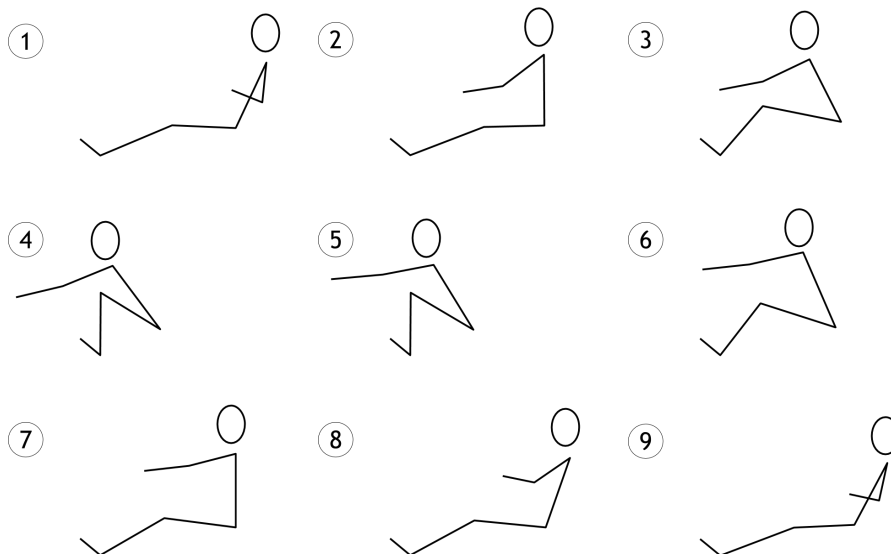


## Roddteknik och instruktion



① Tänk att roddrörelsen börjar i urtag. Ryggen är i positionen kl 13. Stark position! Händerna är på samma höjd nära magen. Armbågen lite ut, underarmarna och vrister i rak linje. Årbladet kan ligga på vattenytan eller vara ca 1,5 bladhöjd upp.

② Händerna fram, avslappnade armar. Raka ben.

③ Färdig vinkel: Ryggen lätt framåt till kl 11. När vinkeln är klar börjar slejdåknningen. Vinkeln sitter i höften och inte i ryggen så stolt position och "sola bröstet" hela vägen fram.

④ Innan isättet: på vägen fram till isättet så skevras åran upp, för att vara helt uppskevrad just innan isättet. Rulla fram på slejden så pass långt att underbenen kommer cirka 90 grader mot vattnet. Avslappnade långa armar. Hälen kan höjas om det behövs. Stark position. Översträck inte!

⑤ Isättet görs genom att höja händerna och "släppa" åran rätt ner i vattnet.

⑥ När man känner att åran kommit i och årbladet helt har täckts av vattnet så läggs kraften på fotplattan och man trycker ifrån med benen. Ryggen är fortfarande i framåtlutat läge. Rygg och bål stabiliserar överkroppen så att all kraft som benen trycker med överförs till åran. Armarna och axlarna är helt avslappnade.

⑦ När benen har använts halvvägs så används ryggen.

⑧ Ryggen går till kl 13. Armarna påbörjas när ryggen har en liten bit kvar. Armar och rygg avslutas nästan samtidigt, ryggen något före.

⑨ Avslappnat avslut, armbågar lite ut och raka vrister. Urtaget: Händerna trycks ner för att få upp åran ur vattnet, därefter sker skevringen av åran. Ryggen är i positionen kl 13. Stark position! Sjunk inte ihop och låt momenten ta sin tid men pausa inte.

### Rörelsemönstret

---

Illustreras enklast på roddmaskin. Bara ben, bara rygg, bara armar. En sak i taget och omvänd ordning på återgången.

- Stolt stabil ej ihopsjunkna hållning av ryggen. Jämför med att lyfta något. Där vet alla att man ska lyfta med benen, inte med ryggen. Se till att det tänket finns med i början på draget.
- En metod för att kolla hur kraften läggs an är att instruktören håller emot handtaget vid dragets startläge. Om man inte är stadig i överkroppen kan slejden börja röra på sig i detta läge. Allt ska vara stilla, anspänning i ben och höft, men avslappnat i armar. Det testas genom att den som håller emot i handtaget skakar på det.
- Ryggens rörelse är ungefär mellan kl 13 och kl 11, där 11 kallas "färdig vinkel" vilket är den framåtlutning man har vid isättet. Lutningen bakåt är kl 13. Läget färdig vinkel ska nås innan slejdrörelsen inleds, eller om man så vill, innan benen börjar böjas. Det är förstås samma sak.
- Lugn och jämn rörelse när sätet rullar under återgången. Man drar aldrig med fötterna, det fungerar ändå. Man ska kunna ro lugnt utan att sitta fast med fötterna.
- Ingen eftersträckning innan isättet. Rätt position ger vertikala smalben.

