

Tilrettelegging

Du tilrettelegger vannet med å legge ut 5 blåser på rekke slik fig. 2 viser.

Blåsene kan legges parallelt med land. Blåsene

forankres ved å feste et lodd eller en stein til et tau. Dette slippes til bunns og tauet festes til blåsa. Se fig. 1

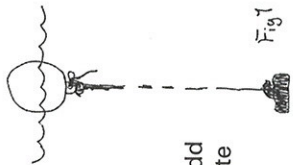


Fig. 1

ca. 1,5 m

ca. 10 m

ca. 1,5 m

Fig. 2

Øvelse 1: Hammel-slalom

Båten skal hamles. Båten skal bevege seg kontrollert mellom blåsene uten at disse berøres.
Se fig. 3.

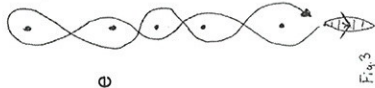


Fig. 3

Øvelse 2: Ro-slalom

Båten skal ros. Båten skal bevege seg kontrollert mellom blåsene uten at disse berøres.
Se fig. 4.

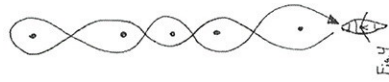


Fig. 4

Øvelse 3: Presisjonshamling

Båten skal hamles. Den skal føres i rett retning fra startpunktet og mot angitt blåse og treffe denne med spissen av båten.
Se fig 5.

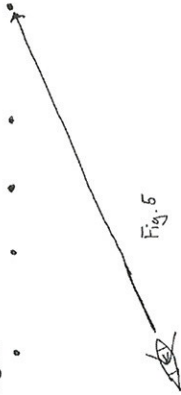


Fig. 5

Øvelse 4: Presisjonsroing

Båten skal ros. Den skal føres i rett retning fra startpunktet og mot angitt blåse og treffe denne med spissen av båten.
Se fig 6.



Fig. 6

Øvelse 5: 360 graders rotasjon

Båten skal roteres 360 grader med roeren som sentrum i rotasjonen.
Se fig 7

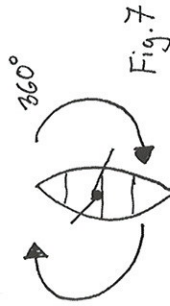


Fig. 7

..... har vist basisferdigheter i roing. Dette ved å gjennomføre hammel-slalom, ro-slalom, presisjonshamling, presisjonsroing og 360 grader rotasjon på en kontrollert måte.

Utsteder: _____ Sted: _____ Dato: / / 20

Øvelsene ble gjennomført i følgende vind-og bølgeforhold:

Vind: • 0-1 m/s • 2-4 m/s • 4-7 m/s

Bølgehøyde: • 0 – 10 cm • 11 – 30 cm • 31 – 60 cm

..... har vist basisferdigheter i roing. Dette ved å gjennomføre hammel-slalom, ro-slalom, presisjonshamling, presisjonsroing og 360 grader rotasjon på en kontrollert måte.

Utsteder: _____ Sted: _____ Dato: / / 20

Øvelsene ble gjennomført i følgende vind-og bølgeforhold:

Vind: • 0-1 m/s • 2-4 m/s • 4-7 m/s

Bølgehøyde: • 0 – 10 cm • 11 – 30 cm • 31 – 60 cm

..... har vist basisferdigheter i roing. Dette ved å gjennomføre hammel-slalom, ro-slalom, presisjonshamling, presisjonsroing og 360 grader rotasjon på en kontrollert måte.

Utsteder: _____ Sted: _____ Dato: / / 20

Øvelsene ble gjennomført i følgende vind-og bølgeforhold:

Vind: • 0-1 m/s • 2-4 m/s • 4-7 m/s

Bølgehøyde: • 0 – 10 cm • 11 – 30 cm • 31 – 60 cm

..... har vist basisferdigheter i roing. Dette ved å gjennomføre hammel-slalom, ro-slalom, presisjonshamling, presisjonsroing og 360 grader rotasjon på en kontrollert måte.

Utsteder: _____ Sted: _____ Dato: / / 20

Øvelsene ble gjennomført i følgende vind-og bølgeforhold:

Vind: • 0-1 m/s • 2-4 m/s • 4-7 m/s

Bølgehøyde: • 0 – 10 cm • 11 – 30 cm • 31 – 60 cm