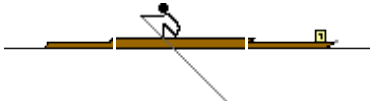
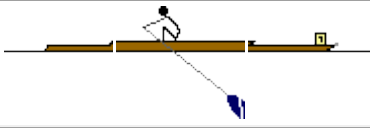
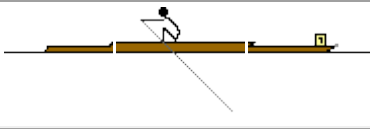
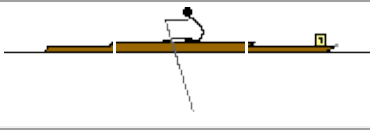
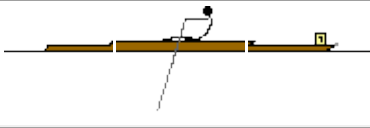
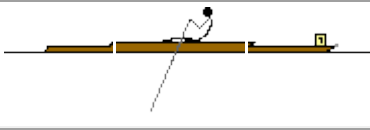
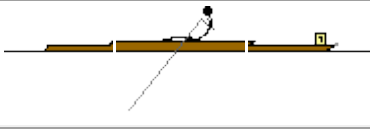
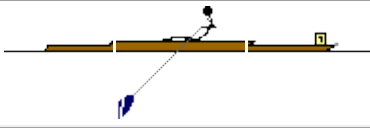
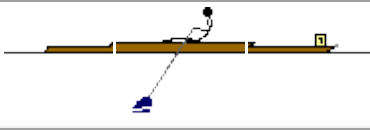
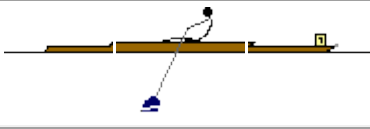
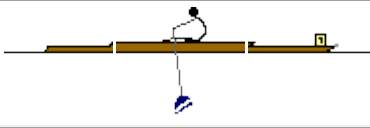
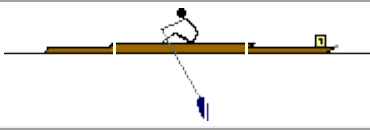


Rotaget

På denne side finder du billeder af og forklaringer til rotagene. Se f.eks. rotaget trin for trin.

<p>Her ser du først ro-taget i fuldt færdig form. Læg mærke til at ro-taget er én samlet, glidende bevægelse. Se hvordan ben, arme og ryg arbejder. Bemærk hvor <i>langsomt</i> roeren kører frem på sædet, når han gør klar til næste tag. Læg også mærke til årebladets bevægelse.</p>	 <p>Tak til Ewoud Dronkert roklubben Triton, Utrecht</p>
<p>1. Roeren er klar til at sætte åren i vandet. Bemærk de strakte arme. Årebladet er lodret.</p>	
<p>2. Åren sættes i vandet. Bemærk at bevægelsen sker i <i>skulderleddet</i>. Roeren slapper simpelthen af i skulderen, så går åren lodret ned i vandet af sig selv. Armene er stadig strakte.</p>	
<p>3. Roeren indleder taget ved at strække benene. Der sker ingen bevægelse i arme eller ryg, prøv at sammenligne med billede 1 og 2. I praksis kan roeren godt begynde at rette ryggen op lidt tidligere end 'filmen' viser, nemlig på et tidspunkt mellem billede 2 og 3.</p>	
<p>4. Knæene er strakte. Ryggen er rettet op - denne bevægelse sker fortrinsvis i hofteleddet.</p>	
<p>5. Armene bøjes i albueleddene for at gennemføre sidste del af rotaget.</p>	
<p>6. Roeren er nu i afslutningsstillingen. Nu skal han have åren op af vandet.</p>	
<p>7. Åren bringes lodret op af vandet ved at roeren trykker hænderne ned i skødet. Der er ingen bevægelse i resten af kroppen.</p>	
<p>8. Roeren skiver åren så årebladet er vandret, så snart åren er fri af vandet.</p>	
<p>9. Roeren strækker hurtigt armene, hvorved åren føres frem. Der er stadig ikke nogen bevægelse i ryg og ben, sammenlign billede 4 - 9.</p>	
<p>10. Når hænderne er ca. over knæene, begynder roeren at skive åren op til lodret. Samtidig begynder han at bøje ryggen (hofteleddet)</p>	
<p>11. Nu bøjer roeren benene og kører <i>langsomt</i> frem på sædet. Åren er lodret allerede nu.</p>	
<p>12. Ro-taget er gennemført, og roeren er klar til næste tag.</p>	