

Velkommen

til



Roklubberne

i

Kolding



KR OG KDR

Indholdsfortegnelse

Praktiske informationer.....	4
- Hvor der bl.a. fortælles lidt om påklædning, roture og roteknik	
Aktiviteter i klubben.....	7
- Her kan du læse om standerhejsning og –strygning, kanindåb mm	
Vedtægter og reglementer.....	8
- Find bl.a. adressen på klubbernes hjemmeside	
Informationer fra klubberne.....	8
- Få mere at vide om klubbladet, Groupcare og opslagstavlen	
Roning og bådene.....	10
- Her finder du bl.a. kommandoerne der bruges i bådene.	
Rotaget	15
- Se en illustration af rotaget	
Oversigtstegning af en inrigger.....	16
- Find ud af hvad der er hvad i en robåd	



Forord

Velkommen til roinstruktion i roklubberne i Kolding. Vi håber du kommer til at føle dig hjemme i klubberne, og kommer til at tilbringe mange timer i klubberne både til vands og til lands.

Dette hæfte skulle gerne være et supplement til den instruktion, som du modtager i klubben og hjælpe dig i gang. Den første del af hæftet indeholder en række praktiske informationer og lidt om aktiviteterne i klubben. Dernæst følger nogle afsnit om de kommandoer vi bruger og selve rotaget. Sidst er der et afsnit der viser rotaget og en inrigger.

Vi forventer ikke, at du læser det hele fra ende til anden men håber, at du vil kigge i det. Hvis der er noget du er i tvivl om, er du altid velkommen til at spørge.

Oplever du, at der mangler noget i introduktionshæftet, vil vi gerne have det at vide således, at det løbende kan forberedes.

Med venlig hilsen

Instruktører og bestyrelser i Kolding Dame Roklub (KDR) og Kolding Roklub (KR)

Samlet og redigeret af

Maja Hune Andresen, Jette Oxlund og Anja Lund

Marts 2009

Praktiske oplysninger

Åbningstider

Fra standerhejsning (sommertid start) til standerstrygning (sommertid slut), er klubben åben hver mandag og onsdag fra kl. 18.30. På disse aftener er der rovagter der hjælper med at sætte bådhold. Mød op disse aftener, og skab kontakter til andre roere i klubben.

Onsdag er desuden klubaften. Her gives informationer om, hvad der sker i klubben og andre steder. Mød op og få en hyggelig aften med dejlig brød/kaffe og kager! Opgaven med at arrangere ro- og klubaftener varetages af klubbernes medlemmer på skift. Listen hænger på opslagstavlen.

Når man er frigivet som roer, kan man købe en nøgle til klubhuset hos bestyrelsen. Dermed er der mulighed for at komme på andre tidspunkter end de før nævnte, hvad enten det er for at ro eller dyrke motion i motionsrummet.

Også i vinterhalvåret er det en god idé at holde konditionen ved lige. Dette er der mulighed for i KR's motionsrum hvor medlemmer fra begge klubber har adgang..



Det tager tid at ro

Roning er en sport der kan dyrkes på alle tidspunkter af ugen. Du kan ro når du har lyst, vejret er til det, og du har nogen du kan tage ud sammen med.

Roning er en tidskrævende sport. Du skal regne med, at en rotur nemt kan tage 3 timer.

Båden skal gøres klar inden man tager af sted, og skal vaskes når man kommer hjem. Man ror med en hastighed af ca. 6-8 km i timen og den typiske tur ca. er 15 km. Dermed siger det sig selv, at roning kræver man har tid.

Påklædning

Det er ikke nødvendigt at investere i nyt tøj eller udstyr for at ro.

Tøjet skal være til at bevæge sig i, og det skal kunne holde dig tilpas varm og tør, samt kunne tåle at blive beskidt.

Tøj: Almindeligt træningstøj, T-shirt, shorts, vindtæt jakke. Regntøj er absolut en god ide at have med.

Hav altid skiftetøj med på længere ture.

Sko: Brug bløde sko (fx. tennissko). Løbesko duer ikke, da hælen ofte er for bred til spændholterne).