### Fem sammanfattande punkter för bra rodd

---

- Ben – rygg – armar utan eftersträckningar.
- Lugn återgång.
- Ta inte i mer än att du klarar av att få åran på rätt djup i vattnet under draget.
- Börja inte draget med åran i luften.
- Konstant höjd på årbladet under återgången. Optimal höjd är att ett oskevrat årblad är precis över vattenytan.

## Att sätta sig i båten

---

- Kliv aldrig på botten av båten, skrovet är tunt.
- Åran / årorna hålls med ena handen när roddaren sätter sig i båten. När roddaren sitter i båten ska årorna vara helt utskjutna så att klacken på åran är mot årtullen. Om man vill pyssla med skorna eller något annat ska man alltid ha åran mellan mage och lår.

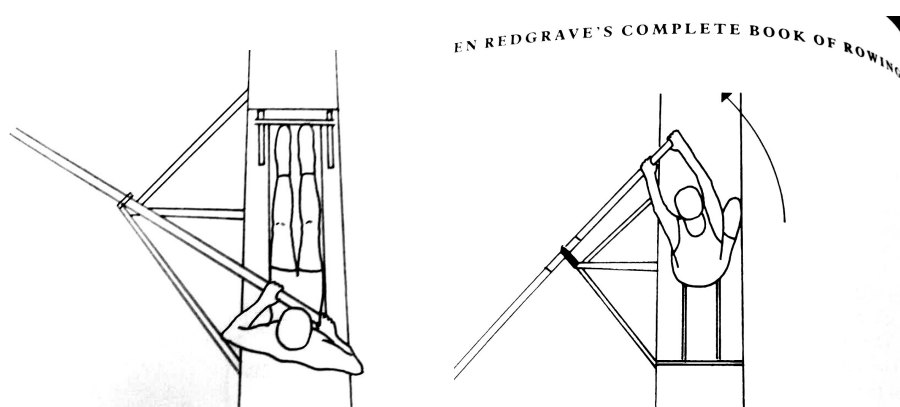
## Inställning av fotspark

---

Testa vid bryggan att det finns plats för de två ytterlägena urtag och isätt.

*Sculleråra vid urtag:* Sitt med raka ben och händerna i magen, ryggen ska vara i läget kl 13. En knuten hand ska då få plats mellan händerna och en tummes längd från handen till magen. Om det är mindre avstånd än den knutna handen (årorna krockar med varandra) flyttas fotsparken mot roddaren. Om avståndet är större så att årorna kan komma vid sidan av kroppen flyttas fotsparken från roddaren.

*Enkelåra vid urtag:* Raka ben, armarna in i magen, marginal mellan handtag och mage då ryggen är i läget kl 13. Ungefär en utsträckt tumme är bra. Om roddaren får åran i magen ska fotsparken flyttas mot roddaren. Om roddaren sitter i rätt position men åran har för stort avstånd till magen så flyttas fotsparken från roddaren.

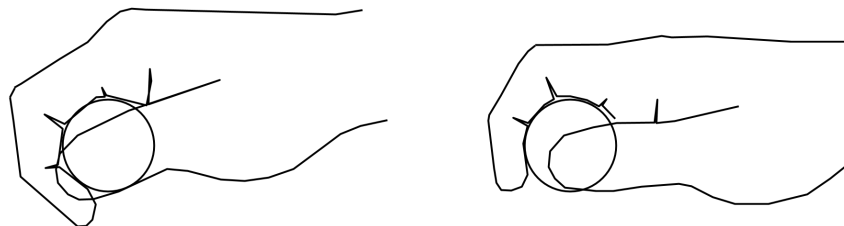


*Vid isätt:* Sitt med armarna i avslappnat utsträckt läge. Ryggen ska vara framåtlutad "kl 13", smalbenen 90 grader mot vattnet. Slejden ska inte slå i slejdbanans ändläge. Om roddaren krockar med stoppet ska fotsparken flyttas mot roddaren. (Det kan även vara så att

