

Esimerkkirunko tuntimuotoisesta Rowing Challenge soudatuksesta (seuran tiloissa / vastaavassa, jossa useita soutulaitteita). Kesto noin 75–90 minuuttia.

Alkuvalmistelut:

- Mainosmateriaali esille
 - o Paperit pöydälle koneiden lähelle
 - o Rollup
 - o [valinnainen] Tietokone / videotykki pyörittämään soudun esittelyvideoita taustalle
 - <https://www.youtube.com/watch?v=seZ0zd5esF0&list=PLd2p0LnaDU2qp3aL3szhTy9W1btLFrcQL>
 - laita soittolista loopille

Aloitus:

- Vetäjä ottaa koululaiset vastaan. Kirjaa samalla ylös kuinka monta soutajaa (kaikki eivät välttämättä halua tehdä tulosta)
- Kun kaikki ovat koossa lyhyt oma esittely
 - o Nimi, kuinka kauan soutanut, parhaat saavutukset soudussa...
- Ja seuran esittely
 - o Kuinka vanha seura
 - o Mitä soutumuotoja seuralla on tarjota sisäsoudun lisäksi
 - [Valinnainen] Katsokaa yhdessä video seuran pääsoutulajista / lajeista
 - Olympialuokkien soutu <https://youtu.be/seZ0zd5esF0>
 - Coastal-soutu <https://youtu.be/udOirAdP1-M> (World Rowingin Coastal –video)
 - Puuvenesoutu <https://youtu.be/p75F9vV1PpE>
 - Voit jättää videot pyörimään taustalle soittolistasta jossa kaikki soutulajit näkyy (linkki yllä ”valmistelut” osiossa)
 - o Seuran treenit
- Rowing Challenge lyhyt esittely:
 - o Vaiheet: yksilökisa (500m+kalapeli), joukkuevalmennus, finaalitapahtuma
- Sisäsoudun/C2 laitteen esittely
 - o Soutajien pääasiallinen talviharjoittelumuoto
 - o Samat lihakset työssä
 - o Laite toimii ilmavastuksella, vauhtipyörä
- Käy läpi tunnin sisältö:
 - o Mennään koneelle ja säädetään laitteet n. 5min
 - o Käydään läpi tekniikkaa ja harjoitellaan n. 15min
 - o Soudetaan johdetusti lämmittely n. 10 min
 - o Pelataan kalapeliä 2 peliä ja kirjataan tulos n. 10-15 min
 - o Soudetaan 500m ja kirjataan tulos n. 10 min
 - o Soudetaan jäähdyttely n. 10 min, tänä aikana voi pelata 2 kalapeliä lisää
 - o Soudun jälkeen putsataan laitteet ja vetäjän loppusanat n. 5 min

Sisäsoutu:

- Mennään soutulaitteille ja laitteen säätö (5min)
 - o Vastus 2-4
 - o Jalkatuet (kengän kärki päkiäkorokkeen yläreunan kohdalle)

- Mittari vetäjän haluamalle asetukselle (suosittelen isoja numeroita tai voimakäyrää)
- Laitteen kokeilu (5min)
 - Vetäjä näyttää muutaman vedon ja selittää kuinka idea on vetää mahdollisimman pitkää vetoa ja kiihdyttää vauhtipyörää alusta loppuun jotta saa tehoja
 - Kerro kuinka veto lähtee jaloilla ja ylävartalo roikkuu, sitten lantion ojennus ja loppuun veto kyynärpäät taakse yläselän lihaksilla ja käsillä
 - Anna jokaisen kokeilla itsenäisesti täyttä vetoa 3 min ajan, näytä samalla itse esimerkkiä
- Tekniikan tarkempi läpikäyminen vaihesoutuna (n. 10 min): <https://youtu.be/7E64oaowF0k>
 - Pysäytä soutu
 - Näytä pelkillä jaloilla soutu (ylävartalo kiinniottoasennossa kädet suorana). Tehkää rauhallisesti n. 2 min (30 vetoa)
 - Pysäytä soutu nyt ja jatkossa aina joka vaiheen jälkeen ja näytä itse muutama suoritus.
 - Jatkaa tästä jalat + lantio. Kädet pysyvät vielä suorana. 30 vetoa (2min)
 - Sitten kädet loppuvetoasennossa 30 vetoa (2min)
 - Seuraavaksi loppuveto: lantio + kädet 30 vetoa (2min)
 - Tämän jälkeen jalat mukaan pysäytyksellä: Vedä koko veto, mutta pysäytä palautus siihen kun kädet ja lantio ovat palautettu eteen mutta jalat vielä suorat, 30 vetoa (2min)
 - Lopuksi sulavasti koko vetoa 30 vetoa
 - Lyhyt taukoja siirtyminen seuraavaan vaiheeseen.
- Lämmittelysoutu vetäjän ohjauksessa samaa tahtia kaikki (10min)
 - 5 min tahdilla 20. Vetäjä antaa samalla lisää tekniikkavinkkejä ja voi tehdä tarpeen mukaan lyhyitä drillejä
 - 1min tahti 24
 - 1 min tahti 28
 - 1min tahti 20
 - 30 s tahti 28
 - 30s tahti 20
 - 30s tahti 30
 - 30s tahti 20
 - 30s vapaa tahti max kiihdytys
- Juomatauko. (2 min)
- Kalapeli (10-15 min)
 - Kerro mitä tehdään ja kuinka tulokset otetaan ylös jos haluaa osallistua
 - Valokuva tuloksesta (kysytään jälkikäteen jos top 10)
 - Forms-kysely tai tarvittaessa muu tapa (ohjeet erikseen).
 - Kun tunnin lopuksi kun soutu ohi, ilmoita paras tulos
 - Asetetaan kalapeli
 - Kerro miten se toimii (Vetämällä kovempaa kala nousee ylemmäs. Kannattaa vetää ensimmäinen veto hieman kevyemmin niin kalan saa nousemaan helpommin pelin edetessä)
 - 2 peliä (1. Peli toimii hyvin harjoituksena)
- Juomatauko. (2 min)
- 500m kilpailu + tulosten kirjaus (10 min)
 - Mittarien säätäminen kuntoon
 - Ohjaaja antaa starttikomennon

- Vedon jälkeen tulosten kirjaaminen ohjaajan johdolla
 - Näytä kuinka tulos katsotaan muistista, ja mistä saa vahvistuskoodin (paina toiseksi alinta harmaata nappia oikealla 2 kertaa)
 - Forms-kysely älypuhelimella tai tarvittaessa muu tapa (ohjeet erikseen).
- 10 min jäähdyttely / 2 kalapeliä (10 min)
- Varmista että tulokset ovat ylhäällä

Lopetus:

- Kertominen seuraavasta vaiheesta
 - Kiinnostuneiden yhteystietojen kerääminen joukkuevalmennusta varten valmiiseen lomakkeeseen – lomake koululle vastuuhenkilölle, ja itselle kopio
 - Tiedustelu voiko liikunnanopettaja vai joku muu opettaja toimia koulujoukkueen vastuuhenkilönä
- Liiton nettisivujen ja some kanavan jakaminen
- Seuran nettisivujen ja some kanavien jakaminen
- Seuran harjoitusaikojen kertominen /esitteen jako
- Loppusanat