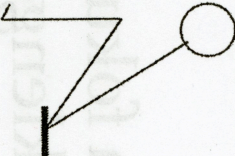
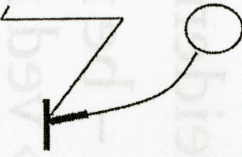
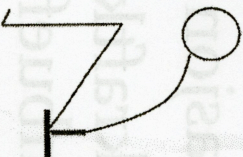
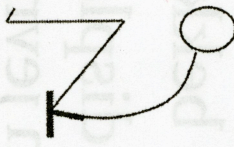
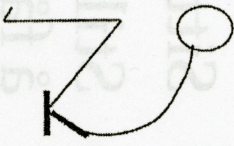




Vurdering bekken-/lumbalryggposisjon

CATCH POSSISJON

VERDI	5	4	3	2	1
Lumbal rygg/styrke "core"muskler	Svært god lumbalryggstilling	Lett krumming av lumbalrygg	Krum lumbalrygg	Tydelig krum lumbalrygg	Markert krum lumbalrygg
Posisjon					
Bekken rotasjon	45 grader fram	22.5 grader fram	Vertikal	22.5 grader bak	45 grader bak
Kommentar	Veidig bra: god lengde og sterk posisjon - lav risiko for ryggplager/skade	OK	Fare for skade / plage i lumbalrygg	Stor fare for skade / plage i lumbalrygg. Svak posisjon.	Svært stor fare for skade / plage i lumbalrygg. Meget svak posisjon.

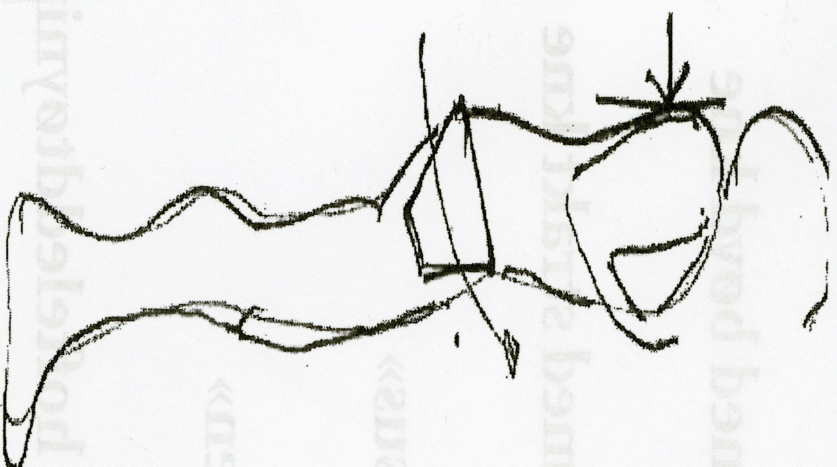
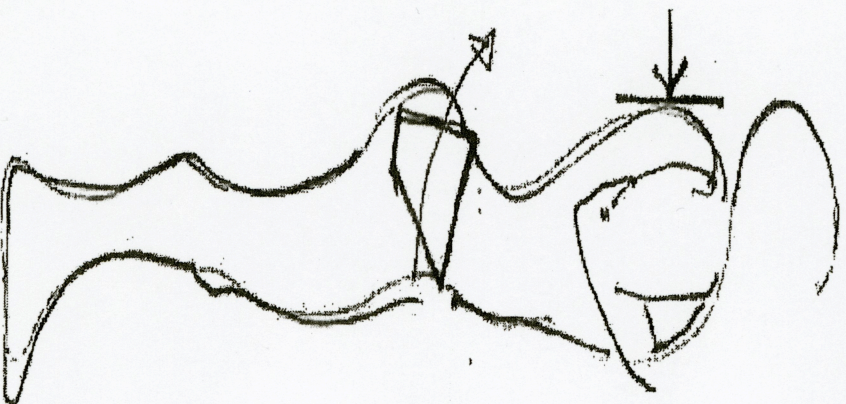