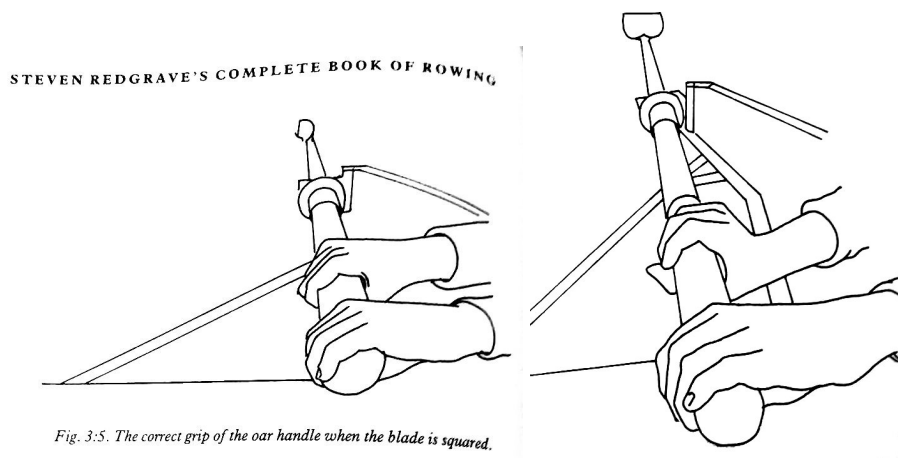
slejdbanan behöver justeras. Det finns vingmuttrar som man når genom luftningsluckan).

## Händerna

---



**Sculler:** Träna på att hålla åran under första benet på fingrarna istället för i handflatan, då görs skevringen genom att i stort sett bara öppna handen. Tummen hjälper till lite och handleden vinklas så lite som möjligt. Om man håller hårt i åran vid skevringen måste handleden vinklas mer. Främsta finessen med att skevra med så lite vinklad handled som möjligt är att man tvingas till avslappnade händer på återgången.



**Enkelåra:** Placera ena handen nära ytterkanten på årlommen och den andra ungefär två händer emellan. Ytterhandens lillfinger kan läggas på sidan av kanten på handtaget för att kunna ha ett tryck ut mot klacken. Innerhanden sköter skevringen och ytterhanden är den som man "drar med". För att inte sjunka ihop på slutet av draget ska ytterhanden ligga löst och vridas för att få en rak avslappnad handled just efter urtaget.

## De första dragen

---

- Klacken ska ligga an mot svirveln vilket görs enklast genom att lägga ett tryck utåt med hjälp av tummen på sculleråra och med hjälp av ytterhanden på enkelåra. Det är lätt hänt att åran

inte är helt uttryckt. Känn att åran ligger stadigt i sin rätta position. Bladet vinkelrätt mot vattenytan under draget och bladet åkandes platt på vattenytan i återgången. Om man inte känner dessa två lägen håller man för hårt i åran.

- Med enkelåra behöver man inleda med att bekanta roddarna om vad som gör att båten lutar. Höj och sänk århandtaget och se hur det påverkar båten. Håll handtaget på den höjd som gör att båten är rak.
- Inled med bara armarna och skevra inte åran. Detta för att det ska vara så lite som möjligt att tänka på.
- Helst bör man i början ta i så lite och ha så avslappnade armar händer och armar att åran finner sin höjd i vattnet från den höjd den har när den flyter i vattnet.
- På återgången förs åran på en jämn höjd precis tillräckligt högt så att åran oskevrad inte slår i vattenytan.

## Moment som lätt blir fel

---

### 1. Ro med armarna

*Vad händer i båten?* Obalans och ej så kraftfullt.

*Orsak:* Tanken att armarna står för en stor del av kraften i draget.

*Fixa till:* Armarna ska bara vara en länk mellan ben och vatten. Då behöver de vara avslappnade och bara användas sista biten av draget. Träna utan åror eller i roddmaskin. Gör roddrörelsen ben och rygg (se [kort YouTube-film](#)). Ta ett tag i luften och skjut sätet med benen, armarna gör ingenting utan stannar i framsträckt läge. Ta tag i åran eller handtaget på maskinen och gör ett drag utan kraft. Känn hur armarna stannar i avslappnat läge. Testa med mer och mer kraft från benen.