Et par "vadesko" hvis man har landgang på en åben kyst. De skal sidde fast på foden.

Drikkevarer

Hav altid vand med i en drikkedunk.

Omlædning

Vi har i begge klubber gode omlædningsrum med bruser og sauna. Der er mulighed for at få sit eget skab til tøj, sko o. lign. for et mindre beløb årligt. Medbring evt. selv hængelås til skabet.

Køb af drikkevarer og slik

Øl og vand kan købes i klubberne, og der er mulighed for at lave kaffe og the. Der er også et lille sortiment af slik.

Rabatordninger

Klubben har rabatordninger hos Spejdersport i Kolding og i Slotsøbadet. Her kan man få rabat, hvis man medbringer det nyeste klubblad.

Ris og ros-kassen

Bestyrelsen i KDR har opsat en postkasse ved køkkenet til Ris og Ros omkring klubben. Skriv hvis der er noget du synes er godt eller skidt, hvis du har ønsker, og hvis du ellers har noget på hjertet som klubben vil nyde godt af.



Aktiviteter

Der afholdes en række arrangementer i sæsonens løb. Nogle arrangementer handler om roning, mens andre er af mere social karakter. Du kan altid finde klubbens aktiviteter på kalenderen på hjemmesiden.

Udvalg

Der er mange muligheder for at være aktiv i klubberne med andet end selve roningen. Du kan f.eks. blive medlem af festudvalget, roudvalget eller bladudvalget.

Roture

Udover de 2 ugentlige roaftener og roning lørdag morgen, er der mange andre muligheder for at komme ud at ro, når du er frigivet.

Der arrangeres mange dagsture i klubberne, bl.a. i forbindelse med helligdage og weekender. Her er der mulighed for at bevæge sig længere omkring end på en almindelig aftentur, og der er god tid til at holde pauser og hygge sig undervejs. Enkelte aftener arrangeres der også lidt længere madpakketure eller måneskinsture, hvor der f. eks. grilles undervejs.



I løbet af sæsonen, kan der blive arrangeret en eller flere weekendture. Nogle år har der også været en sommerferietur af flere dages varighed.

Der er desuden mulighed for at deltage i ture arrangeret af DFfR, Sydjysk Kreds og Fynskredsen, hvor man kan møde roere fra andre klubber og se deres farvand.

Sydjysk kreds og DFfR arrangerer også en eller flere ferielangture til udlandet, hvor der ofte er deltagere med fra klubberne i Kolding.

Der er også altid mulighed for selv at arrangere en tur, man skal bare være opmærksom på reglerne om styrmænd og langtursbevillinger.

Roteknik, instruktion og frigivelse.

Udover rokurset, hvor man starter med at lære den grundlæggende roteknik, er der en lang række tiltag, hvor man kan få udvidet rofærdighederne på forskellig vis. Efter selve rokurset skal du ud med instruktør minimum 2 gange for at blive frigivet. For at blive frigivet skal du kunne følge kommandoerne, skifte plads i båden, have prøvet landgang og aflagt svømmeprøve. I forbindelse med den daglige roning, kan du altid spørge en instruktør til råds.

I marts afholdes der kortturstyrmandskursus, hvor man kan lære det der er nødvendigt, for at blive frigivet som kortturstyrmand. I løbet af vinteren vil der være nogle teknikaftener, hvor man kan få teknikken pudset af i ergometer (romaskine), samt en kajakaften i svømmehallen, hvor man kan prøve at kæntre og komme op i kajakerne.

I forbindelse med rokurset er der også mulighed for, at klubbernes "gamle" medlemmer kan aflægge svømmeprøve.

I KDR skal der aflægges svømmeprøve hvert andet år for, at du fortsat må ro.

Hvis der ikke er nok udfordring i at ro inrigger, kan man prøve kræfter med outriggerne. Outriggerne er både der er smallere og hvor riggen (=der hvor åren sidder fast) sidder på et "stativ" udenfor båden i modsætning til inriggerne, hvor riggen sidder på siden af båden. Der afholdes en række instruktionsaftener hen over sommeren, og et eller flere weekendarrangementer, hvor man kan lære at ro outrigger.

