

## Lidt roteknik

Jeg er blevet opfordret til at skrive lidt om roning. Jeg håber med dette indlæg at det enkelte medlem kan få nogle ideer til at forbedre sin roning. Da roning er en holdsport er det ikke kun én selv som får glæde af en forbedret teknik, men hele det mandskab man deler båd med.

1. **En godkendt svømmeprøve** er det første der skal være i orden før du starter roningen.
2. **Når du kører båden i vandet** på bådvoغن, er det vigtigt at du sørger for at båden er placeret midt over bådvoغن indtil båden kan flyde helt frit fra voغن. Vi har haft flere skader på både, hvor voغنens stativ (det med gjorden) har trykket hul i bådens klædning. Det forhold gælder måske især, når båden skal tilbage på voغن og på land. Lidt omtanke kan hindre disse skader der er ærgerlige og kostbare at reparere.
3. **Indstilling af spændholtet** bør være således, at sædets hjul lige kan nå skinnernes stopklodser når du sidder med overstrakte ben på sædet. Mange har spændholtet i huller for tæt på styrmanden. Det medfører at du får et kort og dårligt rotag. Nogle både har fået monteret forlængede skinner, så det må der korrigeres for.
4. **Du skal holde på åren med begge hænder.** Den hånd der er længst væk fra svirvlen holder for enden af åren, og der skal være en god håndsbredde fri til den anden hånd nærmest svirvlen. Når åren skives (drejes), foregår det med den hånd der er nærmest svirvlen, den anden hånd holder løst på åren. Ved sculleroning gribes om årerne med alle fingre undtagen tomterne der placeres for enden af årerne.
5. **Kørsel på sædet** er et studie for sig. Det er her de fleste fejl begås. Alle bevægelser skal være smidige, fremstrækket (kørsel mod styrmanden) skal ske i roligt tempo, i slutningen af fremstrækket sænkes farten yderligere, samtidig med at åren drejes (med hånden nærmest svirvlen) så man er klar til næste rotag. Under selve rotaget er det vigtigt ikke at skyde bagdelen bagud (røvroning!) for at afkorte taget - det ser heller ikke ret godt ud. Det er også vigtigt ikke at svinge kroppen til siden, det giver ubalance i båden.
6. **Under åretaget** skal 3/4 af årebladet være under vandoverfladen, men ikke noget af årens skaft. Årebladet skal være i vandet hele rotaget, lad være med at flå åren op af vandet før rotaget er afsluttet, - åren skal ved rotagets afslutning skives (drejes) ud af vandet med den hånd der er nærmest svirvlen. Åren trækkes mod brystet, og ikke ned til maven. Åren svippes hurtigt væk over lårene og føres vandret, uden at flagre op og ned, frem til næste rotag. Det sidste stykke af fremkørslen, hvor der bremses op på sædet, drejes åren op i lodret så man er klar til næste rotag. Husk at det er under fremkørslen at du skal samle kræfter til næste tag. Forholdet i tid mellem fremstrækket og vandarbejdet skal være 2:1 (evt. 1½:1).
7. **Kroppen er også vigtig**, den skal lave sit arbejde under åretaget ved naturligt at svinge rytmisk mellem ca. "kl. 11 og kl. 13".
8. **Stroken**, roeren nærmest styrmanden, sætter tempoet i båden, de øvrige roeres fornemste opgave er at følge strokens bevægelser under hele åretaget. Årerne skal samtidigt i vandet og samtidig ud af vandet, alt i rolige og rytmiske bevægelser.