### 2. Krabbning

*Vad händer i båten?* Åran fastnar i vattnet och roddaren kan få åran i magen (se "[Catching a crab](#)").

*Orsak:* 1) Man har inte hittat de två lägena på åran och sätter i åran när den är mitt emellan. Åran skär sig ner djupt i vattnet. 2) För långsam upp ur vattnet inkluderat att skrevra innan åran kommit upp ur vattnet.

*Fixa till:* 1) Öva på att hitta läget på åran, lyssna efter vändningen som hörs. Under draget ska årbladet synas under vattnet vilket kräver endast ett lätt tryck på handtaget. Långsam rodd och träna på

att ha kontrollen över hur åran går från isätt till urtag. 2) Åran tas ur vattnet med ett tryck på årlommen, därefter sker skevringen. Ta det lugnt och gör lite yogarodd innan det är dags för kraft. Först teknik sedan styrka.

### **3. För djupt drag**

*Vad händer i båten?* Kraften som man lägger i draget går ner i vattnet istället för att få båten att gå snabbt framåt. Det blir obalans i båten. Mindre kontroll.

*Orsak:* Händerna går upp i mitten av draget istället för att hållas i horisontell bana, tänk “roddmaskinsnöret” – det går fram och tillbaka på samma höjd, precis som händerna ska göra.

*Fixa till:* Årorna hittar höjd i vattnet av sig självt, släpp dem och se var den höjden är och hur lite som behövs. Lätt tryck på handtaget under hela draget så håller man den höjden. För att komma ur vattnet läggs ett lätt tryck med händerna på handtaget och för att sätta i åran i vattnet höjs händerna med handtaget. Däremellan inga upp- eller nerrörelser.

### **4. Ro med ryggen**

*Vad händer i båten?* Farten blir inte lika snabb då man har tagit ut alla sina kort i början på draget, spara ryggen tills att den är mest effektiv – i mitten på draget. “Eka-rodd”, ansiktet vänds upp, armarna kommer upp och rygg och armar drar, årorna går ner djupt. Obalans och ej kontroll i båten.

*Orsak:* Densamma som att vi alla behöver lära oss att lyfta tunga föremål korrekt med benen och inte med ryggen. Det är naturligt att inleda rörelsen med ryggen.

*Fixa till:* Träna utan åror eller i roddmaskinen. Kropp och armar i läget för isätt, låt hela överkroppen stanna i framåtlutat läge när benen trycker på. Träna på att känna efter skillnaden med att ro med benen och att ro med ryggen. En videokamera kan avslöja om man rör med ryggen och kan rekommenderas om man har ont i ryggen av rodd. Spegel vid roddmaskinen är också bra. Görs draget rätt, det vill säga att man skjuter på med benen, så känns en sträckning i skuldran på baksidan av ryggen. “Häng i armarna”. Öva de första tagen med att rumpan åker först inte axlarna och huvud. En pilatesboll funkar också bra för att testa detta.

## 5. För kort drag

*Vad händer i båten?* Svårt att hålla årorna parallellt med de andra i båten. Känsla av att det går för fort. Ett kort drag ger givetvis inte lika mycket utväxling för arbetet.

*Orsak:* Hinner inte med eller man vill att det ska gå fort för att det känns som att båten går fortare.

*Fixa till:* Redan vid bryggan går man igenom hela draget. Sätt roddaren i både urtag och isätt för att se att det finns ordentligt med utrymme och ändra fotsparken om det behövs. En instruktör hjälper till att visa hur positionen ser ut i de båda ändlägena, detta är en viktig del av instruktionerna i början. Isättet ska vara så att armarna öppnas och händerna är i kant med båten, urtaget ska vara så att händerna är i magen. Träna detta vid bryggan. Våga ta det lugnt på slejden, och ta ut ändlägena. Håll händerna på samma höjd vid ändläget.

## 6. Rusa på slejden

*Vad händer i båten?* Man pratar om att "störa båtens fart så lite som möjligt", en rusning på återgången som sedan blir tvärstopp för isättet ger en bromsande effekt. Det andra problemet är att de andra roddarna i båten har svårt att följa efter en stroke som rusar på slejden då isättet kommer lite "hur som".

*Orsak:* Man har bråttom till nästa drag och tror att återgången ska ta lika lång tid som draget (1:1-tempo). Man tar en paus i urtaget och får sedan bråttom att hinna med de andra till isättet.

