

## Ro-kommandoer

Kommando	Udførelse	Hensigt
<b>1 og 2 (3 og 4) klar til at gå ombord</b>	Roerne placerer den fod der er nærmest båden, på det bundbrædt der er mellem spændholt og sæde	Roerne skal samtidig i båden, uden at skabe ubalance (2 og 2)
<b>1 og 2 (3 og 4) ombord</b>	Roerne lægger hele vægten ud i båden, og sætter sig på sædet	Roerne skal samtidig i båden, uden at skabe ubalance (2 og 2)
<b>1 og 2 (3 og 4) fra borde</b>	Roerne kører frem på sædet, anbringer fødderne på bundbrædderne, rejser sig og sætter foden nærmest broen, på land.	Samtidig op af båden (2 og 2)
<b>Balance</b>	Roerne sidder i vel-roet stilling og trykker årehåndtaget ned på rælingen. Styrmanden skaber balance ved at flytte sig.	Der skabes balance i båden
<b>Til roning klar</b>	Roerne kører frem til den fremstrakte stilling	Klarstilling før roning påbegyndes
<b>Ro væk</b>	Roningen påbegyndes og fortsætter til anden kommando afbryder den.	Roning påbegyndes
<b>Vel roet</b>	Alt roning ophører	Roning ophører
<b>Småt roning</b>	Åren føres let gennem vandet, men styrefart bibeholdes	Langsom fart ved vanskelig passage eller ved tilægning
<b>Åren på vandet/blad på</b>	Årebladet lægges ned på vandoverfladen	Hvilestilling
<b>Sæt i!</b> (Hvis det er muligt bør der først kommanderes vel roet.)	Roeren sænker det skivede åreblad ned umiddelbart under vandoverfladen. Det er vigtigt ved denne manøvre at sidde med strakte arme og ben, så trykket på åren kan modstås	Bremser bådens fart
<b>Sæt hårdt i</b>	Åren drejes så årebladet hurtigt står lodret i vandoverfladen med den hule side mod bevægelsesretningen.	Bruges hvis foranstående manøvre ikke bremser tilstrækkeligt. Hård opbremsning
<b>Til skodning klar</b>	Årens håndtag trækkes op til brystet - den hule side vendes mod stævnen	Båden skal vendes
<b>Skod</b>	Årebladet svinges ned i vandet, armene strækkes og roerene kører frem på sædet og der fortsættes med at skodde til der gives kontraordre. Åren skives mellem tagene	
<b>Kvart åre</b>	Åren blive i åregangen og trækkes ind, tril roeren har fat med en hånd på hver side af klemringen	Roning gennem smalle passager
<b>Åren ud</b>	Åren skubbes ud igen	
<b>Åren langs</b>	Åren slippes med den udvendige hånd, kroppen lænes bagud og åren føres henover hovedet, så den ligger langs båden	Benyttes ved skift

<b>Rejs åren</b>	Åren rejses fra vel-roet stilling til lodret stilling, med håndtaget placeret på bundbrædt mellem sæde og spændholt. Den hule side agterud.	Hilsen med åren
<b>Styrbord/bagbord småtroning</b>	Kommandoen afgives under roning og vedrører kun den nævnte sides roere	Hjælper til ved styring
<b>Lige træk</b>	Ensartet roning i begge sider	
<b>Vel roet / det er vel</b>	Roning ophører i begge sider	
<b>Fald ind</b>	Den nævnte sides roere falder ind i den rytme der foretages af den anden side	
<b>Se til åren</b>	Alle ser til deres eget åreblad	Ved smalle passager