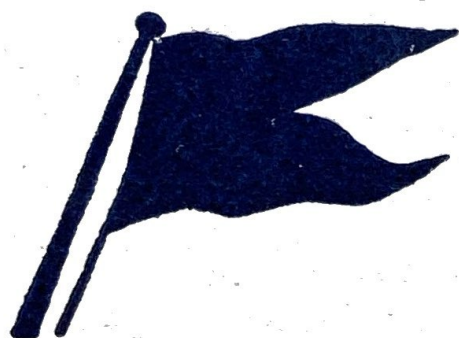


CHRISTIANIA ROKLUB

~ ~ STIFTET 1878 ~ ~



RO-TEKNIK

CHRISTIANIA ROKLUB

STIFTET 1878

RO-TEKNIK

TRYKT HOS

P. M. BYE & CO. A-S, OSLO 1927

Der har i de senere år været adskillige vanskeligheter forbundet med at håndhæve en ensartet stil inden klubben. Vanskelighetene begynder allerede under instruksjonen av de nye medlemmer, som blir indviet i en variation av stilarter eftersom de skifter instruktører — et forhold som virker forvirrende både på begynderne og ikke minst på instruktørerne selv. Dette beror enten på at instruktørerne er usikre på hvilken stil er den rette, eller også på at flere av dem har sine egne fra hinanden sterkt avvikende meninger om hvad korrekt roning er. Resultatet er imidlertid i alle tilfælde at der ofte instrueres like mange stilvariationer som der er instruktører, og det er for at råde bod på dette misforhold og prøve at skaffe faste linjer at gå efter, at dette lille hefte fremkommer.

Den stil som i de senere år har været forsøkt knæsat i Christiania Roklub ligger meget nær op til den engelske universitetsstil, og dette hefte er derfor for en del utarbeidet på grundlag av anerkjendte engelske skrifter som: "On the grammar of Rowing" by Edm. Warre, "A Textbook of Oarsmanship" by G. C. Bourne samt et par artikler i „Natural Science“ av E. C. Atkinson.

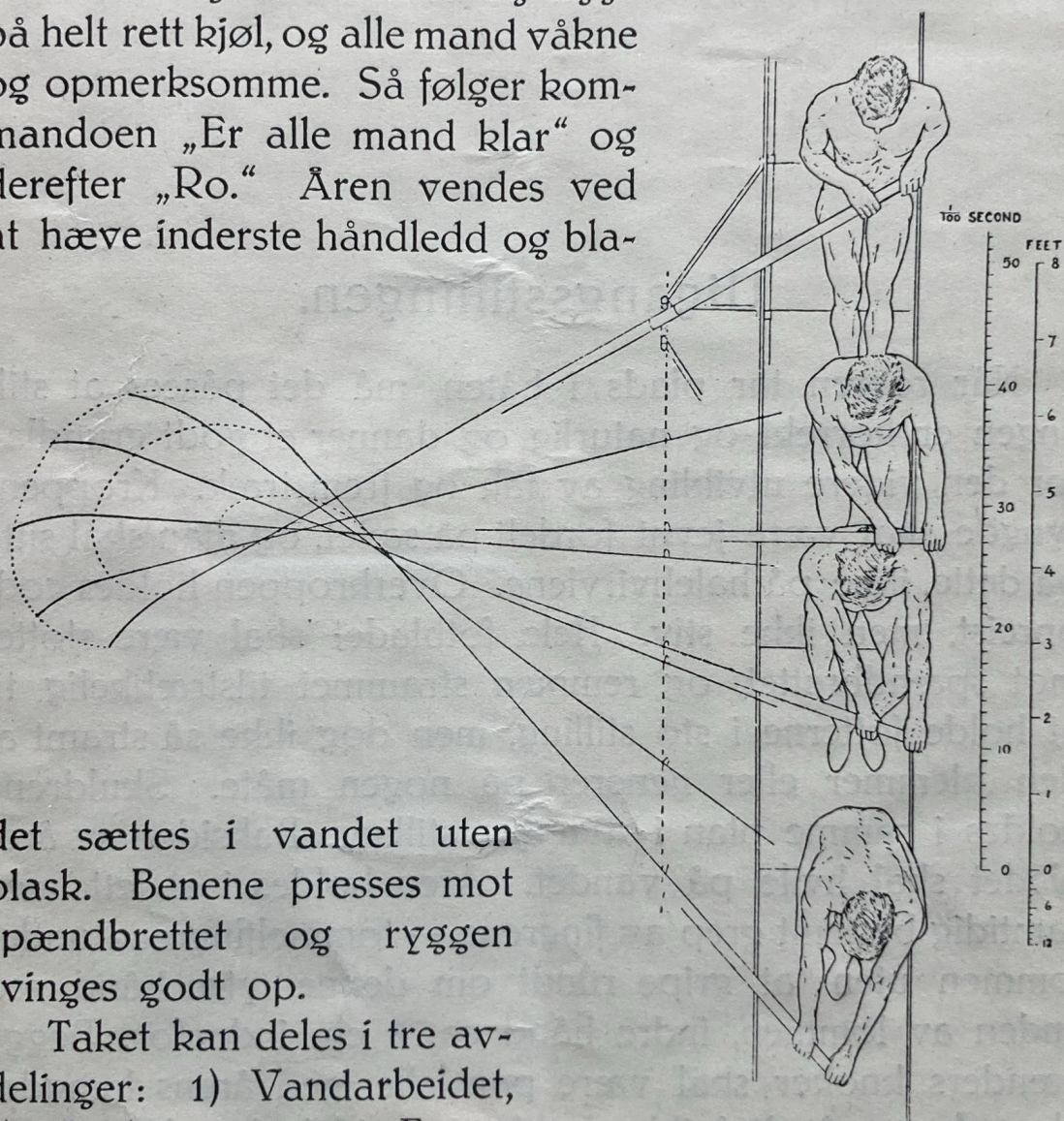
Oslo, juni 1927.

