

## Commando's bij het roeien

- Instappen gelijk (roeiers pakken de riemen in de buitenste hand); één (buitenste voet op het opstapplankje of tussen de slidings bij de bak); twee (gewicht is boven de boot, been aan de vlotkant gaat naar voren); drie (gaan zitten op het bankje).
- Overslagen dicht (roeiers houden hun riemen met de vlothand vast en maken met de andere hand de overslag dicht)
- Stuur stapt in (roeiers houden met hun vlothand de boot bij het vlot en de stuur stapt in)
- Klaar maken om uit te zetten (riemen in de buitenhand, binnenhand aan het vlot); afduwen gelijk... nu (bij 'nu' duwen de roeiers tegelijk de boot van het vlot af), als er voldoende ruimte is veilig boord (blad van de buitenriem ligt plat op het water, roeiers drukken de hendel van de buitenriem op hun bovenbeen), uitzetten gelijk ...nu (roeiers brengen de riem aan de kant van het vlot evenwijdig aan de boot en duwen met strijkbewegingen de boot verder van het vlot. Als de boot ruim een riemlengte van het vlot is) bedankt voor uitzetten (roeiers brengen de riem weer in normale positie)
- (als de boot met de punt naar de baan ligt) slagklaar maken (roeiers gaan in de inpikhouding zitten met de bladen plat op het water), slagklaar (blad wordt verticaal gedraaid en is op een klein randje na onder water), af (roeiers trappen af en roeien door)
- (als de boot met de punt naar de loods ligt) klaarmaken om te strijken (roeiers zitten rechtop met gestrekte armen, blad plat op het water) strijken gelijk met vaste banken (blad wordt verticaal gedraaid, blauwe kant naar beneden), af (roeiers duwen de riemen van zich af, en strijken met vaste banken tot de boot gedraaid kan worden)
- (als de boot gedraaid moet worden, eerst met afwisselend halen en strijken met vaste banken) halen aan bakboord/stuurboord...nu (roeiers maken met de gewenste riem met vaste banken halen) dankjewel, strijken stuurboord/bakboord ....nu (roeiers strijken met vaste banken met de gewenste riem) dankjewel...halen, etc. (tot de boot gedraaid is) (dan slagklaar maken, etc. zie boven)
- (als de boot uit mag drijven) laat lopen (roeiers stoppen met roeien, zitten rechtop met gestrekte armen en benen en de bladen zijn vrij van het water, zorg dat je dit commando geeft als de roeiers met hun haal bezig zijn, ze maken hun haal af) bedankt (de bladen worden plat op het water gelegd)
- (als de boot stilgelegd moet worden, ook als noodstop) houden ... nu (dit commando geef je als het noodzakelijk is, maakt niet uit waar in de haal of recover; roeiers doen het blad verticaal in het water met gestrekte benen en armen en remmen zo de boot af) bedankt voor houden (roeiers leggen de bladen plat op het water)
- (als de boot een bocht moet maken naar stuurboord of bakboord) houden aan stuurboord/bakboord . . . nu (roeiers hebben het gevraagde blad verticaal in het water, met gestrekte armen en benen, het andere blad is plat op het water) bedankt voor houden (roeiers leggen beide bladen plat op het water), pak maar weer op (roeiers draaien hun bladen verticaal en boven het water, rijden naar de inpik en roeien door)
- (als je te weinig ruimte hebt voor de riemen haaks op de boot) slippen aan bakboord/stuurboord/beide boorden (de roeiers draaien het blad plat op het water en de gevraagde riem(en) evenwijdig aan de boot) bedankt voor slippen (de roeiers draaien de riemen weer haaks op de boot)
- (als je aan wilt leggen) laat lopen (roeiers stoppen met roeien, zitten met gestrekte armen en benen en met de bladen horizontaal boven water), (als je bij het vlot bent) overhellen (de roeiers hellen van het vlot af, zodat de riemen aan de vlotkant boven het vlot kunnen, de riemen aan de waterkant zijn horizontaal en boven het water) houden ...nu (de riem aan de waterkant wordt verticaal gedraaid, waardoor de boot evenwijdig aan het vlot draait en snelheid kwijtraakt) (de stuurman pakt het vlot en/of vraagt de roeiers dat ook te doen). (Stuurman waarschuwt de ploeg dat hij uitstapt) (stuurman houdt vanaf het vlot de boot bij een rigger middenin vast) overslagen los (roeiers maken de overslag los)

- Uitstappen gelijk, één (roeiers nemen beide riemen in hun buitenhand en zetten hun buitenvoet op het opstapplankje), twee (roeiers brengen hun gewicht op het buitenbeen en komen overeind) drie (roeiers stappen op het vlot)

Oefen het aanleggen met het whiteboard (kijk uit alleen uitwisbare stiften gebruiken!). Teken het vlot en vraag de roeiers aan te geven hoe ze zorgen dat de boot op een bepaalde plek terecht komt. Waar gaan ze liggen, wat doen ze wanneer.