

Categorie	Commando	Korte omschrijving
Dragen en hanteren – lichte/gladde boten (skiff, 2-, 4-, 8+)	Aan de boorden!	Roeiers gaan bij hun roeiplaats staan en pakken de boot aan de boordrand vast.
	Uitschuiven, nu!	Stelling uitschuiven zodat de boot beter bereikbaar is.
	Overpakken!	Handen verplaatsen om de boot goed vast te pakken.
	Tillen gelijk, nu!	Boot gelijktijdig van de stelling tillen.
	Op de schouders, nu!	Boot op de dichtstbijzijnde schouder leggen.
	Boven de hoofden, nu!	Boot met gestrekte armen boven het hoofd tillen.
	Linker/Rechter schouder, nu!	Boot op aangegeven schouder leggen.
	Uitsplitsen, nu!	Roeiers gaan om en om aan één kant van de boot staan.
	Uitzakken in de handen, nu!	Boot van schouderhoogte naar handhoogte laten zakken.
	In de spanten!	Boot bij de spanten of tilstangen vastpakken om te tillen.
Dragen en hanteren – zware boten (B- en C-boten)	Aan de boorden, tillen gelijk, nu!	Boot aan boordranden tillen (bij afwezigheid van spanten).
	Aan de boorden, linker/rechter schouder, tillen	Boot direct uit het water op de schouder nemen.
	Aan de boorden!	Roeiers pakken de boot aan de boordrand vast.
	Tillen gelijk, nu!	Boot gelijktijdig van de stelling tillen.
	In de handen dragen!	Boot wordt gedragen in de handen (niet op de schouders).
	Boven de hoofden, nu!	Boot boven het hoofd tillen om te draaien of te verplaatsen.
	Uitzakken in de handen, nu!	Boot weer tot handhoogte laten zakken voor transport.
	Boven de hoofden, nu!	Boot boven het hoofd brengen.
	In de spanten!	Boot bij spanten of tilstangen vastpakken.
	Voor de buiken!	Boot tot heuphoogte brengen.
Te water laten (vanaf vlot of wal)	Overslagen los!	Overslagen aan de waterkant openen.
	Voeten aan de rand van het vlot, nu!	Roeiers plaatsen voeten aan de rand van het vlot.
	Inzetten gelijk, nu!	Boot gecontroleerd in het water leggen zonder dat de huid het vlot raakt.
	Klaarmaken om in te stappen!	Roeiers maken zich gereed om in te stappen.
	Instappen gelijk, 1, 2, 3!	Roeiers stappen gelijktijdig in.
	Uitzetten gelijk, nu!	Boot van het vlot afduwen met één hand, andere houdt riem vast.
	Slagklaar maken!	Roeiers gaan in inpikhouding zitten, bladen plat op het water.
	Slagklaar?	Controle dat iedereen klaar is; bladen worden verticaal gezet.
	Af!	Beginnen met roeien.
	Na nu!	Geeft aan dat actie bij volgende haal wordt uitgevoerd.
Instappen en vertrekken	Laat lopen!	Stoppen met roeien; bladen plat op water.
	Lichte haal!	Rustige haal om snelheid te verminderen.
	Halve kracht / Sterk / Light / Medium / Strong	Geeft intensiteit van de haal aan.
	Vastroeien!	Bladen schuin in water; boot remt langzaam af.
	Houden!	Bladen verticaal in water; boot remt krachtig af.
	Stuurboord/bakboord best!	Roeiers aan genoemd boord trekken harder om bij te sturen.
	Beide boorden gelijk!	Roeiers hervatten symmetrisch roeien.
	Bedankt!	Beëindigt een opdracht zonder duidelijk eindmoment.
	Noodstop: Houden, nu!	Directe noodstop; boot zo snel mogelijk stilzetten.
	Lichte haal!	Vermindert snelheid bij naderen vlot.
Roeien	Laat lopen!	Roeiers stoppen met halen.
	Overhellen naar stuurboord/bakboord!	Boot kantelen zodat riemen/riggers het vlot niet raken.
	Vastroeien!	Langzaam afremmen.
	Houden!	Boot krachtig tot stilstand brengen.
	Overslagen los!	Overslagen aan de waterkant openen.
	Klaarmaken om uit te stappen!	Roeiers maken zich klaar om uit te stappen.
	Uitstappen gelijk, 1, 2, 3!	Roeiers stappen gelijktijdig uit.
	In de spanten, tillen gelijk, nu!	Boot uit water tillen bij de spanten.
	Aan de boorden, tillen gelijk, nu!	Boot aan boordranden uit water tillen.
	Aan de boorden, linker/rechter schouder, tillen	Boot in één beweging uit water op schouder nemen.
Aanmeren	Boven de hoofden, nu!	Boot boven hoofd tillen voor terugdragen.
	Uitsplitsen, nu!	Roeiers om en om aan één kant van de boot staan.
	Uitzakken in de handen, nu!	Boot in handen laten zakken voor transport.
ontbrekend	iet smet een klapje (van vivian)	