Kommandoer

Nedenfor finder du en liste over de kommandoer og manøvrer, der bliver brugt i forbindelse med roning.

1 og 2 om bord

Inrigger: På denne kommando anbringer roerne forsigtigt den fod, der er nærmest båden, på bundbrættet mellem spændholt og sæde. Roerne står med fronten mod styrmandssædet. Derefter sættes en hånd på hver ræling, og den anden fod placeres ved siden af den første. Så sætter roerne sig roligt på sædet og anbringer fødderne i spændholdet.
Coastal: Den ene hånd holder om begge årehåndtag. Den fod, der er nærmest båden, sættes på cockpitdæk foran sædet, mellem rullebanerne, den anden fod sættes sammen sted eller træder direkte ned i spændholt. Fødder anbringes i spændholt.

3 og 4 om bord

De to andre går i båden på samme måde.

1 og 2 (3 og 4) fra borde

Inrigger: Roerne kører frem på sædet, anbringer fødderne på bundbrædderne, tager fat i begge rælinger, rejser sig og sætter den nærmeste fod på pontonen først, hvorefter de stiger op.
Coastal: Den ene hånd holder om begge årehåndtag . Roerne bøjer knæene og anbringer den udvendige fod på cockpitdæk mellem rullebaner. Roerne rejser sig på udvendige ben, og indvendige fod sættes ind på broen. Roerne trækker udvendige åre med ind i svirvlen, og løfter den op fra svirvlen ved landgang. Herefter løftes indvendige åre ud af svirvlen.

Sæt af

Den (de) roer(ere), der sidder naturligt for afsætning, sætter af. Hvorledes det foregår afhænger af stedet, hvor båden ligger. I alle tilfælde må det gøres således, at båden kommer fri af anlægsstedet. Man kan sætte af med bådshage eller åren.

Balance

Inrigger: Roerne sidder i vel roet stilling og fører håndtaget ned mod rælingen. Styrmanden flytter sig på sædet, indtil der er balance.
Coastal: Bådens sideværts balance findes ved at roerne sætter alle årer/blade lodret i vandet i afvikling = Finder rette trækhøjde (tilpasser c-klikskiver ved svirvlerne), og båden ligger i balance. Cox sidder midt i båden/midt på sædet. Roerne sidder ret op, ingen hældning mod SB/BB.

Til roning klar

Inrigger: Roerne er klar i indsatsen og har årebladene lodret i vandet.

Ro væk

Inrigger: Bevægelsen/roningen starter og fortsættes, indtil den afbrydes af en anden kommando.
Coastal: Samtlige åreblade lodret i vandet, balance i båden, i korrekt trækhøjde, starter taget derfra.

Vel roet / Det er vel

Inrigger: Roningen eller manøvre, der foretages i det øjeblik, ophører, og roerne indtager vel roet stillingen, som er med årerne vandret og over vandet. Kommandoen skal altid falde i slutningen af taget.

Vel roet for coastal er åren på vandet, årebladet vandret på vandoverfladen.

Småt roning

Åren føres let gennem vandet. Denne manøvre bruges til at nedsætte bådens fart.

Åren på vandet

Årebladet lægges ned på vandet, og lader den slæbe hen ad vandet.

Sæt i

(Hvis det er muligt bør denne kommando forudgås af kommandoen "Vel roet.")

Fra vel roet stilling sænker roeren det skivede åreblad i vandet, og åren drejes ca. 10 grader med den hule side mod styrmanden.

Denne manøvre anvendes til at bremse bådens fart.

Sæt hårdt i

Åren drejes således, at bladet kommer til at stå lodret i vandet med den hule side vendt mod bevægelsesretningen.

Denne manøvre bruges, hvis der ikke opnås tilstrækkelig opbremsning ved at sætte i. Er det ikke tilstrækkeligt at sætte hårdt i, skodder man direkte fra denne stilling.

Til skodning klar

Inrigger: Roeren sætter sig med strakte ben og med årebladet drejet, så den hule side peger mod stævnen. Håndtaget ind til core og tryk ud derfra.

For coastal foregår skodning som regel med strakte ben, og bevægelsen på åren kun ved armens arbejde/bevægelse. Håndtag ind til core og tryk ud derfra.

Skod væk

Skodning er det modsatte af roning.

Inrigger: strakte ben, skubbe armene frem og bøj derefter benene.

Coastal: Strakte ben, arbejde/bevægelse kun på armene.

Bagbord til skodning klar, styrbord til roning klar; skod – ro

Denne manøvre benyttes til vending af båden på stedet.

Inrigger: Skodning og roning skal foregå skiftevis, således at roerne bevæger sig i takt i båden. Så længe roerne er under instruktion, er det en god idé skiftevis at kommandere "Skod" og "Ro" under vendingen.
Coastal: Som regel, – begge bevægelser sker samtidig. Strakte ben, og arbejde/bevægelse sker kun på armene.

Kvart åren

Åren forbliver i åregangen, men trækkes indenbords. Den yderste hånd placeres på indvendige skaft nær klemringen og inderste hånd placeres på den anden side af klemringen, dette gøres muligt ved at trække åren ind med den yderste hånd. Åren trækkes ind under et fremstræk, hvorefter roningen fortsættes, dog i noget langsommere tempo.

Kommandoen skal falde i slutningen af et tag.

Manøvren anvendes, hvor passagen er smal.

Åren ud

(Benyttes efter "Kvart åren" når åren atter skal ud)

Åren skubbes ud ved at benytte samme teknik som ovenfor beskrevet, men i modsat rækkefølge.

Åren langs

Inrigger: Åren slippes med den udvendige hånd, og kroppen lænes så langt tilbage, at åren kan føres over hovedet med den indvendige hånd, så den ligger langs båden.

Coastal: Kroppen lænes tilbage, og begge årehåndtag trækkes ind over core/hoved, (C1x og C2x hold fortsat om håndtag, C4x+ håndtag kan slippes) så begge årer ligger lang båden.

Rejs åren

På denne kommando, der skal falde i "vel roet"-stillingen, rejser hver roer sin åre ved at flytte den indvendige hånd ud til åregangen, hvor pren fattes med undergreb. Åren trækkes ind i båden, før den løftes med et sving til lodret stilling ve hjælp af begge hænder. Den stilles ned i båden med håndtaget hvilende på bundbrædtet træt ind til midterlangremmen.

Årerne rettes ind og vendes således, at den hule side af bladet viser agterud. Hænderne holder åren med den indvendige hånd øverst i højde med skulderen og den anden hånd nederst ud for benene.

Rejsning af åren benyttes som hilsen, samt hvor forholdene kræver det ved særlige anlægspladser.
Coastal: Gennemføres ikke!

Lad åren falde

Åren lægges ned i åregangen med en jævn, rolig bevægelse, uden at årebladet rører vanden. Det foregår på samme måde som ved "rejs åren," men modsat.

Roerne slutter i "vel roet"-stillingen.

Riggen fri

(Benyttes i outriggere / kan benyttes i coastal)
Med en fod i båden og en fod på broen sikres at riggen er fri af broen.

Spark fra

(Benyttes i outriggere / kan benyttes i coastal)
Med en fod i båden og en fod på kanten af broen skubbes båden væk fra broen ved hjælp af foden på broen. Herefter sætter roerne sig roligt på sædet.