A06 舵手の技術 The COXING

小計18p = 中目次1+本文17+ブランク 印刷版: ファイル数:16, ページ数17p デジタル版: ファイル数:16, ページ数17p

ファイルサイズ:約11MB

舵手は、そのボイスワークとラダーワークで、艇とクルーを操り、安全な乗艇を実現しなければならない。 まさに クルーの命を握る存在である。 そして競技ロウイングでは、より速く進める艇を、そしてレクレーショナルロウイン グではより楽しくなる乗艇を実現しなければならない。

コックスの作業のうち、操艇(ステアリング)に関することは、舵手なし艇での技術とも重なる部分が多いので、AO5の章に集約する. このAO6では舵手のボイスワーク、クルーのコントロールの部分に特化して解説していく.



RM4での新規掲載: [RM4]↓

A06-0 コックス概論(舵手の基本) 4ファイル, 4p

A06-001 コックスの役割と向上の要点

A06-002 舵手の基本姿勢

A06-081 FAQ1 舵手編 [RM3]

A06-082 FAQ2 姿勢と操舵 [RM3]

A06-1 コ基本の号令, 発声方法 4ファイル, 4p

A06-101 コマンド (ボイス・ワーク)

A06-104 漕手への指示 A06-121 バウコックス

A06-181 FAQ ボイスワーク [RM3]

A06-2 練習・競漕のための精神的支援 4ファイル, 4p

A06-201 メニューの調整

A06-202 競漕操舵

A06-281 FAQ2・観察と技術向上 [RM3]

A06-282 FAQ4・戦術, メニューなど [RM3]

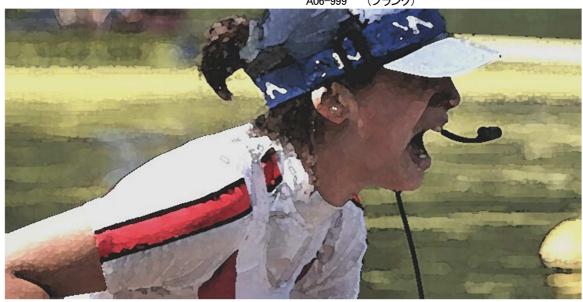
A06-8 パラロウイングのコックス 1ファイル, 1p

A06-801 LTA4+の舵手技術 [RM4]

A07-9 ライブラリ:既存資料に学ぶ 3ファイル, 4p

A06-901コンプリートブックoR8章から[RM3]A06-902Rowing Faster I 22章に学ぶx2p[RM3]A06-931漕手体重の影響事例[RM4]

A06-999 (ブランク)



Website/NLroei (fotoboek/2007 より)画像抽出/加工

