

Ro-kommandoer

KOMMANDO	BESKRIVELSE
BAGBORD	Venstre (i bådens sejlreretning) (Rød)
STYRBORD	Højre (i bådens sejlreretning) (Grøn)
Sæt forsigtigt	Når man løfter båden, husk at rette ryggen
1 og 2 klar til at gå ombord	De to forreste i bådens sejlreretning gør klar til at gå ombord (vægten er stadigvæk på land)
1 og 2 ombord	De to forreste går ombord
Balance	Kommanderes af styrmanden - åren lægges på kanten og man sidder i "vel-roet" stilling - styrmanden vurderer båden balance og skaber balance ved at flytte sig
Til roning klar	Roerne kører frem på sædet med strakte arme. Åren er over vandet med lodret åreblad
Ro væk	Åren sættes i vandet og roning påbegyndes
Det er vel / vel roet	Siges i slutning af taget. Roeren sidder med strakte arme og strakte ben og ryggen let foroverbøjet. STOP KOMMANDO
Sæt i	Skivet året sænkes i vandet - arme og ben er strakte
Sæt hårdt i	Årebladets hule side vendes mod stævnen
Til skodning klar	Åren håndtag trækkes op til brystet. Den hule siden vendes mod stævnen. Det modsatte af at ro.
Skod væk	Årebladet sættes i vandet og armene strækkes og der skoddes. Hvis der skoddes i den ene side og roes i den anden side skal det foregå forskudt
Åren på vandet	Åren lægges skivet på vandet
Kvart åren	Åren trækkes lidt ind i åregangen så man har fat på hver side af klemringen
Småt roning	Roning med nedsat kraft, kadancen fastholdes
Åren tværs	Åren trækkes ind i åregangen, så lige meget af åren stikker ud på hver side af båden
Åren ind	Åren lægges ind i båden på langs og med bladet vendt mod stævnen
Åren ud	Åren skubbes atter ud i åregangen
Åren langs	Man læner sig tilbage og lader åren ligge i åregangen langs med båden
Se til åren	Man skal være opmærksom på sin åre pga. eventuelle forhindringer
Lige træk	Alle roer med samme styrke