Utvikling av teknikk på roergometer

- 1) Still inn ergometer (fotbrett: avstand sleidesete bunn hælkappe 15 – 17cm & motstand: 2 – 3 for yngre roere)
- 2) Stående bekkenrotasjon
- 3) Sittende bekkenrotasjon på sleiden
- 4) Still inn display på kraftkurve – be roeren fokusere på å få til en jevn «regnbueform» ved full taklengde
- 5) Grep om håndtak (fingergrep og flate håndledd)
- 6) Bygg opp taket trinn for trinn fra avslutningsposisjon (som i båt)

Noen treningsøvelser

Stående bekkemobilitet - Hold brystryggen og beina er i ro. - Det er muskulaturen på forsida som skal sørge for bakover rotasjonen av bekkenet (bildet til høyre). Vanlige feil: overkropp er aktiv i bakover rotasjon, setermuskulatur aktiv i forover rotasjon. 60 sek. bevegelse med så jevn og lett bevegelse som mulig.



BEKKEN

Øvelser for utvikling av mobilitet i hofteledd

«Jesus» med bøyd kne

«Jesus» med strakt kne

«Magejesus»

«Elefanten»

Assistert hofteleddtøying



Øvelser for utvikling av bekkenkontroll

Bekkenrotasjon framover og bakover

- 1) Stående
- 2) Vinkelstående
- 3) På gulvet / benk / stol (evt. med belastning)
- 4) På roergometer (evt. med belastning)
- 5) På balanserør / pute / ball (evt. med belastning)

SPØRSMÅL FRA REGATTAREGLEMENTET

Laget krysser av for det dere mener er riktig svar. Det blir gitt ett poeng for hvert riktige svar.

Besvart av gruppenr:

Navn på deltager:.....

.....

Antall poeng:

Spørsmål:

1) For å kunne delta i en regatta må en roer/styrmann være:

- A: svømmedyktig
- B: i stand til å løfte båten sin
- C: i stand til å ro 500 m med 25 i takt

2) Når en stiller i finale i en regatta på et klubblag skal roerne:

- A: ha på seg kort bukse
- B: ha på seg klubbens offisielle regatta-antrekk
- C: ha på seg en hvit t-skjorte

3) En junior B-roer kan starte i:

- A: løp for junior B roere
- B: løp for junior B og junior A
- C: løp i alle klasser

4) En junior C-roer kan starte i:

- A: løp for junior C og B
- B: bare i løp for junior C
- C: løp i alle juniorklasser

5) Junior B-roere kan ro forsøksløp i:

- A: alle båttyper
- B: bare i firerløp
- C: alle båttyper unntatt 1x

6) Junior C-roere kan ro forsøksløp i:

- A: firerløp
- B: i alle båttyper
- C: ikke i noen båttyper

7) For å kunne starte i klassen «åpen nybegynner» må roerne

- A: kunne bære båten ned til brygga
- B: kunne ro til start uten hjelp
- C: kunne snu båten 180 grader og skåte 10 tak sammenhengende

8) Før et løp skal roerne være klare ved start senest:

A: når starten går

B: to min før oppsatt starttidspunkt

C: fem minutt før oppsatt starttidspunkt

9) Minimumsvekten for en cox er:

A: 45 kg

B: 50 kg

C: 55 kg

10) Mens en regatta pågår kan roere:

A: trene på regattabanen så lenge en ikke forstyrrer andre lag

B: trene på regattabanen så lenge en ikke hindrer lag som deltar i et løp

C: ikke trene på regattabanen

11) Under oppvarming/utroing skal roerne:

A: stoppe eller ro sakte i motsatt retning når det kommer et løp

B: ro som det passer seg

C: ikke forstyrre dommeren

12) Dersom en vil legge frem en innsigelse etter et løp skal roerne:

A: rope til banedommeren

B: rekke opp en hånd straks etter løpets avslutning

C: vifte med armene og skrike til en blir hørt

13) Under trening og regatta skal båten være utstyrt med:

A: en massiv hvit baugball

B: sponsormerke

C: navn

14) Under deltakelse i vanlig norsk regatta og norsk mesterskap skal:

A: årebladene være malt klubbens farger

B: årebladene være umalt

C: årebladene være malt i den farge roerne liker best

15) Under trening og regatta skal skoene i båten være utstyrt med:

A: remmer som fester helen på skoen til platen på forbrettet / bunnen av båten

B: skolisser

C: merke som viser hvor skoene er laget