I august afholdes der kæntringsøvelse, hvor man kan prøve at kæntre og tage redningsvest på i vandet, vende båden, tømme den og kravle op i den igen. Det er sjældent, at man kæntrer, men både for ens egen og andres sikkerhed, er det en rigtig god idé at deltage i kæntringsøvelsen og prøve tingene af i trygge rammer.



Kaproning

I de senere år har der ikke været den store aktivitet indenfor det man traditionelt tænker på som kaproning, dvs. hvor der roes i forskellige typer outriggere og på korte distancer 1000 – 2000 m. Til gengæld har der ofte været 4-6 bådhold med til langdistancekaproningerne i inrigger, hvor de fleste ror 10 km og enkelte 25 km. De fleste deltager for at have en sjov og hyggelig dag sammen med de andre, mens det for andre er resultaterne der tæller. Nogle år har der også været enkelte bådhold med i maraton-kaproningerne, hvor distancen er 42,195 sømil = 78 km

Vedligeholdelse

For at sikre, at vores klubhuse kan blive ved med at være rene og velholdte, opfordres medlemmerne til at møde op et par gange om året og hjælpe med forskellige opgaver. Hvis alle giver et lille nap med er opgaven overkommelig, og er man mange om det, kan det også

være hyggeligt at løse de mere kedelige opgaver. Den almindelige ugentlige rengøring af klubhusene udføres af et rengøringselskab.

Medlemmerne indkaldes også til at vedligeholde bådene i løbet af vinteren. Det organiseres som slibehold, der hver har en periode til at lave det nødvendige ved et antal både. Der er en leder af hvert slibehold, som har prøvet det før - så det er ingen undskyldning, at man ikke er håndværker eller gør-det-selv M/K. Igen gælder det, at når man er mange om opgaven, så kan det ofte klares med et par aftener eller tilsvarende.

Aktiviteter i klubberne

Standerhejsning og –strygning

Disse arrangementer markerer rosæsonens start og afslutning. Sæsonen falder normalt sammen med den periode hvor der er sommertid. Dvs. at standerhejsning og –strygning finder sted om lørdagen i de weekender, hvor vi stiller urene.

Vi mødes udenfor KDR, hvor formanden holder tale og standeren hejses eller stryges. Derefter flyttes talerstolen over til KR, hvor proceduren gentages. Herefter er der kakao og boller i en af klubberne.

Ved standerstrygningen overrækkes der også sølv- og guldårer samt pokaler i KDR. I KR overrækkes disse ting i forbindelse med Nålefesten. I KDR uddeles der sølv- og guldårer til de der har roet henholdsvis 800 og 1000 km i sæsonen. Der er desuden pokal til det medlem der har roet flest langture, og en kaninpokal til den kanin der har roet flest km. (En kanin er en roer der endnu ikke er døbt i roklubberne)

I KR uddeles der sølv- og guldårer til de der har roet henholdsvis 1000 og 1500 km i sæsonen. Der er også et ur til det medlem der har roet flest langturskilometer, og en kaninpokal til den kanin der har roet flest km.

Generalforsamling

Der afholdes generalforsamling i begge klubber i januar-februar måned. Indkaldelse sker gennem klubbladet.

Sankt Hans

Til Sankt Hans inviteres borgerne i Strandhuseområdet til Sankt Hansbål i roklubberne, hvor der er båltales og der sælges pølser, øl og vand.

Kanindåb

Det er en sjov ceremoni for både deltagere og tilskuere, hvor nye roere døbes og bliver til rigtige roere. Der slutes af med en fest om aftenen.



Julebanko

Her er der igen mulighed for en hyggelig aften, hvor de heldige får nogle gode præmier med hjem.

Din familie er meget velkommen til de forskellige arrangementer. Det gælder f.eks. madaftrner, julebanko, kanindåb, standerhejsning og strygning mm.

Vedtægter og reglementer

For begge klubber gælder det, at love og reglementer kan findes på hjemmesiden. Du vil også kunne få dem udleveret hos formanden.

