

Sloeproeien	wat	Rolbankroeien
<i>'Klaarmaken voor WAT..?!'</i>	Klaarmaken voor tillen	<u>Aan de boorden... gelijk.. nu!</u>
<i>'Echt niet: daar heb je een hydraulische kraan voor nodig'</i>	Tillen van de boot	<u>Tillen ..gelijk .. nu!</u>
<i>'Ik doe niets!'</i>	Tillen van de boot boven de hoofden, gestrekte armen	<u>Boven de hoofden.. nu!</u>
<i>'Ja, jij bent gek'</i>	De roeiers leggen de boot met de boordrand op de genoemde schouder met één arm gestrekt en één arm gebogen, waardoor de boot schuin komt te liggen. De boot kan op de schouders naar het water worden gedragen	<u>Linker/ rechter schouder.. gelijk .. nu!</u>
<i>'Ik blijf niet bezig'</i>	De boot wordt bij het uitsplitsen weer aan één boordrand vastgepakt	<u>Uitsplitsen .. gelijk... nu!</u>
<i>'Zak zelf uit'</i>	Boot zakt naar heuphoogte	<u>Uitzakken in de handen.... nu!</u>
<i>'Pleur op'</i>	De roeiers pakken de boot aan de hoofdspanten of eventueel tilstangen beet	<u>In de spanten.. nu!</u>
	roeiers laten de boot naar heuphoogte laten zakken waarbij de boot gedraaid wordt	<u>Voor de buiken.. nu!</u>
<i>'schipper mag ik overslagen ja of nee..'</i>	De roeier draaien overslagen aan de waterkant los, voordat de boot in het water gelegd wordt	<u>overslagen los.. vanaf nu</u>
<i>'Hij ligt er al in hoor'</i>	Roeiers lopen met de boot naar de rand van het vlot. Boot gaat te water, zorg dat de huid van de boot de kant niet raakt	<u>Tenen naar de rand van het vlot.. Inzetten gelijk.. nu!</u>
<i>'Hehe daar zijn jullie eindelijk. Wij zitten al'</i>	Roeiers stappen in de boot	<u>klaarmaken om in te stappen" Instappen gelijk.. één.. twee ..drie</u>
<i>'Heerlijk, die open dollen'</i>	Overslag dicht draaien	<u>Overslagen dicht!</u>
	Roeiers duwen zich met één hand van het vlot af, terwijl de andere hand de (beide) riem(en) vasthoudt.	<u>Klaarmaken voor uitzetten.. Uitzetten gelijk... Nu!</u>
<u>(Beide boorden) riemen op!</u>	Riemen rechtopstaand tussen de voeten neerzetten, bladen evenwijdig aan de boegspiegel	<i>'Huh, ben jij gek: we slaan om!'</i>
<u>(beide boorden) riemen toe.. gelijk!</u>	Bij 'gelijk' riem in de dol, riem blijft dwarsscheeps horizontaal, bladen vertikaal	<i>'Wel een beetje spannend stuur!'</i>
<u>(beide boorden) haal op.. gelijk!</u>	Iedereen maakt zich klaar voor eerste roeislag/roeihaal. Bij 'gelijk / go' bladen vertikaal in het water en eerste slag maken	<u>Slagklaar maken.. slagklaar... af/go!</u>
<u>(Beide boorden) lopen .. gelijk! of lopen... riemen!</u>	Te gebruiken bij smalle doorvaart. Bij .. 'gelijk' of 'riemen' : riemen parallel aan de boot	<u>Slippen (beide boorden).. nu!</u>
<i>'joh, als je effe niet roeit lig je gelijk stil hoor'</i>	bladen schuin in het water zetten, waardoor de boot langzaam afremt	<u>Vastroeien... nu!</u>
<u>(beide boorden) stop af .. gelijk!</u>	Bladen vertikaal in het water, . Boot wordt snel afgeremd	<u>Houden .. nu!</u>
<u>(beide boorden) strijk .. gelijk!</u>	Achteruit varen	<u>Klaar maken voor strijken.. strijken gelijk.. nu!</u>
<u>Bakboord/ stuurboord best</u>	Flauwe bocht maken met behulp van roeiers	<u>Bakboord/ stuurboord best</u>
<u>Bakboord haal op, stuurboord strijk .. gelijk! (en vice versa)</u>	Scherpe draai	<u>Ronden over stuurboord... vanaf nu! (en vice versa)</u>
<u>Beide boorden over en weer ... riemen!</u>	Te gebruiken bij pauze op t water FSN: Bij commando riemen! worden riemen haaks naar binnen getrokken, riemen blijven in de dol. KNRB: bladen op het water	<u>Laat .. lopen ! Bedankt.. Bladen plat op het water.. na nu!</u>
	Roeiers stappen uit	<u>'klaarmaken om uit te stappen!' en 'uitstappen gelijk; 1, 2, 3!'</u>
<u>'Beide boorden wel geroeid'</u>	Commando na 'riemen op .. gelijk': aan het eind van de roeitocht legt iedereen riem netjes in de sloep, in vaste volgorde	<u>'Euh.. we hangen de riemen wel even in de loods'</u>