Fredrik Juell jr.

Utgangsstillingen.

Når roeren tar plass i båten, må det påsees at stillingen er korrekt og naturlig og danner et godt grunnlag for den videre utvikling av tak og fremstræk. Kroppens tyngde skal være jevnt fordelt på sætet, og man skal sitte på dette, ikke på halehvirvlene. Overkroppen holdes godt opreist, men ikke stiv. Hele fotbladet skal være støttet mot spændbrettet, og remmen strammet tilstrækkelig til at holde føtterne i stø stilling, men dog ikke så stramt at den klemmer eller generer på nogen måte. Skuldrene holdes i samme plan i utvungen stilling. Baksiden av årebladet skal hvile på vandet. Åren holdes i et lett, men samtidig bestemt grep av fingrene — tommelfingrene under lommen uten at gripe rundt om denne, ytre hånd ved enden av lommen, indre hånd ca. 8 cm. indenfor. Begge hænders knoker skal være paralelle med årens længdeakse. Åren må altså ikke holdes inde i hånden slik at lommen hviler mot håndflaten. Hodet holdes godt op, haken skal ikke hvile på brystet, og hverken hode eller nakke må bøies forover. Stillingen må ikke være anspændt og stiv, men dog parat så en kommando kan utføres på et øiebliks varsel, og må aldrig bli slap eller likegyldig. Båten må bestandig holdes trimmet — selv under hvile. På kommandoen „Gjør dere færdige“ trækkes sleiden frem omtrent halvveis, kroppen bøies lett forover, armene

strækkes uten at skuldrene trækkes frem, ryggen holdes så rett som mulig uten at være stiv. Åren skal være i kontakt med forreste rigger, årebladet flatt på vandet. Båten skal være godt trimmet og ligge på helt rett kjøl, og alle mand våkne og opmerksomme. Så følger kommandoen „Er alle mand klar“ og derefter „Ro.“ Åren vendes ved at hæve inderste håndledd og bla-



det sættes i vandet uten plask. Benene presses mot spændbrettet og ryggen svinges godt op.

Taket kan deles i tre avdelinger: 1) Vandarbeidet, 2) Avslutningen og Fremsvinget, 3) Fremstrækket. Disse avdelinger optrær i praksis aldrig adskilt. De griper ind i hverandre og skaper en sammenhengende bevægelse hvori der ikke er noget død punkt fra der kommanderes „ro“ til der igjen ropes „stop“.