Se hjemmesiden: www.koldingroklub.dk

Information fra klubben

Klubbladet

Vores klubblad "VEL ROET" udkommer 6 gange årligt. Dette blad giver bl.a. informationer om, hvad der sker i klubben, referat fra forskellige møder, beskrivelser af roture, fester o. lign. Du er altid velkommen til at skrive til klubbladet, da bidrag fra medlemmerne er en forudsætning for, at vi har et klubblad.

Derudover har vi en opslagstavle, der er vigtig at kigge på når du er i klubben. Der finder du informationerne omkring kommende turer, fester og andre arrangementer du har mulighed for at melde dig til. Her finder du informationer både fra klubberne i Kolding, andre roklubber og DFFR.(Dansk forening for rosport)

Groupcare

Groupcare-gruppe er også et sted du kan tilmelde dig. Her kan du hurtig sende beskeder til andre i roklubben, f.eks. hvis du lige har mulighed for at komme ud og ro men mangler besætning.

For at kunne sende og modtage e-mails fra de andre roere der er med på Groupcare, skal du først oprettes hos Groupcare.dk. Det kan du gøre på ved at sende en mail til klubbens webmaster

Så sender vedkommende dig en invitation til vores Groupcare-gruppe på din mail-adresse. I denne er der et "link" som du kan klikke på. Nu bliver du ført ind på Groupcare's hjemmeside, hvor du skal oprette dig selv som medlem. Husk at svare på alle spørgsmål/udfylde alle felter. Medlemskab er gratis. Nu kan du sende en besked til alle i gruppen, blot ved at skrive en mail til adressen koldingroklubberne@groupcare.dk

På samme måde får du også automatisk en mail når andre skriver. Du vil altid kunne kende den i din mail-boks, da emnet altid starter med: [Roning]



Hjemmesiden

Vi har en hjemmeside der hedder: www.koldingroklub.dk . Denne hjemmeside indeholder vigtige oplysninger omkring roklubben. Det er her du bl.a. finder medlemssiderne, arrangementer, billeder og kalender.

Som medlem bliver du automatisk oprettet så snart webmasteren får nye medlemslister fra kassererne i klubben. Synes du det tager for lang tid, kan du gøre følgende:

Send en mail til webmasteren med navn, adresse, postnummer, by, telefonnummer, mobilnummer (hvis du har et) og din fødselsdato. Så bliver du oprettet med det samme. Du kan derefter logge dig på medlemssiderne på hjemmesiden sådan:

Brugernavn: Dit fornavn (hvis du hedder "Karl Emil" vil det kun være "Karl")

Password: Din fødselsdag (skrevet sådan ddmmaa, dvs. 1.januar 2007 skrives 010107)

Har du spørgsmål til noget af dette, er du velkommen til at rette henvendelse til webmasteren.

Medlemskab af Dansk Forening for Rosport

Roklubberne er medlem af Dansk Forening for Rosport, i daglig tale DFfR, der er et forbund under Dansk Idrætsforbund (DIF). Dette giver os mulighed for at deltage i kaproning, kurser, langture, fælles arrangementer m.m. Du kan læse mere om aktiviteter i DFfR på www.roning.dk

Lidt om roning og både

Kommandoer på en rotur

En kommando-række er opdelt i tre dele:

- 1) Hvem kommandoen henvender sig til
- 2) Hvad kommandoen går ud på
- 3) Iværksættelse af kommandoen



For eksempel:

"Bagbord ... til roning klar ... ro væk"

Siges der intet under punkt 1, er det underforstået, at kommandoen gælder alle roerne. Alle kommandoer skal afgives klart, tydeligt og roligt således, at styrmanden sikrer sig, at alle roerne er parate til at udføre den givne kommando. For hurtig og sjusket kommandogivning medfører forvirring og mindsker styrmandens muligheder for at styre båden.

Der gæes i båden

Når årerne er anbragt i svirvlerne, stiller roerne sig ved kanten af pontonen ud for deres pladser med front mod styrmanden, der holder båden ind til pontonen.

Styrmanden kommanderer nu :

"Ét og to klar til at gå om bord"

Roerne sætter forsigtigt foden nærmest båden på trædepladen, midterlangremmen eller bundbrættet. Samtidigt fattes med en hånd i hver side af båden for at holde balancen; kroppens vægt holdes på pontonen.

