

Coachtermen en verdere roeiterminologie

1^e stop

Stop direct na de uitpik, het moment waarop de bladen uit het water komen

Riemen bij de borst, benen gestrekt, rug nog naar achteren.

2^e stop

Stop na wegzetten van de handen

3^e stop

Stop na het inbuigen

Diepen

Het blad te diep door het water halen.

Vlinderen

Door voorin de boot te duiken met de handen bij te snel oprijden, het blad omhoog brengen aan de achterkant boven het water.

Plaatsen

Het verticaal in het water brengen van het blad.

Wegzetten

Het naar voren brengen van de handen na de uitpik.

Na reiken

De boot in duiken, bij te snel oprijden, te ver inbuigen.

Uitlopen

Het blad komt gedurende de haal omhoog en steekt al vóór het eind van de haal gedeeltelijk boven het wateroppervlak.

Tubben

Een aantal personen roeit, de rest van de ploeg houdt de boot in evenwicht.

Doel: vergemakkelijken van bepaalde bewegingen en andere oefeningen.

Inpikhouding:

De roeihouding op het moment dat het blad het water ingaat;

helemaal opgereden, armen recht vooruit, rug ingebogen en recht, mee roteren met de riem.

Klippen

Het draaien van het blad tijdens het oprijden naar horizontale positie.

Ongeklipt: hierbij wordt het blad verticaal gehouden tijdens het roeien.

Tip

Beschermrand van het blad.

Boegbal

Ter bescherming van mensen.

Spoelhaal

De roebeweging maken zonder kracht te zetten. Wordt oa. gebruikt bij het aanleggen.

De slagen

De laatste 2 roeiers (bij de stuur als deze er is).

De boegen

De 1^e 2 roeiers.

Rondmaken

Draaien vanuit stilstand wordt rondmaken genoemd. Men kan de boot laten draaien over stuurboord of bakboord. De richting wordt bepaald door de stuur, waarbij de stuur het beste overzicht op ander vaarverkeer en de wal heeft.

*De stuur begint met het commando "**klaar voor rondmaken...**", waarbij de roeiers de handen bij het lichaam plaatsen met de bladen plat op het water. Daarna volgt "**rondmaken over...**". Vervolgens volgt "**stuurboord**" of "**bakboord**", de roeiers plaatsen de juiste riem verticaal in het water en beginnen met oprijden. Om te stoppen geeft de stuur het commando "en bed*