

” Ham som kun tager spøg for spøg og alvor kun alvorligt – han har forstået begge dele - lige dårligt. ” Piet Hein

**Generelt – (Under træning og konkurrencer er det alene styrmanden der har kommandoen – medmindre han giver mulighed for småsnakken m.m. – Brud mod denne regel koster bøder – som styrmanden+holdlederen suverænt fastsætter til betaling senest 1 time efter endt roning.)**

Stævn årerne (pligt årerne) er de to korteste årer – ca. en fod kortere end de øvrige.

Agterste bagbords åre er slag åren – el. takt åren og angiver takten (ca.15 - 20 tag i min.)

Årerne anbringes forud for roning af én højst to roere – 5 stk. i hver side yderst ved essingen/rælingen således at årebladene peger forefter – læderet udfor 2. åregaffel regnet agterfra.

De to pligt årer (de korteste) lægges midtskibs med åre bladene agterefter.

En åre består af: Lomme (håndtaget) – og Læder – derefter Skaft og yderst Bladet.

**Kommandoer:** (Det understregede er selve udførsels kommandoen)

”Fald på fartøjet ”: Roerne går i båden (2 ad gangen og hjælpes ad.) og placerer sig efter aftale – **med armene overkors.**

”Klar ved årerne ” : Hver mand griber sin åre – agterste mand den yderste - næst agterste – den næst yderste o.s.v. – med overgreb på lommen og undergreb ved læderet – og rejser åren op til lodret med bladet parallelt med bådens længderetning.

”Årerne ud ” : Årerne føres med et rask tag ned i åregafflerne, evt. se: lad falde årerne. Roerne holder herefter med begge hænder på Lommen.- Og åren skal holdes i forlængelse af toften og vandret. Fødderne i fast afsæt ( Denne stilling kaldes også ”Hold på årerne.”)

”Læg ud for ”: Pligtroerne fatter stævnårerne – løfter dem til lodret samtidigt - hvorefter de lægges i åregafflerne – og falder ind i roning.

”Overalt ro væk ”: Udføres fra ”Hold på årerne” stillingen: Roerne strækker armene og læner sig frem (mod agterenden) **overkroppen i en ca. vinkel på 60 grader.** Åren stikkes i vandet og trækkes agterefter med strakte arme så langt balancen tillader det. ( **igen ca. 60 grader** ) Herefter bøjes armene og kroppen rejses – samtidig med at åren svippes ud af vandet. (Med en kort pause markering i åregafflen. ) Tælling: Eet - når åre bladene skal føres forefter – og et langtrukket - To – når der skal trækkes igennem. **(Vigtigt: Max.. 2/3 af åre bladet må være under vandet.)**

”Hold på årerne ”: Når roning el. skodning ønskes afsluttet – og man stadig ønsker årerne klar. Der varscoes: ” Hold på ” – når årerne lige er gået i vandet – og ”årerne” - i det øjeblik åre bladene kommer op af vandet, og således at åretaget gennemføres.

”Overalt skod ”: Udføres fra stillingen ” Hold på årerne” – på to kommandoer.: Eet: Ved at bøje armene og derpå læne overkroppen lidt bagover (mod stævnen) – åre bladet lodret – og åren stadig vandret – To: Bladet sænkes – så 2/3 er dækket af vandet – overkroppen bevæges til lodret – armene strækkes og åre bladet føres for efter (mod agter). Herefter løftes åre bladet lodret ud af vandet. - og således fortsættes.

- ”Styrbord skod,  
Bagbord ro væk” el. omv.: Udføres fra ”Hold på åreerne” og alle roerne skal være i takt.
- ” Hvil på åreerne”:  
Avendes kun når det er for anstrengende at sidde længe i stillingen ” Hold på Åreerne”.  
Roerne kan støtte åreerne med ex. albuerne – åreerne stadig vandret.
- ” Småt ro ”:  
For at nedsætte tempoet – tagene gøres kortere ved ikke at læne kroppen tilbage/fremefter.
- ” Træk på åreerne ”:  
Benyttes ved overgang fra ” småt ro ” til almindelig roning.
- ” Kvik ro ”:  
Foregår således når båden skal deltage i konkurrence og hurtigt skal op i fart:  
Der varskoer: Klar til kvik roning...( til svarende overalt ro væk ....)  
Åreerne placeres i rostilling og skal ”berøre” vandet.  
Er alle klar? ”**Attention go**” og **på go** tages der **6 hurtige tag – 1-2-3-4-5-6 og derefter ” hal ud ”** o.s.v.( med præcis og optimal takt mellem roerne )
- ” Hal ud ”:  
Tempo ét sættes op mest muligt –uden at det går ud over takten – og alle kræfter lægges i.
- ” Almindelig ro ”:  
Overgang fra ” Hal ud ” til almindelig roning.
- ” Åreerne i vandet ”:  
Anvendes når farten skal tages af båden – udføres fra ” Hold på åreerne” eller om nødvendigt fra roning el. skodning efter endt tag – ved at årebladet føres på kant ned i vandet (åren vinkelret ud fra båden) med så meget af bladet i vandet, som hver enkelt roer magter.
- ” Åreerne agterefter ”:  
Anvendes når forhindringer skal passeres og udføres fra ” Hold på åreerne” eller under roning.  
Når forhindringen er passeret – varskoer ” Hold på åreerne”
- ” Rejs åreerne ”:  
Anvendes som hilsen, samt evt. når forhindringer skal passeres og udføres fra stillingen ” Hold på åreerne”.  
Således: Hånden nærmest rælingen fatter om åren med undergreb tæt indenfor læderet – samtidig med at den hånd trykker ned på lommen – således at åren føres med bladet lodret i vejret og ”skarpen” langskibs. Åreerne anbringes mellem benene med lommen støttet mod bunden.  
Fra denne stilling varskoer: ” Lad falde åreerne.”
- ”Lad falde åreerne ”:  
Manøvren udføres i 2 tempi:  
På ” Lad falde ” løftes åreerne klar af bådens bund.ca. 40 cm.  
Hånden mod rælingen har fat med undergreb lige under læderet – hånden mod midtskibs med overgreb om lommen.  
På ”åreerne” lader man åreerne falde samtidigt ned i åregafleerne  
- og idet åren falder skiftes hånden til overgreb på lommen.  
- åre bladet må ikke komme i vandet. (Åren holdes vandret)  
- skal roningen ikke fortsættes – anv. Komm. ” Læg Åreerne.
- ” Læg Åreerne ”:  
Åreerne lægges i orden forfra og agterefter langs essingen på tofterne.
- ” Læg ind for ”:  
Pligt roerne ophører med at ro – rejser åreerne – og lægger dem med bladet agterefter ned mellem de øvrige roer - uden at røre disse – og gør klar til ordrer om fortøjning el. lign.
- ” Vel roet ”:  
Efter roning - skodning el. ” hold på åreerne” – året løftes på én gang – svinges forefter og ind i båden – den forreste roer lægger først – og derefter følger de andre.

**Roerne lægger armene over kors når de er færdige.**