

# FAKTAARK RONING

I RONING BRUGER MAN HELE KROPPEN TIL AT FLYTTE SIG SELV OG BÅDEN HURTIGST MULIGT. DET KRÆVER ET SÆRDELES VELTRÆNET HJERTE, DER KAN PUMPE RIGTIG MEGET BLOD UD TIL MUSKLERNE. FORESTIL DIG AT TØMME 40 L LETMÆLK PÅ ET MINUT. SÅ HURTIGT PUMPER HJERTET BLOD RUNDT I KROPPEN HOS VORES BEDSTE HERREROERE, NÅR DE KONKURRERER.

VI BEVÆGER  
OS BAGLÆNS.

Det er både en holdsport, men man kan også være alene om det. Hvis vi er flere, så skal vi gøre det i samme takt, ellers kan vi ikke få fart på.

I roning sættes der store krav til, hvordan du forbereder dig til løbet, og at du kan holde hovedet koldt, når det gør rigtig ondt. Da der er en klar sammenhæng med, hvor godt du præsterer, og hvor meget du tør presse din krop, betyder det, at man skal kunne indstille sig på, at det vil gøre ondt, og at man bliver ved, selvom det er ubehageligt.

De dårlige dage er dem, hvor man er trænet helt i bund, og man er træt og bryder grædende sammen, fordi man ikke kan overskue at komme igennem et to timer langt træningsprogram. De dage kan man virkelig føle sig som en fiasko, selvom man godt ved, at det er fordi man har trænet rigtig godt i tiden op til, og så snart man er lidt mere frisk, så bliver det hele godt igen.

I RONING LÆGGES TAKTIKKEN EFTER ROERENS FYSIK. EN GOD SPRINTER, VIL ENTEN VÆLGE AT GEMME EN SMULE PÅ KRÆFTERNE, SÅ HAN/HUN KAN SPRIKTE FRA DE ANDRE I AFSLUTNINGEN AF LØBET ELLER SATSE PÅ AT KOMME LANGT FORAN I STARTEN AF LØBET. EN ROER MED GOD UDHOLDENHED, MEN SOM ER EN MINDRE GOD SPRINTER, VIL DERIMOD SATSE PÅ AT HOLDE EN JÆVN HØJ FART GENNEM HELE LØBET. DENNE TYPE ROER KOMMER MÅSKE BAGUD I STARTEN AF LØBET, MEN KAN HOLDE EN HØJERE GENNEMSNITSFART END DE ANDRE BÅDE OG VIL SATSE PÅ AT OVERHALE DEM.

RONING ER LET AT LÆRE, MEN UTROLIGT SVÆRT AT MESTRE. DE FLESTE KAN TRÆKKE I EN ÅRE OG FÅ EN BÅD TIL AT FLYTTE SIG. MEN HVIS DET SKAL GÅ HURTIGT ER DER EN MASSE FINMOTORISKE DETALJER, SOM ER AFGØRENDE. AT SÆTTE ÅREN I VANDET ER EN BEVÆGELSE, DER FOREGÅR PRIMÆRT I HÅNDEDDET, OG HER ER DET VIGTIGT AT RAMME VANDET PÅ EN BESTEMT MÅDE, HVIS MAN IKKE VIL FORSTYRRE BÅDENS BALANCE OG HASTIGHED.

NÅR MAN BEFINDER SIG I EN BÅD, SÅ ER DER EN HELT SÆRLIG MÅDE AT TALE OM SPORTEEN PÅ: AT HAVE EN "REN AFVIKLING" ELLER EN "SKARP INDSATS" AT "SKIVE ÅREN", "AT HOLDE MOD STYRBORD ELLER BAGBORD" ER EN BRØKDEL AF DET FAGSPROG, SOM MAN SKAL KUNNE BRUGE SOM ROER.



## **BAGGRUND**

Denne fakta­plakat er en del af læremidlet "I­dræt og Træning" udarbejdet af Martin Elmbæk og Katrine Bertelsen KOSMOS/UC SYD i samarbejde med Dansk Forening for Rosport.

På denne fakta­plakat findes et væld af idrætsfaglig viden omkring Roning. Der indgår yderligere 4 fakta­plakater i læremidlet "I­dræt og Træning". Vi­den fra fakta­plakaterne er udarbejdet med det sigte, at elever - støttet af læremidlets plakat "Træningsmodellen" - besvarer spørgsmål fra læremidlets "Timeout"-plakat.