Det falder lettest at begynde beskrivelsen av taket med finishen og fremsvinget. Det antas at åren er trukket ind

Fig. 1. Viser den distance en roer bevæger sig gennem i taket når båten er i fart (se tekst.)

til livet med hænder, armer og krop i korrekt stilling: skuldrene godt tilbake, albueene bøiet og ført godt tilbake forbi sidene, begge hænder fatter godt om lommen, inderste håndledd opadbøiet, ytterste håndledd noget flatere, fotbladene godt presset mot spændbrettet, knærne helt strake (Fig. 8). Fra dette punkt er utviklingen som følger:

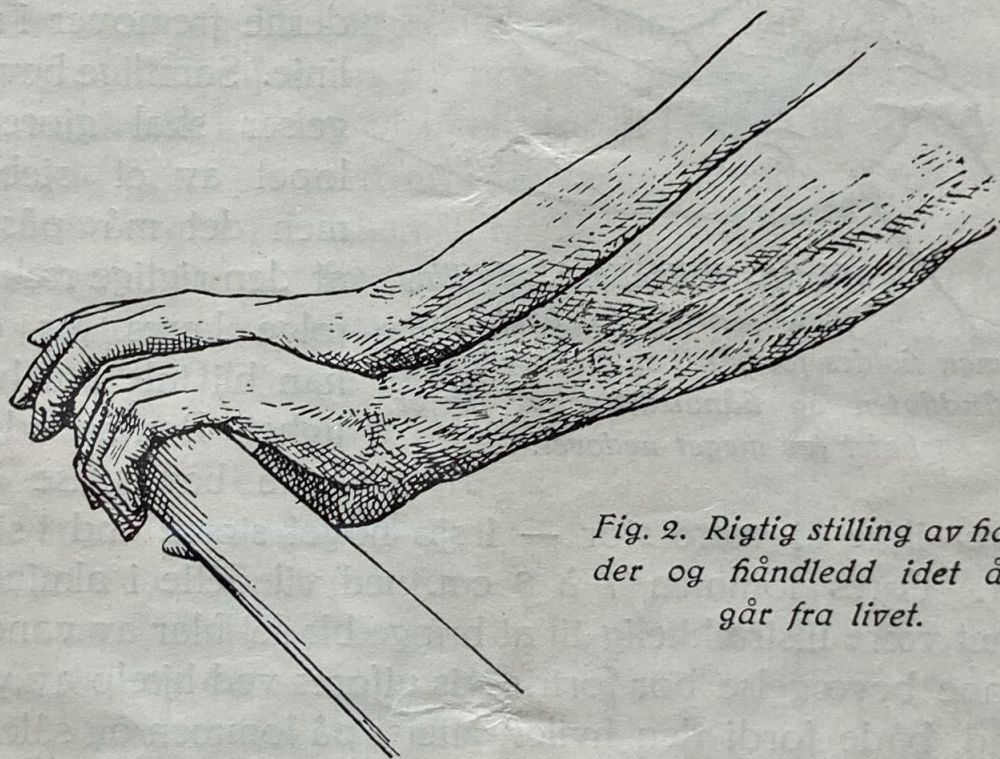


Fig. 2. Riktig stilling av hænder og håndledd idet åren går fra livet.

Avslutning og fremsving.

I det øieblik hænderne berører brystet sænkes årelommen raskt ned, men ikke mere end nødvendig for at bringe årebladet lodrett op og klar av vandet. Derpå vendes åren ved en hurtig sænkning av håndleddene — særlig indre håndledd, albueene strækkes så hænderne føres rett fremover. Samtidig — ved en elastisk hoftebevægelse — vippes kroppen op og frem noget over perpendikulæren. Knærne holdes under hele denne bevægelse strake, men tillates under den sidste del av fremsvinget at fjære noget — dog ikke så meget at sleiden sættes i bevægelse.

Man må være opmerksom på at finishen omfatter 2

forskjellige bevægelser nemlig: 1) Åren fra livet og 2) Fremsvinget av kroppen.