*Fixa till:* Träna extremt långsam återgång (1:5-tempo). Tänk att rullningen på återgången ska gå långsammare och långsammare ända tills isättet. Man kan också tänka att båten glider under en istället för att tänka att man rullar på sätet. Träna dragets alla delar, man ska ha tid att utföra alla rörelser men utan pauser.

## 7. Missa isättet

*Vad händer i båten?* Åran går inte rakt ner i vattnet utan första delen går i luften och sedan rors åran ner i vattnet. Kort drag.

*Orsak:* För långsamt isätt och för snabb med benen på fotsparken.

*Fixa till:* Träna att släppa åran rakt ner i vattnet. Hitta kontrollen att först känna vattnet och därefter lägga kraft på fotsparken. Det är enklare att träna på detta om man ror oskevrat.

## 8. Ha för bråttom vid urtaget

*Vad händer i båten?* Känsla av att man inte hinner med att sitta i slutpositionen, vilket ger en för snabb känsla i hela återgången vilket givetvis påverkar alla moment i återgången som senare påverkar hela draget.

*Orsak:* 1) Åran behåller inte sin horisontella bana i vattnet utan går upp på slutet av draget, därefter görs urtaget inte tillräckligt distinkt. 2) Skevringen görs för tidigt (i vattnet).

*Fixa till:* 1) Träna på att få åran på samma höjd under vattnet, detta görs genom ett lätt tryck på årlommen, händerna på samma höjd genom draget, när draget är slut ska åran tryckas upp med hjälp av händerna därefter skevrar bladet. 2) Ro bara armar. Ro oskevrat och träna på tydliga urtag rakt upp. Gör "tapp outs", bladet vertikalt och doppa årbladet upp och ned, rörelsen görs med ett lätt tryck på årlommen.

## 9. Flaggning

*Vad händer i båten?* Årorna går upp i luften just innan isättet. Obalans i isättet, dålig kontroll. "Ful" rodd.

*Orsak:* 1) Ett tryck med händerna nedåt vid isättet. 2) En översträckning vid isättet. 3) Huvudet går ner över fötterna vid isättet. 4) För sen "färdig vinkel"

*Fixa till:* 1) Se till att det finns tid att hinna förbereda innan isätt. Rulla långsamt på slejden på återgången, skrevra upp tidigt och hitta höjden på årbladet för isättet. Isättet tas genom att underarmar och händer lyfts upp. Öva! 2) Träna på färdig position och rulla försiktigt fram på sätet i denna framåtlutning. Sträcks ryggen fram ytterligare i detta läge är det enda som händer att man får dålig kontroll, draget blir ej längre. Se skillnaden. 3) Håll blicken framåt under hela roddraget. Fixera blicken på ryggen på roddaren framför. 4) Träna "färdig vinkel", klar med ryggen innan slejddåkingen.

## 10. Tvådelat drag

*Vad händer i båten?* Ojämnt drag, oftast med mer kraft i början och i slutet vilket ger mindre kraft och otakt med de andra roddarna.

*Orsak:* "Rumpåkning" (bum shoving). Slejden rör sig innan åran har kommit i vattnet. Man har använt sina ben för tidigt och kompenserar med att ta i lite mer med armarna på slutet.

*Fixa till:* Tänk 60% ben, 30% core och 10 % armar under draget. Om armarna utgör halva kraften så är det något som blivit fel. Träna på



precision vid isättet, sätt i och sedan tryck på. I roddmaskinen kan man få fram sin kraftkurva om man trycker på “change display”, kolla hur kurvan ser ut! Den ska se ut som en kulle utan extra toppar, testa också hur man får en kulle med två toppar! Det finns många övningar att göra i båten för detta och det behöver vara med som en del av träningen.

### **11. Felaktiga ljud**

Ett av de mer uppenbara ljuden är årans smattrande mot vattenytan när man släpar den för att balansera. Det är förstås lättare sagt än gjort att undvika, men det kan vara en bra motivationsfaktor att sträva efter en tystare roddupplevelse.

Ett annat ljud är från ett urtag som inte trycks upp rent. Enklast att ro med stabil båt och jämföra ljudet vid skevrad och oskevrad rodd. Ytterligare ett ljud att lyssna på är när man skevrar upp åran innan isättet. Om den skevringen görs exakt samtidigt med båda årorna hörs bara ett klonk.