

Opwarmingoefeningen voor het roeien.

Opmerking: Bij voorkeur met beide handen steun nemen, vb. Op het sportraam, een bank, een afsluiting... enz.

1. Met steun lopen ter plaatse, afwisselend linker of rechter knie krachtig buigen en met de hiel het zitvlak raken.
2. Met steun lopen ter plaatse en beurtelings linker of rechter knie hoog heffen.
3. Met steun huppelend beide benen spreiden en terug sluiten.
4. Idem maar huppelen tot voorwaartse spreidstand.
5. Met steun springen tot handen en voetensteun, beurtelings beide voeten ver rugwaarts en terug dichtbij. Goed letten op de spanning in de romp, bekken lichtjes rugwaarts gekanteld houden.
6. Met steun hoog opwaarts springen en kort en krachtig beide knieën hoog heffen tot tegen de borst.
7. Uit diepe buigstand hoog opwaarts springen, armen opwaarts gestrekt en terug vallen tot diepe buigstand.
8. Met steun ontspannen huppelen ter plaatse, beide voeten aangesloten en bekken draaien van links naar rechts.
9. Mobilisatie van de schoudergordel : afwisselend linker of rechterarm schuin opwaarts zwaaien, soepel meedraaien met de romp en twee maal naveren.
10. Handen voor de borst, ellebogen soepel twee maal rugwaarts veren, vervolgens beide armen gestrekt schuin zij opwaarts zwaaien en soepel tweemaal naveren.
11. Beide armen gelijktijdig, en daarna afwisselend ontspannen rugwaarts en ook voorwaarts kreitsen
12. Stabilisatie : per twee. Stabiele houding voor de uitvoerder. Beide armen licht gebogen voorwaarts. Handen samen. Helper : probeert beurtelings de handen van de uitvoerder naar links, rechts eventueel op en neer te verplaatsen. Uitvoeren in rustig tempo en telkens een 5 à 10 sec aanhouden.