Ad 1: *Først* bringes årebladet lodrett ut av vandet ved at lommen føres noget ned, *derpå* sænkes håndled-

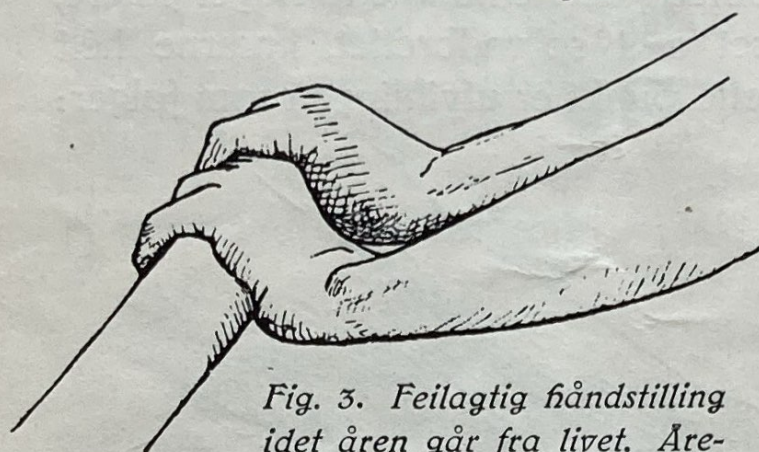


Fig. 3. Feilagtig håndstilling idet åren går fra livet. Årelommen holdes for hårdt og for meget inde i håndflaten og håndleddene er derfor bøiet for meget nedover.

dene så bladet vendes og *tilslut* føres hænderne fremover i rett linje. Samtlige bevægelser skal gjøres i løpet av et øieblik, men det må påses at den rigtige rækkefølge læres før der kan bli tale om hurtighet. Den nedadgående bevægelse be-

høver ikke at være stor — i sjø noget større end i stille veir. Føres lommen 7 à 8 cm. ned vil dette i almindelighet være tilstrækkelig til at bringe bladet klar av vandet. Denne bevægelse bør fortrinsvis utføres ved hjælp av ytre hånd, både fordi den hviler ytterst på lommen og således har en vektfordel og fordi dens stilling forøvrig gjør den bedst skikket hertil. Vendingen av åren utføres derimot bedst av indre håndledd. Dette er ved avslutningen av taket buet noget opover, men sænkes idet åren skal vendes og er når åren føres frem noget nedadbøiet. (Fig. 2). Det må bemerkes at også ytre hånd skal delta i vendingen av åren, men i mindre grad da det i avslutningen er mindre opadbøiet end indre håndledd. Bevægelsen kræver ingen kraft, men må foregå med hurtighet og præcision. Skuldrene skal ikke på nogen måte medvirke. Det er av vigtighet at begyndere lærer at foreta bevægelsen rigtig før de begynder at praktisere hurtighet. At begynde med hurtighet og håbe på at korrekt utførelse vil følge av sig selv senere, blir at sætte vognen

foran hesten og resultatet blir vanligvis langt fra efter ønske. En meget almindelig forekommende feil er at der holdes krampagtig på åren med indre hånd mens ytre holder løst og usikkert. Taket på åren må være pålidelig, men samtidig ledig nok til at tillate en smidig bevægelse av håndleddene. Tviholdes åren inde i hånden, blir håndleddet ubevægelig, og resultatet blir at der trækkes ned i maven istedenfor op på brystet; bladet vendes i vandet og skuldrene må tas til hjælp for at få åren ut av vandet. Feilagtig grep på åren er i de fleste tilfælde årsak til de feil som begås i finishen. (Fig. 3).

Ad. 2: Op og fremsvinget av overkroppen skal foregå samtidig med at åren bringes bort fra livet. Kroppen må ikke bli liggende tilbake mens hænder og armer bringes frem med en „arme fremad stræk“ bevægelse. Fremsvinget av overkroppen foregår ikke ved hjælp av armbevægelsen, og selv om de to bevægelser foretas samtidig er de dog uavhengige av hinanden. Fremsvinget skal ske ved hjælp av en smidig hoftebevægelse (ved bruk av ilio-psoas og quadricepsmuskulene som forbinder hoften med lårbenet). Knærne holdes nede indtil kroppen har passert noget frem forbi perpendikulæren. Imidlertid må de, idet kroppen nærmer sig og passerer denne, ikke fortsat holdes presset hårdt ned, men tillates at fjære litt op — ikke så meget at sleiden sættes i bevægelse, men tilstrækkelig til at hoftepartiet blir ledig. Under en ned-

