man over til å rulle litt med sleiden under vannarbeidet.

Det neste man tar fatt på er selve rotaket - instruktøren holder fortsatt båten. Også her foretaes de første takene uten bruk av bena., men etter hvert skal man rulle med sleiden under framstrekket. Til å begynne med bør man også la årebladene slepe på vannflaten i framstrekket. Etter en del øvelser er så tiden inne for instruktøren til å slippe båten.

Viktige punkter ved roing i singelculler:

- Årebladet må være dreid loddrett før vannfatningen.
- Taket roes så langt igjennom at hendene er trukket tilbake i høyde med og ut for hoften. Herfra foretaes avslutningen samtidig med begge hendene.
- Under avslutningen må hendene føres så langt ned at årebladene kommer helt fri av vannet for deretter å skværes.
- I framstrekket såvel som under vannarbeidet skal hendene føres mest mulig vannrett.
- Etter den første nybegynnerfasen er tilbakelagt må man sørge for at årebladene ikke sleper på vannflaten.

Scullerårenes indre skaft er så lange at årene "krysser" hverandre både i midten av vannarbeidet og framstrekking. Derfor må den ene hånd (årelom) føres over den andre både i framstrekking og vannarbeid. Denne forskjell i hendenes høyde over båtripen må imidlertid være minst mulig. Det er likegyldig hvilke hånd som er øverst, men man bør alltid ro med samme hånd over når man har funnet ut hva som passer best. Riggene må innstilles slik at hendenes/armenes bevegelser blir mest mulig ubesvært.

Balansering av sculleren.

Her gjelder de samme regler som i de enårete båttyper. Faller båten til babord løftes årelommen på samme side, mens motsatt årelom trykkes ned, og omvendt om båten ligger til motsatt side.

Det viktigste for å opprettholde balansen er et korrekt vannarbeid. Årene må slippe vannet samtidig og under samme trykk. Hendene må hurtig ned og fram under avslutningen, for denne posisjonen er roerens mest usikre med hensyn til balansen. (De fleste kantringer foregår i forbindelse med avslutningen).

Årenes skværing etter vannarbeidet har også stor betydning. Den minste uregelmessighet vil ofte ha til følge at årebladet blir hengende igjen i vannet eller det slepes på vannflaten.

Videre må riggerne innstilles slik at begge årebladene går like dypt i vannet under gjennomtrekket.

Ved roing i singelsculler er det nødvendig at roeren av og til ser seg tilbake (framover i fartsretningen). Dette gjøres for å kontrollere at man roer i riktig retning og at kollisjoner unngås.

Denne bevegelsen foretaes ved en dreining av hodet under siste del av vannarbeidet. Det er viktig at denne bevegelsen innøves så godt at den minst mulig forstyrrer roerens rytme og balanse.

Båten styres kun ved hjelp av årene. Man trekker kraftigere med åren på motsatt side av den vei man ønsker å snu båten.

Hvis man ved roing i singelsculler kommer ut for høy sjø eller kjølvannsbølger må båten legges parallelt med bølgene og årebladene holdes på vannet. Etter hvert som bølgene ruller inn under båten føres hendene (årelommene) opp og ned i takt med båtens rulling.

Man må aldri ro med bauen rett inn i en stor sjø eller kjølvannsbølger. Båten kan da bli "liggende" på to bølgetopper og man kan risikere at den knekker på midten.



STYRMANNENS UTDANNELSE

Det ofres mye tid på utdannelsen av roere og disses arbeide i båten. Altfor sjelden ser man klubbene eller trenerne beskjeftige seg med de oppgaver og krav som må stilles til styrmannen. Det blir vanligvis til at når man har funnet en styrmann blir han bare plassert i båten og må selv høste sine erfaringer, uten på forhånd å ha fått skikkelig instruksjon og veiledning. På dette punkt vil det lønne seg for klubbene å intensivere sin innsats, også fordi en god styrmann betyr mye for å unngå unødige slitasje og skade på materiellet. For ferske og urutinerte lag kan en styrmann være en like viktig person for laget som stroken.