På kommandoen:

"(Ét og to) om bord"

sættes den anden fod ned i båden, samtidig med at roerne sætter sig på sædet. Fødderne anbringes i spændholtet.

Kommandoen skal udføres i en glidende bevægelse.

Er der flere roere, kommanderes de derefter om bord på samme måde to og to.

Styrmanden overvåger, at alt er i orden, og går selv om bord.

Der lægges fra anlægsstedet

Styrmanden og de roere, der sidder nærmest anlægsstedet, trækker derefter båden ud langs anlægsstedet med hænder eller bådshage. Den sidste, der rører anlægsstedet, sætter fra, således at båden kommer helt fri, og alle gør sig klar til skodning eller roning.

Roning og Skodning

Roning starter med kommandoen:

"Til roning klar"

Roerne kører frem i fremstrækket og vender årebladet lodret.

Derefter kommanderes:

"Ro væk"

Roningen påbegyndes og fortsættes, indtil den afbrydes af en anden kommando.

Tilsvarende kommanderes der til skodning med følgende kommandoer:

"Til skodning klar ... skod væk"

En manøvre (roning, skodning eller lignende) ophører ved kommandoen:

"Det er vel" (evt. vel roet)

Båden standses

Skal båden standses kommanderes:

"Det er vel ... Sæt i"

Roerne sænker bladet i vandet i 45 grader i bevægelsesretningen således, at bladet kommer cirka 10 cm. under vandoverfladen, og arme og ben strækkes for at kunne modstå trykket.

Kommandoen 'Sæt i' tager farten af båden. Skal båden standses helt kommanderes derefter:

"Sæt hårdt i"

Roerne drejer årebladet til lodret stilling vendt som i skoddetaget. Arme og ben beholdes helt strakte under bevægelsen for at modstå det ofte voldsomme tryk.

Er ordren 'Sæt hårdt i' givet, er det fordi der er fare for f.eks. at tørne mod bolværk, andre både el.lign.

Båden vendes

Der kan vendes på flere måder:

- 1) Styrmanden kan lade roerne i den ene side ro/skodde, mens roerne i den anden side sidder i 'Det er vel'-stilling eller sætter i.
- 2) Er båden i fart, kan styrmanden lade roerne i den ene side sætte i og senere hårdt i, evt. mens den anden side fortsætter roning/skodningen.
- 3) De to sider kan ro og skodde i modsat takt, dette sker efter kommandoen:

"Bagbord til skodning klar – styrbord til roning klar"

Efter denne kommando gør roerne i bagbords side klar til skodning. Roerne i styrbords side følger med tilbage på skinnerne og holder årene på samme måde som de andre, dog i skivet stilling. Derefter kommanderes:

"Skod væk"

Skoddetaget fuldføres af roerne i bagbords side samtidigt med, at roerne i styrbords side kører med frem på skinnerne. Når skoddetaget er fuldført, er roerne i styrbords side klar til roning og gennemfører deres rotag, mens roerne i bagbords side kører med tilbage på skinnerne til skodning klar.

Hvis båden skal vendes styrbord over, startes med skodning i styrbord, og bagbord følger med rotaget.

Ro- og skoddetagene må aldrig foretages samtidigt. Skodningen og roning i modsat takt fortsætter, indtil styrmanden kommanderer:

"Det er vel"

Kommandoen "Fald ind" eller "Lige træk"

Kommandoen 'Fald ind' eller 'Lige træk' bruges i situationer, hvor båden er i fart, og en eller flere roer efter en 'det er vel' skal til at ro med i samme rytme, som øvrige. Dette er f.eks. tilfældet, når både vendes ved at den ene side af både roer, mens den anden ikke roer og afventer kommando. Når båden er ved at være vendt kommanderes til roerne, der ikke roer, 'Fald ind' eller 'Lige træk'

Roerne, der falder ind, roer med i samme rytme, som de roer, der allerede roede.

