

Offizielle Ruderkommandos von row&row

Kommando	Beschreibung
„Mannschaft ans Boot“ – „und auf!“	Das Boot wird gemeinsam angehoben. Vorher sind Skulls (Riemen) und weiteres Zubehör zum Steg gebracht worden.
„Boot drehen“ – „zum Wasser (zum Land) bereit jetzt!“	Das Boot wird gedreht je nach angekündigter Seite. Unbedingt darauf achten, dass die Ausleger den Boden nicht berühren.
„Bereit zum Einsteigen“ – „und ein!“	Alle Ruderer/bzw. Ruderinnen haben ein Bein auf dem Einsteigebrett und das andere zum Abstossen bereit auf dem Bootssteg.
„Bereitmeldung!“	Am Bug beginnend melden die Ruderer sobald sie ruderbereit sind („1 fertig!“, „2 fertig!“, ...).
„Ganze Rollbahn“ – „und weg!“	Aus der Ausgangsstellung in die Auslage gehen – Blätter senkrecht drehen, Wasserfassen und Durchzug.
„und halt!“	Ankündigungskommando erfolgt beim Vorderzug, Ausführungskommando beim Endzug, Ruderer nehmen Grundstellung ein.
„und ab!“	Die Blätter werden flach aufs Wasser gelegt.
„Stoppen“ – „jetzt!“	Die Blätter werden ins Wasser gedrückt.
„Rückwärts mit den Armen (ganze Rollbahn)“ – „bereit jetzt!“	Aus der Endzugposition, Blattstellung entgegengesetzt wie beim Rudern. Schlaglänge gemäss Ankündigung. Ankanten der Blätter während des Luftweges.
„Wende über Backbord (Steuerbord) nur mit den Armen“ – „bereit jetzt!“	Entgegengesetztes Stossen und Ziehen gemäss Ankündigung nur mit den Armen. Ergibt eine Wende an Ort.
„Rollwende über Backbord (Steuerbord)“ – „bereit jetzt!“	Entgegengesetztes Stossen und Ziehen gemäss Ankündigung mit ganzer Rollbahn. Ergibt eine Wende an Ort.
„Skulls (Riemen)“ – „lang!“ „Backbord (Steuerbord)“ – „lang!“	Ankündigung in der Auslage, Ausführung nach dem Ausheben der Blätter. Die Holme werden in der Hand behalten.

„Skulls (Riemen)“ – „vor!“	Aus der Längsseitenlage in die Grundstellung führen.
„Bereit zum Aussteigen“ – „und raus!“	Steuermann/-frau ist vorher ausgestiegen und hält das Boot in der Mitte fest. Der „wasserseitige“ Fuss steht auf dem Fussbrett. Beim Aussteigen wird das „wasserseitige“ Ruder mit herausgenommen.
„Backbord (Steuerbord) überziehen!“	Auf Backbord (Steuerbord) wird besonders kräftig gezogen. Auf der anderen Seite geht man zudem nicht so weit in die Auslage.
„Backbord“ – „rauf!“	Die Hände werden auf der angekündigten Seite ins Boot gedrückt.
„Halbe (ohne) Kraft!“	Es wird mit wenig (nahezu ohne) Kraft durchgezogen.
„und normal!“	Die Kommandos werden wieder aufgehoben.