Under styrmannsutdannelsen må man i første rekke sørge for at styrmannen skjønner at roret på en kapproingsbåt egentlig ikke skal brukes til å styre med, men kun anvendes i små rykk for å stabilisere kursen. Alle større kursendringer og vendinger må utføres av roerne på styrmannens kommando.

På grunn av rorets konstruksjon med to styrelinjer som manøvreringsorgan må dette etter hvert bli styrmannens egen erfaring som tilsier hvor mye han skal håndtere det for å oppnå den ønskede virkning. Hver gang han gir båten et styrende moment vil det oppstå en bremsevirkning som hindrer båtens fart. Han må derfor under alle manøvre unngå å trekke hardt og plutselig i styrelinene, men kun berøre disse lett og forsiktig. - Linene skal alltid holdes stramme.

Roret virker best når årene er over vannet. Dette vil særlig på utriggere ha en merkbar innvirkning på balansen. Derfor bør små retningsforandringer foretas under vannarbeidet.

Overfor nye styrmenn må det videre påpekes at båten fortsetter å svinge etter at man har trukket i linene. Derfor bør man bare foreta et lite trekk og så stanse for å se virkningen. Dersom man ikke sørger for dette kan man lett komme til å styre i sikk-sakk.

Styrmenn skal sitte stille i båten og unngå å vugge fram og tilbake på grunn av årenes arbeide i vannet. Han skal ikke være med å prøve å holde båten i balanse, men betrakte seg selv som en del av båtens dødvekt.

Han bør ha støtte for føttene og skal holde en hånd i hver reling og la styrelinene løpe gjennom hendene med et "stopp-punkt" hvilende mellom tommel- og pekefinger.

Kapproingsreglementet må han naturligvis ha inngående kjennskap til for at han skal kunne reagere og selv handle riktig i konkurranser.

Såvel utsetning som opptaging av båten skal foregå på styrmannens kommando. Når båten legges på plass påser han at den hviler på samtlige støttepunkter. Han sørger for at såvel årer som hele båten avtørres og rengjøres etter bruk. Som avslutning skal han føre rojournal og gjøre anmerkninger hvis enkelte deler skal repareres eller ettersees til neste treningsøkt.

Under trening må han vende seg til å opptre fullt ut på samme måte som under kapproing. Han må anvende de riktige kommandoer og gjøre laget vant med alle de foreteelser som forekommer ved en kapproing. Ved startøvelser bør han benytte de samme metoder som skal brukes på kapproingsdagen.

Styrmannens kommandoord må uttales kort og bestemt og på en slik måte at misforståelser kan unngås. Stemmen må være rytmisk, livlig og avvekslende - en monoton stemme vil nærmest virke søvndyssende på mannskapet.

Under kapproing har han ansvaret for at laget i rett tid avgår fra båt-plassen - og innen dette har han sørget for at ryggnummer (banenummer) er hentet. Han skal overvåke at rodraktene er i orden og at båten er klar i god tid. Før start skal han ha vært over banen for å gjøre seg kjent med startplass, avmerkning og mål.

Han må være oppmerksom på følgebåtens anvisninger og må kjenne nøye til hvor, når og hvordan han skal protestere mot noen av de andre lagene - og må altså vite hvilke foreseelser det kan nedlegges protest for.

Han må søke å samarbeide med laget slik at hans anvisninger - enten det

gjelder takttelling eller andre tilrop - skjer rytmisk i takt med roernes arbeide. Han må holde et våkent øye med hele laget for å se hvor det eventuelt svikter, for så å oppildne mannskapet ved hjelp av tilrop som kan skape ro over laget.

Med jevne mellomrom skal han underrette roerne om hvor langt de har rodd, hvor langt det er igjen til mål og hvordan de ligger plassert i forhold til konkurrentene. Disse opplysningene må være korrekte og ærlige. Det hjelper som regel ikke å si "at det er like før man tar igjen konkurrentene" mens det i virkeligheten mangler et par lengder. Tilsvarende vil det være direkte uheldig å lokke laget inn i en 20 taks sluttspurt hvis det i realiteten mangler det dobbelte til mål.

