

Overzicht commando's bij Thyro

Roeitermen

Bij het roeien is het nodig om duidelijke en ondubbelzinnige begrippen te gebruiken, zodat voor iedereen duidelijke commando's ontstaan. Zowel de stuur, de roeiers als de coach/instructeur gebruiken dezelfde termen en commando's. Voor een gestuurde ploeg is het belangrijk om altijd naar de stuur te luisteren. De coach/instructeur langs de kant geeft in feite opdracht aan de stuur, die de opdracht in de vorm van commando's op zijn beurt doorgeeft aan de ploeg.

Commando's zijn nodig bij het naar buiten brengen van de boot, bij het roeien en bij het naar binnen brengen van de boot. Bij alle commando's zijn de volgende begrippen belangrijk:

Bakboord

vanuit de stuurplaats gezien links, vanuit de roeier gezien rechts. Boordroeiers die hun rigger aan bakboord hebben, voeren de bakboordcommando's uit.

Stuurboord

vanuit de stuurplaats rechts, vanuit de roeier dus links.

Boeg

benaming voor de roeier die voor in de boot zit, dus het dichtst bij de voorpunt. Bij ongestuurde nummers moet de boeg achterom kijken.

Slag

roeier die het verst van de voorpunt zit, tevens de roeier die het tempo aangeeft.

Boegen

de boeg en de roeier die voor hem zit (in vieren en achten).

Slagen

de slag en roeier die achter hem zit (in vieren en achten)

Middenschip

de vier roeiers in een acht die tussen de boegen en slagen zitten.

een, twee, etc.

benaming voor de roeiplaats, waarbij de boeg nummer 1 is, de tweede boeg nummer 2, etc. In een acht is de slag nummer 8. Riemen zijn in het algemeen ook genummerd volgens deze regel.

Til- en stuurcommando's

De stuur is degene die bij gestuurde ploegen alle commando's geeft, vanaf het moment dat de ploeg de boot naar buiten moet dragen totdat de boot schoongemaakt en wel weer in de stellingen kan. Bij ongestuurde ploegen moet 1 iemand duidelijk gekozen worden als degene die de commando's geeft. Als iedereen door elkaar commando's zit te roepen, bestaat de kans dat de boot op de grond belandt!

De meeste commando's bestaan uit een waarschuwingscommando en een uitvoeringscommando. Het waarschuwingscommando houdt een instructie of handeling in en dient als "mentale" voorbereiding van de ploeg. Pas op het uitvoeringscommando (meestal "nu!") wordt de bijbehorende handeling door de gehele ploeg prompt en gelijktijdig uitgevoerd.

Diegene die de commando's geeft moet denken aan:

het hebben van de aandacht van iedereen! (*'opgelet!'*)

duidelijk, rustig en hard praten.

Het heel goed timen van het tempo van de commando's;

Het kiezen van een positie in de loods of op het vlot waarbij hij alles kan overzien. Dat betekent o.a. dat je achteraan de boot naar buiten loopt, puntje vasthouden. Op het vlot in het midden van de boot

gaan staan, boot van vlot houden.

De verschillende types boten worden vaak verschillend getild. Een skiff naar buiten dragen en in het water leggen gaat uiteraard heel anders dan een twintig meter lange acht in het water leggen.

Onderstaande commando's moeten dus aangepast worden aan het gewicht, de lengte, de ligplaats en de breedte van een boot. Overweeg als stuur of als degene die de commando's geeft altijd van tevoren of je de boot boven de hoofden laat tillen (bij een wherrie of C-vier vaak geen goed keuze), of je de boot op de linker- of rechterschouder laat tillen en of je de boot via de kielbalk het water in kunt laten glijden.

Commando's bij het naar buiten brengen van een boot.

"aan de boorden"

alle roeiers plaatsen hun handen aan de boordrand, goed verdeeld over de lengte van de boot.

"tillen gelijk ... nu"

alle roeiers tillen op 'nu' gelijk de boot iets omhoog, waarbij diegene die de commando's geeft er op let dat er geen stellingen of andere boten worden geraakt. Daarna tillen de roeiers de boot richting het gangpad.

"in de handen"

alle roeiers laten de boot gelijktijdig en rustig zakken in de handen, gestrekte armen.

Afhankelijk van de boot en de loods kan de boot nu naar buiten of moet hij toch nog op de schouders worden getild. In het laatste geval volgen de commando's:

"boven de hoofden ... nu"

de boot wordt boven de hoofden getild. Let op: dames en junioren kunnen een zware boot vaak niet in 1 keer boven hun hoofd tillen. Dan volgt een tussenstap:

"op de schouders"

waarna vervolgens bovenstaand commando gegeven kan worden. Zodra de boot boven de hoofden is, volgt direct daarna het commando:

"linker/rechter schouder"

afhankelijk van het zicht van de roeiers kies je voor linker of rechter schouder. Alle roeiers moeten hun gestrekte arm goed strekken en de boot goed rechtop drukken. Hou schuiner de boot, hoe zwaarder tillen!

