

LESKAART COMMANDO'S

(bron: Leskaarten Roeien. KNRB. 2015)

Commando's bij het instappen

Klaarmaken om in te stappen (stuur houdt boot vast).

Instappen gelijk.

Eén.

Twee.

Drie.

Dol dicht.

Commando's bij het uitzetten

Uitzetten gelijk.

Nu.

Commando's bij het wegvaren

Slagklaar maken.

Slagklaar.

Af.

Commando's bij het roeien

Laat ... lopen.

Houden beide boorden ... nu.

Bakboord/stuurboord halen ... nu.

Bakboord/stuurboord strijken ... nu.

Strijken gelijk ... nu.

Rondmaken over bakboord/stuurboord ... nu.

Klapje op bakboord/stuurboord/beide boorden ... nu.

Light paddle.

Bakboord best/stuurboord sterk.

Hoog scheren.

Commando's bij het uitstappen (stuur houdt boot vast)

Uitstappen gelijk.

Eén.

Twee.

Drie.

Wat de roeier moet doen

Breng de waterriem uit en het bankje wat naar achter.

Beide riemen in de waterhand.

Watervoet op opstapplankje.

Vlotvoet in voetenbord en niet op de huid van de boot.

Beheerst gaan zitten.

Sluit de overslag.

Wat de roeier moet doen

Handen aan het vlot.

Duw je tegelijk flink af.

Wat de roeier moet doen

Ga zitten in de inzethouding met de bladen plat op het water.

Draai de bladen verticaal.

Ga maar roeien.

Wat de roeier moet doen

Op de inzet.....op de uitzet.

Rem de boot bij 'nu'.

Bakboord is rechts voor de roeier, stuurboord links voor de roeier.

Strijken is duwen van je af.

Houd je handen bij elkaar.

Begin met strijken aan dat boord.

Maak armhaaltjes aan die kant.

Roei zonder kracht.

Zet meer kracht met bak- of stuurboord.

Blad diep wegzetten zodat je over de golven gaat.

Wat de roeier moet doen

Handen van je af en beide riemen in de waterhand.

Kom recht omhoog in de boot.

Plaats de voet aan vlotzijde op het vlot.

Plaats de andere voet op het vlot en neem de riem mee.