

# Roeibevelen

## Aankondiging

## Uitvoering

## Français

### **Klaar om te roeien!**

riemen schuin op dolboord

-

*Paré à armer les avirons*

### **Toe**

### **Riemen!**

gelijktijdig in dolgat

*Armez les Avirons*

### **Haal Op**

Blad naar voor

### **Gelijk!**

gelijktijdig trekken

*Avant*

*Deux*

### **Eén**

Idem

### **Twée!**

idem

### **Verder op de cadans van de Slagroeier**

Ritme synchroon met rustige ademhaling

*cadence chef de nage*

### **Roei**

Verhoging v/d cadans Op Op Op

### **Op!**

### **Op**

### **Riemen!**

Stoppen met roeien, riemen horizontaal, (blad horizontaal?)

*Lève rame*

### **Stop**

### **Af!**

Afremmen door riemen met verticaal blad i/h water te houden

*Pelles dans l'eau*

### **Lopen**

### **Riemen!**

Riemen uit dolgat lichten en langsscheeps laten drijven  
(uitvoerbaar?)

### **Strijken**

Blad naar achter

### **Gelijk!**

gelijktijdig duwen

*Scier partout*

### **Bakboord strijken, Stuurboord haal op**

### **Gelijk!**

### **Korte**

### **Riemen!**

Riemen naar midden trekken én blijven voortroeien  
(uitvoerbaar?)

### **Over**

### **Riemen!**

Riemen binnenhalen tot het blad aan het dolboord raakt

*Rentrez les avirons*

### **In**

Riembladen op dolboord

### **Riemen!**

riemen binnenboord

*Paré à laisser courir*

Hoog

Riemen!

Riemen verticaal, blad langsscheeps (onuitvoerbaar?)

Pikman Voor (dwars, achter)    Zet Af!

Wegduwen v/d boot op aangeduide plaats

Pikman Voor

Haak vast!

? (Klaar om af te duwen)?

? (Duw Af!)?

*Paré à pousser    Poussez*

boot wegduwen v/d kant door er met de riemen tegenaan te duwen