



Roeicommando's

VERSIE: 1.0 AUGUSTUS 2023

WEBSITE: WWW.FEDERATIESLOEPROEIEN.NL

Roeicommando's

De volgende commando's dienen zowel bij de stuurman als bij de roeiers goed bekend te zijn:

(Beide boorden) riemen op!

De roei(st)ers zoeken hun riem op en zetten deze stand tussen de voeten neer. De bladen van de riem 'gestrekt' met de bladen evenwijdig aan boeg-spiegel.

(Beide boorden) riemen toe gelijk!

Iedere roei(st)ers laat bij het commando 'gelijk' de riem rustig neer in de dol, de riem blijft dwarsscheeps, evenwijdig aan het wateroppervlakte en met de bladen verticaal gedraaid.

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'!

Beide boorden haal op gelijk!

Alle roei(st)ers maken zich gereed voor de 1e roeislag. Ze buigen zich 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 roei(st)er achterover met gestrekte armen "in de riemen valt".

Op het einde van de slag komt het blad uit het water en wordt op de hoogte van het dolboord gebracht. De riemen blijven hierbij achteruit wijzen.

De gehele handeling vanaf het uitvoeringscommando tot de riem uit het water komt, behoort één soepele slag te zijn.

Het tempo van de slagen wordt door de slagroeier aangegeven. De stuurman kan besluiten gedurende enige tijd het roeicommando haal op – gelijk te herhalen totdat het tempo erin zit.

Beide boorden lopen riemen gelijk! of lopen riemen!

Dit commando kan bij bruggen of smalle doorvaarten worden gebruikt. Op het commando 'riemen' worden deze langs de boot naar achteren gebracht waarbij de steel over het hoofd naar achteren wordt gevoerd. De riemen blijven horizontaal, en mogen dus niet het water raken. De boot wordt daarmee zo smal mogelijk gemaakt om op eigen snelheid een versmalling te kunnen passeren (b.v. brug, open sluis of tegenligger).

Varianten hier op zijn: bakboord lopen riemen! of stuurboord lopen riemen! Eén van de boorden laat dan de riemen lopen, het andere boord roeit door, op halve kracht. Zo blijft er wat extra gang in de sloep op doorvaarten waar ruimte is voor één zijde riemen.

Beide boorden stop af gelijk!

Op het commando 'gelijk' 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 hierbij goed schrap zetten.



Roeicommando's

Varianten hierop zijn: bakboord stop af gelijk! of stuurboord stop af gelijk! Eén van de boorden stopt dus af, terwijl de andere doorroeit. Dit commando kan worden gebruikt om bijvoorbeeld een boei zeer kort te ronden, of bij manoeuvreren in de haven.

Beide boorden strijk gelijk!

Bedoeld om achteruit te varen. Op het commando 'beide boorden strijk' gaan de roeiers achterover zitten. Op het commando 'gelijk' gaan de bladen verticaal het water in, waarna de roeiers de riemen van zich af duwen.

Bakboord best!

De roeiers aan bakboord trekken wat harder. De sloep maakt een flauwe bocht naar stuurboord.

Sturen met het roer geeft extra weerstand dus snelheidsverlies. Tijdens de wedstrijd, als beide zijden op volle kracht roeien, geldt dit commando voor de andere zijde om het wat kalmer aan te doen.

Stuurboord best!

De roeiers aan stuurboord trekken wat harder. De sloep maakt een flauwe bocht naar bakboord.

Sturen met het roer geeft extra weerstand dus snelheidsverlies. Tijdens de wedstrijd, als beide zijden op volle kracht roeien, geldt dit commando voor de andere zijde om het wat kalmer aan te doen.

Bakboord haal op, stuurboord strijk gelijk!

Hiermee draait de sloep kort over stuurboord. Dit commando alleen uitvoeren als de sloep stil ligt of zeer weinig gang maakt!

Stuurboord haal op, bakboord strijk gelijk!

Hiermee draait de sloep kort over bakboord. Dit commando alleen uitvoeren als de sloep stil ligt of zeer weinig gang maakt!

Beide boorden over en weer riemen!

Op het commando 'riemen' worden de riemen haaks op de sloep binnengesloten. 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.

Beide boorden wel geroeid!

Dit commando volgt meestal na het commando 'riemen op gelijk' aan het eind van een roeitocht. Iedereen legt zijn riem netjes neer in de sloep, in een vaste volgorde, aangegeven door de stuurman.