Op het vlot zorgt de 'commando-gever' er eerst voor dat de boot voor de buiken gebracht wordt: alle roeiers staan dan aan dezelfde kant van de boot, open zijde van de boot naar boven. Als de boot nog op de linker- of rechterschouder gedragen wordt, dan volgen de commando's:

"boven de hoofden"

boot wordt gelijktijdig door iedereen boven de hoofden getild, wat vaak met een zwaai moet gebeuren vanwege het gewicht en de (geringe) kracht van de tillers.

"handen in de spanten"

iedere roeier pakt met 1 hand een spant en pakt met de andere hand het boord dat het dichtst bij is, boot is nog steeds boven de hoofden.

"voor de buiken"

de boot wordt langzaam van boven de hoofden naar voor de buik gedraaid.

Met de commando's "tenen aan de rand" en "ver wegzetten gelijk ... nu" wordt de boot in het water gelegd. Bij gladde boten is het overigens handig om voordat je de boot het water inlegt, eerst de overslagen los te laten maken.

Instappen en uitzetten

"klaarmaken om in te stappen"

waarschuwingcommando, waarmee je als stuur aangeeft dat iedereen bij zijn plaats moet staan,

vaak volgt dan gelijk het commando "riemen op het water".

"Instappen gelijk ...1"

bij 1 plaatst iedere roeier 1 voet op het opstapplankje. Let erop dat de riggers niet op het vlot steunen, en dat de roeiers vlot en rigger aan de vlotkant vasthouden met 1 hand.

"... 2 ..."

bij 2 brengt iedereen zijn gewicht in de boot en plaatst zijn andere voet in het voetenboord. Let er op dat niemand op de boordrand steunt!

"... 3 ..."

gaat iedereen rustig zitten.

"Uitzetten gelijk nu"

alle roeiers pakken met 1 hand het vlot en bij 'nu' duwt iedereen met kracht de boot af.

Wegvaren

Kijk als stuur eerst of het veilig is om weg te roeien, of dat er eerst gestreken of rondgemaakt moet worden. Let goed op De Waarbeek, andere boten, de wind en vissers! Om de boot op een veilige plaats te krijgen geef je de volgende wegvaarcommando's:

"Slagklaar maken..."

Traditioneel gaat de ploeg in de inpikhouding zitten, helemaal opreden, blad plat op het water. Tegenwoordig zie je ook vaak dat ploegen in de uitpikhouding gaan wegvaren. Bij beide vormen moet je de ploeg voldoende tijd geven om helemaal klaar te zitten.

"Slagklaar ..."

de bladen worden rechtop gedraaid.

"Go (of af)!"

rustig wordt met de haal begonnen.

Pas als je een rustige plek voor de boot hebt gevonden (waar je dus niet in de weg ligt voor andere roeiers), dan laat je de roeiers hun voetenboord stellen. Vertel dit wel direct na het uitzetten, dat voorkomt gemopper in de boot.

Vraag bij het aanleggen altijd of de boeg wil meekijken. Kom rustig aanvaren, maar ook weer niet te rustig, want dan haal je het vlot niet en kan de wind grip krijgen op de boot. Volg een stuurcursus bij Thyro en oefen veel.

Algemene roeicommando's

"Laat ... lopen"

Zeg een langgerekte 'laaat' als de roeiers net inpikken en 'lopen' als ze uitpikken. Roeiers houden hun bladen net boven het water en bij 'bedankt' mogen de bladen plat op het water.

"Houden gelijk ... nu"

dit commando volgt vaak op het vorige en is bedoeld om de boot vrij abrupt stil te leggen. Je kunt ook aangeven dat 1 boord moet houden (houden aan bakboord ... nu)

"Vastroeien... nu"

is een commando dat vaak voorafgaat aan houden, want met vastroeien vraag je de roeiers om de boot *langzaam* af te remmen.

"Strijken gelijk... nu"

de roeiers draaien de bladen met de bolle kant naar de achtersteven. Strijken gaat zonder oprijden (zo spaar je je rug).

"Rondmaken over stuur-/bakboord"

het boord wat je noemt maakt zich klaar om te strijken. Dan volgen de commando's:

"Strijken gelijk ... nu", "stuur-/bakboord halen gelijk ... nu" en "om en om".

"Stuur-/bakboord best"

commando om 1 boord extra veel kracht te laten zetten, ter ondersteuning van het sturen.

"Slippen beide boorden ... nu"

bedoeld om alle roeiers hun riemen helemaal naar zich toe te laten trekken en vervolgens parallel aan de boot. Op deze manier kun je door een smal bruggat. Iedereen moet wel continu de riemen vasthouden, want je balans is vrij slecht!

"Riemen hoog stuur-/bakboord"

bij het aanleggen moeten de riemen aan de vlotkant een stukje omhoog gehouden worden, anders rammen ze het vlot. Tegelijkertijd wordt de boot dan wel op dat boord gedrukt, wat je niet wil. Dus je geeft ook het commando:

"Overhellen stuur-/bakboord"

zodat de riggers niet het vlot zullen raken.