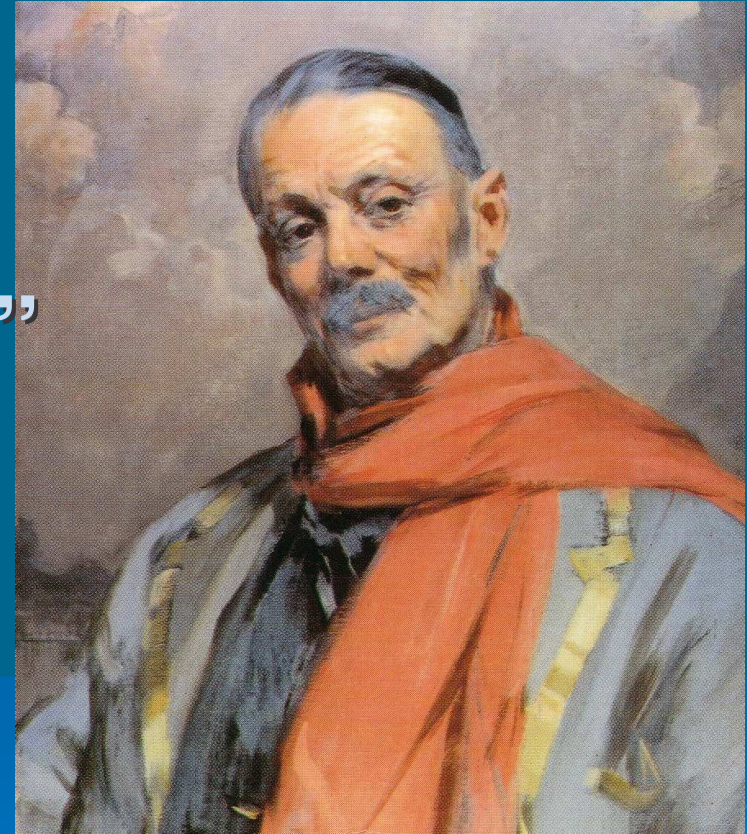


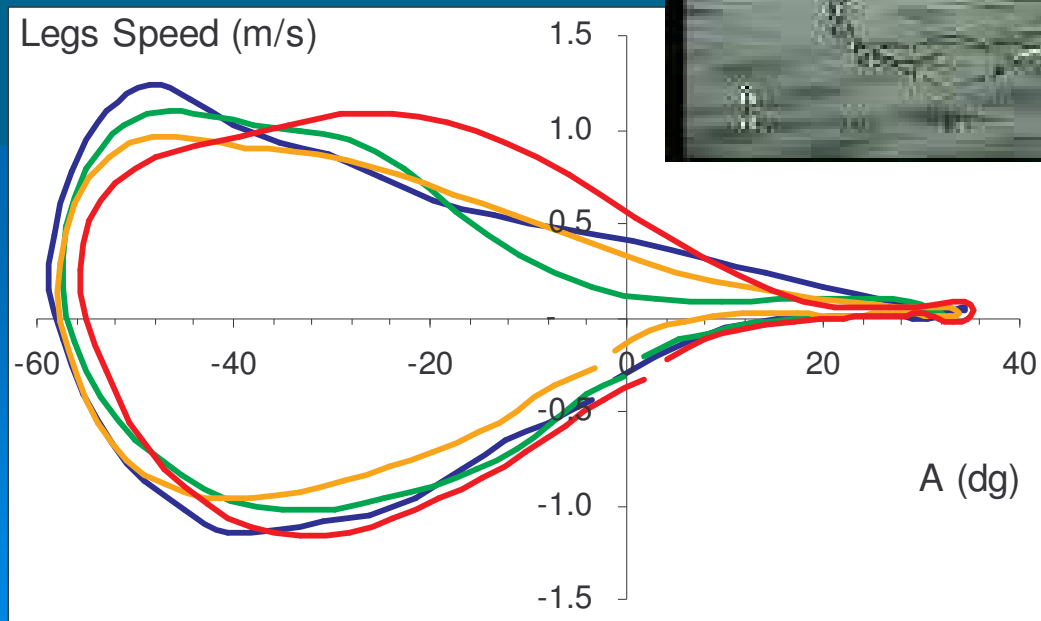
**“A megtett  
mérföldektől  
lesz valakiből bajnok”**

**“Használd a  
lábat az első  
pillanattól”**



*Steve Fairbairn “Az evezésről”*

Melyik görbe,  
melyik  
beülőhöz  
tartozik?



