

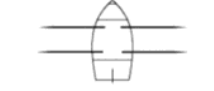
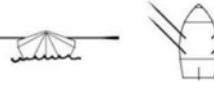
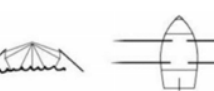


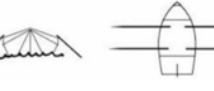



# Roeicommando's

Roeicommando's bestaan altijd uit 3 delen, te weten:

- Het 1e deel (**Wie?**) om aan te geven wie de handeling gaan uitvoeren;
- Het 2e deel (**Wat?**) om aan te geven welke handeling men moet gaan uitvoeren;
- Het 3e deel (**Wanneer?**) om de handeling gelijk en gezamenlijk uit te voeren.

Het 1e (**Wie**) en 2e (**Wat**) deel worden achter elkaar gezegd. Het 3e deel (**Wanneer**) wordt vaak na een korte pauze gezegd, zodat iedereen zich hierop kan voorbereiden.

"Wie?"	"Wat?"	"Wanneer?"	Toelichting
Beide boorden	riemen ...	...op!	 De roei(st)ers zoeken hun riem op en zetten deze staand tussen de voeten neer (ook wel "groeten" genoemd). De bladen van de riem 'gestrekt' met de bladen evenwijdig aan de boeg-spiegel.
Beide boorden	riemen toe...	...gelijk!	 Iedere roei(st)er laat bij het commando 'toe' de riem rustig neer in de dol, de riem blijft dwarsscheeps, evenwijdig aan het wateroppervlakte en met de bladen verticaal gedraaid.
Stuurboord	riemen toe...	...gelijk!	
Bakboord	riemen toe...	...gelijk!	
Beide boorden	op riemen...	...gelijk!	 De riemen worden haaks op de sloep, evenwijdig aan het wateroppervlakte, en met de bladen verticaal gedraaid gehouden. Niet te verwarren met het commando 'riemen....op'!
Stuurboord	op riemen...	...gelijk!	
Bakboord	op riemen...	...gelijk!	
Beide boorden	haal op...	...gelijk!	 Alle roei(st)ers maken zich gereed voor de 1e roei-slag. Ze buigen met gestrekte armen zo ver mogelijk naar voren, zodat de riem een maximale slag kan maken. De punt van het blad net boven water. Op het commando 'gelijk' zet men de bladen verticaal niet te diep in het water, waarna de roeier achterover met gestrekte armen 'in de riemen valt'. Op het einde van de slag komt het blad uit het water en wijst naar achteren.
Stuurboord	haal op...	...gelijk!	
Bakboord	haal op...	...gelijk!	
Beide boorden	strijk...	...gelijk!	 Bedoeld om achteruit te varen. Op het commando 'beide boorden strijk' gaan de roei(st)ers achterover zitten. Op het commando 'gelijk' gaan de bladen verticaal het water in, waarna de roei(st)ers de riemen van zich af duwen.
Stuurboord	strijk...	...gelijk!	
Bakboord	strijk...	...gelijk!	
Stuurboord strijk en bakboord haal op...	...gelijk!		Bedoeld om met de sloep een kleine bocht te maken. Zie de uitleg verder hierboven.
Bakboord strijk en stuurboord haal op...	...gelijk!		
Stuurboord	best... (meteen uitvoeren)	...best!	 Het boord dat de commando 'best' krijgt trekt wat harder aan de riemen. Het andere boord moet juist iets minder hard aan de riemen trekken. Op deze manier kan de boot een flauwe bocht maken zonder te veel te sturen met het roer (sturen geeft snelheidsverlies). Bij het commando 'Bedankt!' trekken de roei(st)ers aan beide boorden even hard aan de riemen.
Bakboord	best... (meteen uitvoeren)	...best!	
Beide boorden	lopen riemen...	...gelijk! / ...nu!	 Dit commando kan bij bruggen of smalle doorvaarten worden gebruikt. Op het commando 'gelijk' worden de riemen langs de boot naar achteren gebracht, waarbij de steel over borst en hoofd naar achteren worden gevoerd. De riemen blijven horizontaal en mogen het water niet raken. De boot wordt daarmee smaller gemaakt.
Stuurboord	lopen riemen...	...gelijk! / ...nu!	
Bakboord	lopen riemen...	...gelijk! / ...nu!	
Beide boorden	stop af...	...gelijk!	 Op het commando 'af' worden de bladen van de riemen verticaal in het water gebracht. De vaart wordt daarmee uit de boot gehaald. De roei(st)ers moeten zich goed schrap zetten. Varianten hierop zijn: 'bakboord stop...af!' of 'stuurboord stop...af!'. Eén van de boorden stopt dus af, terwijl de andere doorroeit. Dit wordt toegepast bij het zeer kort ronden van een boei, of bij het manoeuvreren in de haven.
Stuurboord	stop af...	...gelijk!	
Bakboord	stop af...	...gelijk!	
Beide boorden	over en weer...	...riemen!	 Op het commando 'riemen' worden de riemen haaks op de boot naar binnen getrokken. De riemen blijven in de dol, het handvat legt men op het andere dolboord neer. Dit commando gebruikt men bij het nemen van een pauze, maar niet bij een drinkpauze tijdens een wedstrijd.
Roeiers / Beide boorden	roeiers bedankt, riemen in zij ...	...doft 4!...doft 3!...etc.	Na het commando 'riemen op...gelijk!' volgt deze commando en worden de riemen opgeruimd in een vaste volgorde, aangegeven door de stuurman.