Roning/Skodning med kvart åre

Hvis en passage er så smal, at der ikke er plads til årerne, kommanderes:

"Kvart åren"

Roerne trækker derpå åren indenbords således, at den udenbords åre bliver noget kortere; hænderne flyttes tilsvarende, således at roerne har en hånd på hver side af årelæderet. Roning fortsættes.

Roning/skodning med kvart åre afbrydes med kommandoen 'Det er vel'. Når åren atter skal ud i fuld længde, kommanderes:

"Åren ud"

Skift i båden

Skal roerne skifte plads i båden, gøres det i reglen på den måde, at 1'eren kommer op som styrmand, mens den, der sidder på styrmandspladsen, overtager tagåren, og de andre roere hver især flytter én plads frem i båden. (1'eren sidder længst væk fra styrmanden dvs. forrest i båden)

I dårligt vejr kan man skifte ved, at styrmanden kommanderer:

"Åren på vandet"

Derefter skifter roerne plads en ad gangen ved at skræve over åreskafterne. Der må kun trædes på de dertil egnede steder i båden. Når en roer forlader sin åre, sørger den nærmestsiddende for, at den stadig holdes på vandet.

Normalt skiftes der på følgende måde: Styrmanden kommanderer:

"Åren langs"

Roerne fører da åreskiftet forbi kroppen, som lænes tilbage. Dermed kommer åren til at ligge langs båden med årebladet mod styrmandspladsen (agter). Når åren ligger på denne måde, mister båden en del stabilitet, hvorfor roerne skal holde kroppens tyngdepunkt så lavt som muligt, når de bevæger sig i båden. Skifter man med årerne langs, skal roerne, så snart de er på deres nye plads, lægge årerne vinkelret på båden igen.

Alle i båden, bortset fra den, der aktuelt bevæger sig til en anden plads, hjælper til med at holde balancen i forbindelse med skift i båden. Rutinerede roere udfører ofte skiftet, hvor alle bevæger sig rundt samtidig.

Tillægninger

Ved tillægninger er det oftest mest hensigtsmæssigt, at båden ikke har alt for meget fart på. Dette opnås ved kommandoen:

"Småt roning"

Ved denne kommando ror roerne videre som før, dog nu med knap så meget tryk på årerne, når de føres igennem vandet.

Når der igen skal trækkes normalt kommanderes:

"Lige træk"

Samme kommando bruges også, hvis der kun har været roet småt i den ene side.

Hvis styrmanden har opdaget drivtømmer eller en anden forhindring, som åren måske vil kunne berøre, kommanderes:

"Se til åren"

Roerne afgør derefter selv, hvorvidt åren skal trækkes lidt ind, tværs eller evt. langs.

Ved tillægning ved højt bolværk eller andre særlige anlægspladser kan man normalt bruge kommandoen:

"Åren langs"

Ved denne kommando lægges årerne ind langs båden med årebladet fremefter og løftet op af vandet.

Årerne bringes ud igen med kommandoen:

"Åren ud"

Hvorefter roerne lægger åren på plads og går i 'Det er vel'-stilling.

Båden forlades

Styrmanden er den første, der går i land.

Mens styrmanden holder båden ind til anlægsstedet, kommanderes:

"Ét og to klar til at gå fra borde"

