

## Kommandoer – inriggerbåde

| Aktivitet/handling                             | Kommando                                                                                                                                                                                                                                                   | Bemærkning                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Løft af båden                                  | <b>Klar – fattet – løft</b><br><b>Sæt forsigtigt</b>                                                                                                                                                                                                       | Ret ryggen, bøj ned i knæene, strakte arme, løft med benene – <u>ikke</u> med ryggen                                                                                                                                                                                                        |
| Ombordstigning                                 | <b>1 og 2 klar til at gå om bord</b><br><b>1 og 2 om bord</b>                                                                                                                                                                                              | Evt. også 3 og 4<br>3 og 4 om bord                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Balance i båden                                | <b>Balance</b>                                                                                                                                                                                                                                             | Ben og arme strækkes<br>Åren lægges på rælingen<br>Styrmanden finder sin plads                                                                                                                                                                                                              |
| Klar til at ro                                 | <b>Til roning klar</b>                                                                                                                                                                                                                                     | Roerne ruller l-a-n-g-s-o-m-t frem                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Roning starter                                 | <b>Ro væk</b>                                                                                                                                                                                                                                              | Roerne tager 1. tag<br>Bedre: start med ½ tag, så 2/3 tag og først i 3. tag tages et helt rotag – dvs. en hel fremrulning og rotag helt tilbage                                                                                                                                             |
| Stop for roning                                | <b>Det er vel</b>                                                                                                                                                                                                                                          | Kommandoen gives i slutningen af rotaget<br>Roerne indtager "velstilling" – dvs. strakte arme og strakte ben, åren holdes vandret og fri af vandet                                                                                                                                          |
| Standstning af båden – mere eller mindre akut! | <b>Sæt i</b><br><br><b>Sæt hårdt i</b>                                                                                                                                                                                                                     | Alle årer skives på vandet og kort efter bøjes alle åreblade samtidigt lidt fremad-nedad, så årebladet dykker lidt under overfladen, hvorved båden bremses kraftigt<br>Årebladet vendes helt til lodret, hvorved båden bremses hårdt op – her <u>skal</u> benene og arme være helt strakte! |
| Båden vendes                                   | <b>Til vending klar...</b><br><b>Bagbord sæt i</b><br><b>Bagbord sæt hårdt i</b><br><b>Evt.: bagbord til skodning klar og styrbord til roning klar</b><br><b>Skod væk og ro væk</b><br><b>Når båden er vendt:</b><br><b>Det er vel skoddet og vel roet</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                | <b>Til roning klar</b>                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |



### ***Øvrige kommandoer – inriggerbåde***

|        |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Øvrige | <b><i>Åren på vandet</i></b>                                                                                       | Årebladet lægges skivet på vandet                                                                                                                              |
|        | <b><i>Kvart åre</i></b>                                                                                            | Åren trækkes lidt ind i åretolden under roning                                                                                                                 |
|        | <b><i>Småtroning</i></b>                                                                                           | Roning i samme kadence, men med nedsat kraft                                                                                                                   |
|        | <b><i>Se til åren</i></b>                                                                                          | Hold øje med årebladet mens der roes normalt                                                                                                                   |
|        | <b><i>Åren ind</i><br/><i>Åren ud</i></b>                                                                          | Åren trækkes helt ind i åretolden<br>Åren skubbes helt ud i åretolden til lomme                                                                                |
|        | <b><i>Åren langs</i></b>                                                                                           | Roeren lægger sig tilbage og fører åreskaftet ind over kroppen og lægger åren hen langs med båden, men stadigvæk i åretolden                                   |
|        | <b><i>Småtroning styrbord – småt roning bagbord</i><br/><b><i>Styrbord hårde træk – bagbord hårde træk</i></b></b> | Hjælp til drejning af båden uden eller med begrænset brug af ror                                                                                               |
|        | <b><i>Bagbord det er vel</i></b><br><br><b><i>Bagbord fald ind</i></b>                                             | Båden drejer svagt mod bagbord, roeren indtager kortvarigt vel stilling<br>Bagbord begynder at ro igen – båden går lige fremad igen                            |
|        | <b><i>Rejs åren</i></b>                                                                                            | <i>Åren tages ud af åretolden, rejses til lodret stilling med åreskaftet mellem benene , men på toftelisten – ikke i bunden af båden af hensyn til bordene</i> |
|        | <b><i>Lad falde</i></b>                                                                                            | Åren lægges igen ud i åretolden                                                                                                                                |