



met een actieve zit

- Op de zitbotten.
- Trots en rechtop zitten met aangespannen buik- en rugspieren.
- De romp zo te houden tijdens de hele haal.

met voldoende ontspanning

- De schouders zijn laag.
- De nek is lang.
- De riemen worden ontspannen vastgehouden.

met het goed blijven vasthouden van de riem

- De duim op het uiteinde.
- Het handvat in de vingers.
- De pols in het verlengde van de onderarm.
- De linkerhand net voor en boven de rechterhand bij passage.
- Te draaien door de polsen omlaag te bewegen en de vingertoppen licht te kantelen.

met het blad

- Alleen het blad lang door het water en tot het einde helemaal onder water.

met de benen

- Lang te trappen uiteindelijk met de hele voet.
- Voor pararoeiers zonder gebruik van benen, hebben de voeten druk op het voetenvord als ze met vaste bank roeien.

met inbuigen

- Vanuit de heupen.
- Met de borst naar voren.

met goed in de inzethouding te komen

- Door eerst de armen volledig te strekken.
- De romp makkelijk in te buigen vanuit de heupen.
- Alleen nog te rijden, ga achter de armen aan.

met de haalvolgorde

- Duw met de benen de navel naar achteren om aan het eind af te maken met de armen.
- De haal bereid je voor door eerst de armen voorbij de knieën weg te strekken, daarna de romp in te buigen en tenslotte op te rijden.
- De haalvolgorde is andersom van benen strekken, romp meenemen en armen buigen.