Str. 3 2 Egyes

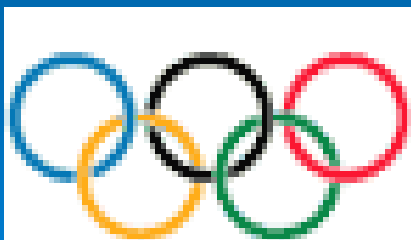
Dr. Valery Kleshnev

Association - Australian Institute of Sport

Coaches Conference 2006



**Vyacheslav Ivanov**  
**Olimpiai bajnok**  
**1956-1960-1964**



*A hajó súlya: 18 kg*

*Sín hossza: 65 cm*

*Lapát: fa 2.3 kg*

*Technika: ?*

*(csináld jobban, ha tudod!)*

**Az olimpiai bajnok  
edzés közben  
Sevilla  
2004 December**



**“Fiatal” párevezős  
edzésen  
Sevilla  
2004 December**

ing Association -  
ference 2006

# A hatékony áthúzás alapelvei

A legerősebb  
izomcsoportokat használd  
először:

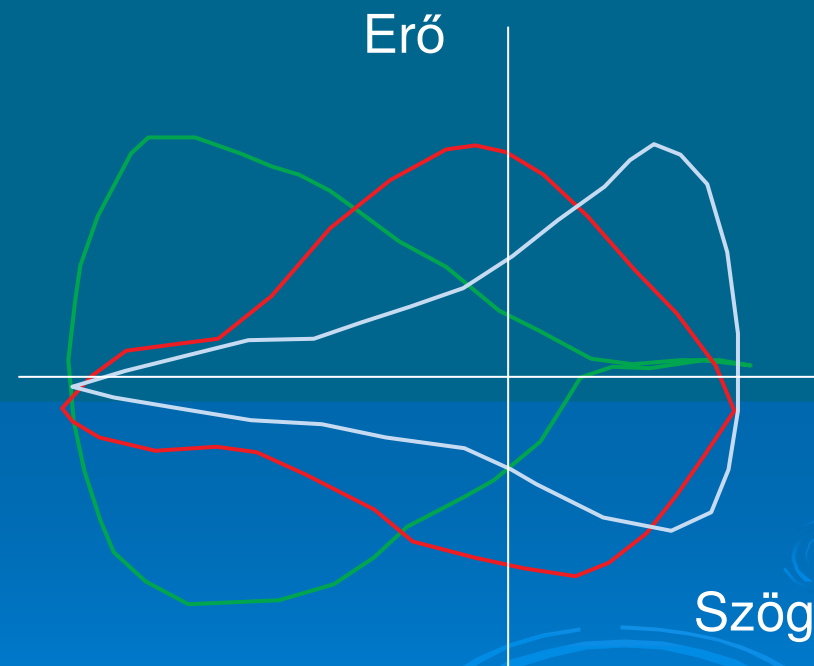
A mozgást a láb  
indítja

A törzs folytatja és  
Gyorsítja a mozgást

A kar fejezi be a  
mozgást

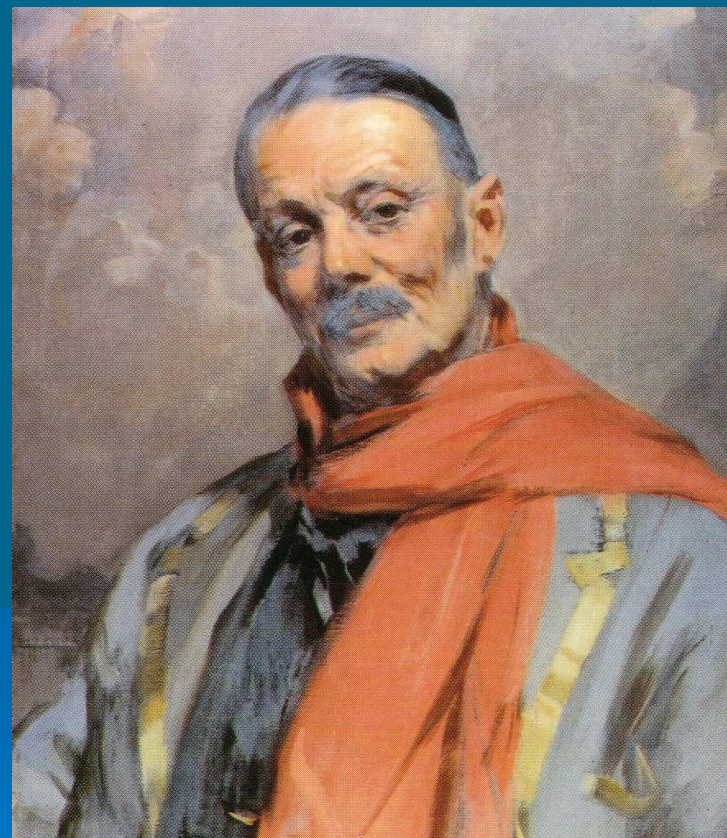
Dr. Valery Kleshnev  
Australian Institute of Sport

Hungarian Rowing Association -  
Coaches Conference 2006



A gyorsulási görbék az  
előrekocsizásnál tükörképet  
mutatnak

**“Kéz, felsőtest, kocsi,  
a helyes sorrend.  
A mozgásnak olyan  
természetesnek kell  
lennie, mintha csak  
egy darab papírt  
vennél fel a földről”**



*Steve Fairbairn “Az evezésről”*

# ***Mi az IMS?***

A “Nemzetközi Modern Stílust” bármely olyan edző alkalmazza, aki a közös tudást versenyzői fizikális és technikai képességeihez igazítva használja fel.

***Több mint 100 éves!***

Hungarian Rowing Association -  
Coaches Conference 2006