

Uddannelses kort Edonret



Med edonret må du

Ro i edonbåde uden instruktør
Ro edonbåde på Bygholm sø.

Krav for at du kan få edonret.

Svømmeprøve 300 meter.

Have en rutine i roning i edonbåd, kræver min. 20 km roning i en sæson.

Beherske færdighederne herunder til den krævede karakter

	Karakter	1	2	3	4	5	MÅL
Årens gang i vandet.							4
Åretagets start							4
Åretagets slutning							4
Skive åren							3
Koordination og brug af de "tre motorer"							4
Håndleddets bevægelse og positioner							5
Torso spændt når ben bruges (ingen røvroning)							4
Rytme. Fremkørsel, tager den dobbelte tid af taget							3
Balance i båden og manøvrere båden.							3
Lægning til bro & håndtering af båden							3
Regler for roning på Bygholm Sø							5

Gennemføre en Edon prøve der indeholder.

1. Rigning af båd, lægge båden i ved bro og indskrivning af turen på rokort.
2. 5 km roning under observation af instruktør.
3. Lægge til bro, afrigning og udskrivning af turen.

Roerens navn.

Ovenstående roer anmoder bestyrelsen om rettigheden edonret.

Dato og år.

Instruktør.

Navn

Dato og år.

Bestyrelses repræsentant.

Navn

Underskrift.

Underskrift.

Evaluerings skala: 1: Kan ikke udføre øvelse uden støtte. 2: Kan repetere øvelse få gange, uden hjælp.
3: Kan repetere øvelse, men ikke rutineret. 4: Kan udføre øvelser med rutine, ved koncentreret indsats. 5:
Rutineret med små mangler.

Filnavn: Udd_Kort Edonret.docx

Godkendt af
Bestyrelsen Horsens Roklub
August 2020