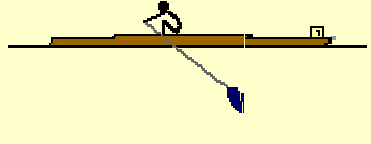
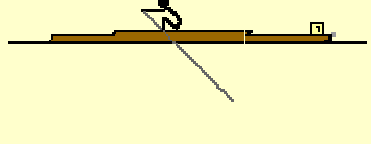
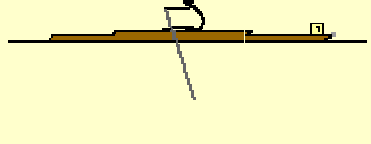
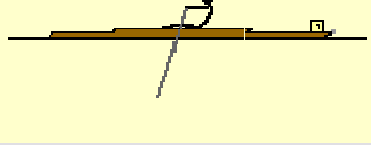
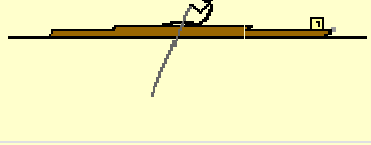
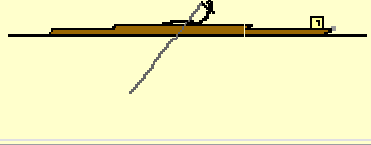
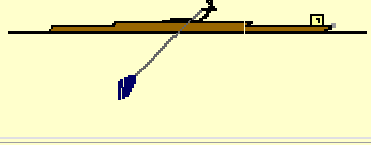
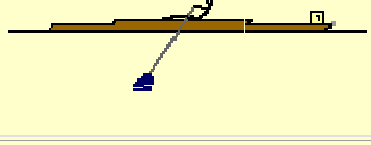
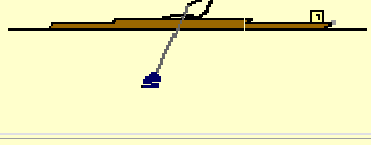
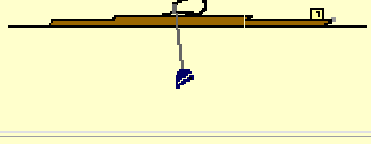
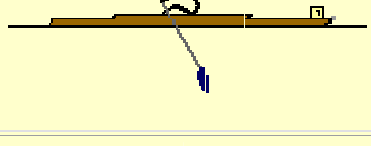

Disse rejser sig roligt, mens de støtter sig til bådens rælinger. Foden nærmest pontonen sættes på pontonen, idet kroppens vægt dog stadig holdes i båden. På kommandoen:

"(Ét og to) Fra borde"

fører roerne vægten ind på pontonen og følger selv umiddelbart efter, uden at skubbe båden væk.

Er der flere roere, kommanderes de fra båden på tilsvarende måde to og to.

Rotaget.

<p>1. Roeren er klar til at sætte åren i vandet. Bemærk de strakte arme. Årebladet er lodret.</p>	
<p>2. Åren sættes i vandet. Bemærk at bevægelsen sker i <i>skulderledet</i>. Roeren slapper simpelthen af i skulderen, så går åren lodret ned i vandet af sig selv. Armene er stadig strakte.</p>	
<p>3. Roeren indleder taget ved at strække benene. Der sker ingen bevægelse i arme eller ryg, prøv at sammenligne med billede 1 og 2. I praksis kan roeren godt begynde at rette ryggen op lidt tidligere end 'filmen' viser, nemlig på et tidspunkt mellem billede 2 og 3.</p>	
<p>4. Knæene er strakte. Ryggen er rettet op - denne bevægelse sker fortrinsvis i hofteledet.</p>	
<p>5. Armene bøjes i albueleddene for at gennemføre sidste del af rotaget.</p>	
<p>6. Roeren er nu i afslutningsstillingen. Nu skal han have åren op af vandet.</p>	
<p>7. Åren bringes lodret op af vandet ved at roeren trykker hænderne ned i skødet. Der er ingen bevægelse i resten af kroppen.</p>	
<p>8. Roeren skiver åren så årebladet er vandret, så snart åren er fri af vandet.</p>	
<p>9. Roeren strækker hurtigt armene, hvorved åren føres frem. Der er stadig ikke nogen bevægelse i ryg og ben, sammenlign billede 4 - 9.</p>	
<p>10. Når hænderne er ca. over knæene, begynder roeren at skive åren op til lodret. Samtidig begynder han at bøje ryggen (hofteledet)</p>	
<p>11. Nu bøjer roeren benene og kører <i>langsomt</i> frem på sædet. Åren er lodret allerede nu.</p>	
<p>12. Ro-taget er gennemført, og roeren er klar til næste tag.</p>	

Oversigtstegning af inrigger

Herunder kan du se hvad de forskellige dele hedder på en inrigger. Desuden kan du se placeringen af styrbord og bagbord, samt for og agter. En roer betegnes altid med den side, hvor åren er i vandet. Dvs. at styrbord vedrører den roer, hvis åre er i vandet i styrbords side, men som sidder i bådens bagbordsside. Vær også opmærksom på at for og agter altid bruges i forhold til bådens normale sejlretning.