Hans meddelelser til roerne om spurter o.l. skal skje på en slik måte at det ikke oppfattes av de øvrige lag på banen - før de ser båten glir bort fra dem. I nøye samarbeide med stroken gir han signalet til spurtens begynnelse og under denne veileder han om takten ved å telle takene. Imidlertid må han nøye overvåke at takene ikke ødelegges fordi roerne ikke makter å føre hele taket gjennom i det økte tempoet.

Under løpet må styrmannen stadig gjøre roerne oppmerksomme på ekstraordinære forhold som f.eks. småbølger fra følgebåt, vindkast og strømforhold som kan få innvirkning på roernes arbeide.

Man kan si at det finnes to hovedtyper av styrmenn. Den ene er den som kun er lett - hans eneste fortrinn er at han ikke veier mere enn det tillatte minimum. Denne type kan med hell benyttes i de mindre båttyper hvor mannskapet er rutinerte roere som kjenner hele repertoaret, er vant til styrmannsløse båter og som er fysisk og psykisk i stand til å klare det hele alene. I dette tilfelle er styrmannen redusert til å være en nødvendig dødvekt.

Den andre typen er "treneren" som i kraft av sin myndighet og autoritet og sitt kjennskap til hver enkelt av roernes evner og mangler, er i stand til å få laget til å yte sitt beste såvel teknisk som taktisk og som derfor - trass i sin noe større høyde og vekt - med stor fordel kan innta styrmannsplassen. Denne type kan med hell benyttes i de store båttyper (åtter og til og med firer) - hvor kanskje mannskapene ennå er urutinerte. Hans kunnskaper og autoritet vil i slike tilfeller ofte utligne hans større vekt og høyde.

TERMINOLOGI

- AVSLUTNINGEN: Siste del av vannarbeidet med uttak og overgan til framstrekket. - også kalt finish.
- BADEROER: Mosjons- eller langtursroer, ikke konkurranseroer.
- BAUG: Båtens forstavn, men benyttes også som benevnelse på den roer som sitter forrest i baugen.
- BAUGSIDE: Den side hvor baugen har åren, vanligvis styrbord.
- BÅTEN FALLER: Båten kommer ut av balanse så roerne på den ene siden ikke får åren klar av vannet.
- BÅTEN STÅR: Båten holdes i balanse.
- COX: Styrmann.
- ETTERTØYER: En ekstra framovertoyning av overkropp/skuldrer like før vannfatningen.
- FISKE: Åren skjærer seg ned og henger fast i vannet fordi den ikke er nok skværet før innsatsen.
- FOTBRETT: Skråttstillende og stillbart med fastmonterte sko eller remmer til å spenne fast føttene i.
- FRAMSTREKK: Bevegelsen fra avslutningen av taket og fram til ny vannfatning.
- HAUKE: Årebladet er for høyt over vannet før vannfatningen - dermed går en del av taket til spille i luften.
- INDRE HÅND: Den hånd som er nærmest riggeren.
- KIAMPEN: En ring av lær eller plast som ligger rundt åren og danner anlegg for svivelen - også kalt klemring.
- KOBLINGEN: Koordinering og overføring av kreftene via ben, rygg, armer og til årebladet i vannet under vannfatningen - også kalt "timingen".

