

| Basishandelingen | Verklaring en uitleg commando of extra informatie |
|---|--|
| <p><u>Starten met roeien</u></p> <p>'Slagklaar maken ...'</p> <p>'... Slagklaar ...'</p> <p>'... Af'</p> <p>-----</p> <p>ALTERNATIEF STARTEN</p> <p>'Outset ...'</p> <p>' ... Ready ...'</p> <p>' ... Go'</p> | <p><u>VOORBEREIDING door Stuur:</u></p> <p><i>De boot ligt op koers om weg te varen. De Stuur controleert of het vertrekken veilig kan, zonder gevaar van aanvaring door eigen of andere boten.</i></p> <p>Alle roeiers rijden tegelijk op voor de inpik. De bladen liggen plat op het water.</p> <p>Alle roeiers draaien de bladen verticaal in haalstand en laten ze in het water drijven. Ze houden de handles licht vast en de bladen bevinden zich in het water, net onder het wateroppervlak.</p> <p>De benen trappen uit. De eerste haal is ingezet. De boot komt in beweging. De roeibeweging afmaken en de totale roeibeweging blijven herhalen tot een volgend commando dit roeiproces onderbreekt.</p> <p>-----</p> <p><i>Deze manier van starten is ook goed gebruik bij BWV De Eem:</i></p> <p>Elke roeier gaat in de uitpik zitten, bladen plat op het water, handen voor de buik.</p> <p>De roeiers kantelen het blad verticaal in het water.</p> <p>De roeiers starten tegelijk met de eerste haal vanuit de uitpik. Ze tillen de bladen uit het water, kantelen de bladen horizontaal, strekken de armen, buigen in, rijden op, kantelen de bladen opnieuw voor de inpik en maken de eerste haal.</p> |
| <p><u>Stoppen met roeien</u></p> <p>'Opgelet...'</p> <p>'...Laat ... Lopen'</p> <p>'Bedankt'</p> | <p><u>VOORBEREIDING door Stuur:</u></p> <p><i>De Stuur controleert of er geen gevaar ontstaat als de boot nu vaart mindert of stil komt te liggen. Bijvoorbeeld, er is een oploper dichtbij, waarmee een aanvaring dreigt als we nu gaan stoppen met roeien.</i></p> <p>-----</p> <p>Het commando 'Opgelet' maakt de roeiers attent dat er iets gaat gebeuren. Op het commando '... Laat ... Lopen' stoppen de roeiers met roeien. De boot houdt vaart, de riemen hangen boven het water in de uitpiksituatie.</p> <p>Het commando 'Laat' past de Stuur toe op het moment van de inpik, dus bij het begin van de haal;</p> <p>het 'Lopen' roept de Stuur aan het eind van dezelfde haal, bij de uitpik. De roeiers maken de haal af en blijven zitten met de armen en benen gestrekt. De bladen zijn boven het water en horizontaal gedraaid.</p> <p>De roeiers leggen de bladen plat op het water en zitten in uitgangspositie.</p> |
| <p><u>Stilleggen van de boot</u></p> <p>'Vastroeien beide boorden.Nu'</p> <p><i>Of 'Vastroeien Bakboord ... Nu'</i> <i>Of 'Vastroeien Stuurboord . Nu'</i></p> <p>'Houden beide boorden ... Nu' <i>Of 'Houden gelijk!'</i></p> <p><i>Of 'Houden Bakboord ... Nu'</i> <i>Of 'Houden Stuurboord ... Nu'</i></p> | <p>Met 'Vastroeien ...' draaien de roeiers de bladen ca. 45% het water in, met de bolle kant richting boeg. De boot mindert nu rustig vaart. Vastroeien kan met beide boorden, of alleen op Bakboord of alleen op Stuurboord. Door vast te roeien aan één boord, draait de boot die kant op en mindert deze vaart. Het blad aan de andere zijde houdt de roeier plat op het water.</p> <p>Het commando 'Houden ...' volgt meestal op het 'Vastroeien ...', zodra de boot minder hard vaart. Op 'Nu' draait elke roeier het blad of beide bladen door totdat ze verticaal in het water staan. Met gestrekte armen geven de roeiers tegendruk. De boot remt nu snel af.</p> <p>Bij 'Houden ...Nu' aan één boord zet elke roeier alleen aan die kant het blad verticaal. De boot draait dan die kant op. Het blad aan de andere kant blijft dan plat op het water.</p> |