- LANGREM: En list som går innvendig langs hele innriggeren. Det er denne listen bærer i når innriggeren skal settes på eller tas oppav vannet.
- MIDTSTILLING: Sittende med strake armer og ben, årebladet vannrett. Stillingen kan betegnes som hvilestilling og benyttes i nybegynneropplæringen.
- "NED OG VEKK" Bevegelsen under avslutningen hvor hendene føres i en avrundet bevegelse ned og forbi underlivet og fram til over knærne.
- NUMMERERING
AV ROERNE: Stroken betegnes som roer nr. 1, deretter 2,3,4, o.s.v. framover mot baugen.
- OVERSKVÆRING: Åren er for meget skværet, d.v.s. at årebladet har mindre enn 8° vinkel(iforhold til loddlinjen). Dermed får ikke åren tak i vannet, men glipper opp.
- RIGGER: Rørkonstruksjon utenfor båtsiden til feste for svivelen.
- SETT I: Benyttes for å stanse båten. Årebladet legges flatt på vannet, armene strekkes og overkroppen bøyes framover. - kalles også stryk av.
- SETT HARDT I: Som ovenfor, men årebladet dreies til det står loddrett i vannet.
- SIDEPRESS: Det trykk som påføres åren for at den hele tiden skal ha god kontakt med svivelen.
- SITT OPP: Stillingen etter framstrekket er fullført og like før vannfatningen settes inn.
- SKJØRE: Sprekk eller brist i båthuden.
- SKVÆRE ÅREN: Denne betegnelsen benyttes både når årebladet dreies fra vannrett til loddrett (før vannfatningen) og omvendt etter avslutningen.
- SKYTE SLEIDE: Sleiden kjøres for raskt bakover fordi overkroppen ikke er stabilisert.

SLEIDE: Rullesete som roeren sitter på.

SLEIDESKINNER: Skinner som sleiden sitter på.

STROKE: Den roer som sitter lengst akter og bestemmer takten.

STROKESIDE: Den side hvor stroken har sin åre, vanligvis babord.

SVIVEL: Åregaffel av metall eller plast som svinger om en loddrett akse.

SVIVELAVSTAND: Avstanden fra båtens midtlinje til svivelbolten.

TAKT: Antall rotak pr. minutt.

TRIMME (utstyret): Innstille alle regulerbare deler slik at den enkelte roer får en optimal utnyttelse av sine ressurser.

UNDERSKVÆRET
ÅRE: Årebladet har mindre enn 8° vinkel og vil under vannarbeidet skjære seg ned i vannet (fiske).

VANNARBEIDET: Årens arbeide i vannet - fra vannfatningen til avslutningen.

VANNFATNINGEN: Kraftig, momentan innsats idet åren settes i vannet - kalles også catchen.

VEL RODD: Roerne inntar midtstilling - også kalt balanse.

YTRE HÅND: Den hånd som holder ytterst i åren.

ÅREFORHOLDET: Forholdet mellom åreskaftets indre og ytre arm.

S T I K K O R D R E G I S T E R

Ytre hånd:	s 6
Indre hånd:	s 6
Framstrekking:	s 7
Skvære åren:	s 7
"Ettertøyer":	s 7
Vannfatningen:	s 8
"Hauking":	s 8
Vannarbeidet:	s 8
"Skyte sleide":	s 9
Avslutningen:	s 9
"Ned og vekk":	s 9
Midtstilling:	s 13
Tilbakelent stilling:	s 14
(Sammen)-koblingen:	s 16
"Sitt-opp":	s 16
"Vel-rodd" (balanse):	s 16
Stryk av:	s 17
Sett i:	s 17
Sett hardt i:	s 17
Skot vekk:	s 17
Skoting:	s 17
"Stroke":	s 18
"Bau":	s 18
Fotplaten:	s 19
"Ro taket helt gjennom":	s 25
Styreliner:	s 31

L I T T E R A T U R O V E R S I K T

- Norges Roforbund: Jubileumsbok 1900 - 1950.
- Norges Roforbund: Historikk - Materiell.
Fagkompendium, Kurs B - 1970
- Roinstruktørforeningen:
(Danmark) Lærebog for roinstruktører.
- Willy Dubach: Rennrudern
Buchdruckerei Kalt-Bucher, Zug
(Schweiz). 1966
- Paul C. Wilson: Modern Rowing
Faber & Faber
24 Russel Square, London - 1968
- Wilhelm Reuss: Ruder Boot und Bootshaus
Albrecht Philler Verlag
495 Mindern, Vest-Tyskland - 1964
- Ernst Herberger: Rudern
Sportverlag Berlin
Øst-Tyskland - 1970