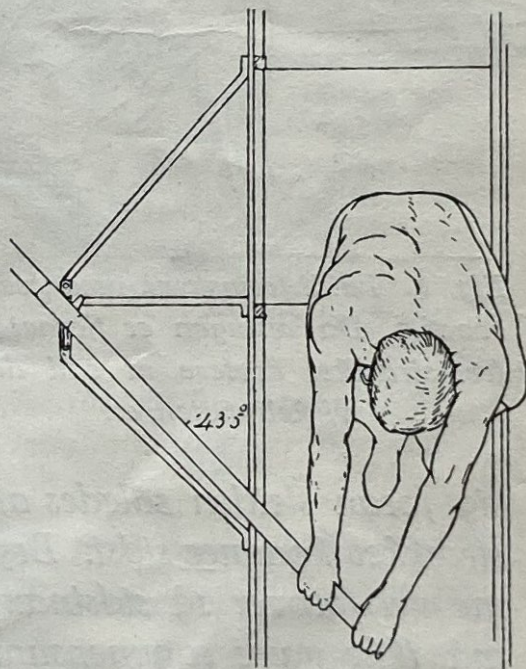


Fig. 4. En roer i indsatsen set ovenfra. Bemerk armenes og skuldrenes stilling i forhold til kroppen.

presning av knærne sættes nemlig samtidig en del muskler i funktion hvis opgave det er at avstive hofteleddet — de virker altså på en måte som en lås på leddet og arbeider i direkte opposisjon til den bevægelse som overkroppen foretar under op og fremsvinget. Det er indlysende at hvis dette skal kunde foregå hurtig og smidig må der sørges for at de muskelgrupper som motarbeider en sådan bevægelse ikke blir sat i funktion, hvilket altså i dette tilfælde opnås ved at de nedpressede knær tillates

at gi litt efter. (Fig. 12).

Idet finish og fremsving tilendebringes begynder den anden hovedavdeling:

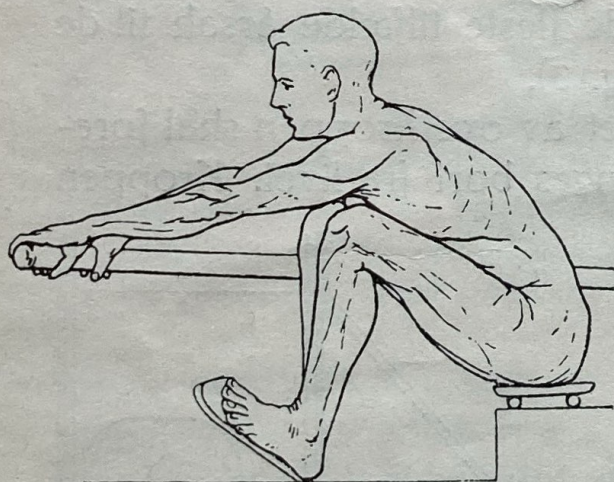


Fig. 5. Fuldt fremstræk uten „over-reach.“ Da æsingen er fjernet ser fremstrækket kortere ut end det i virkeligheten er.

Fremstrækket.

Uten nogen stilstand eller eller noget dødpunkt bringes overkroppen videre frem fra hofteleddet av. Knærne bøies sukcessivt opover så sleiden trækkes frem. Kroppen skal bestandig bevæge

sig foran sleiden således at denne til enhver tid under fremstrækket kommer sidst. Bryst, mave og hofteparti skal komme vel forover så sidstnævnte presses mot lårene. Ryggen må ikke være sammensunken; hodet holdes op og øinene skal se i nakken på formanden. Armene strækkes godt fremad-opad. Åren holdes med begge hænders fingre. Indre håndledd skal være noget nedadbøiet, ytre håndledd litt flatere. Der må ikke øves noget nedadgående press på årelommen, da vegten av armene er tilstrækkelig til at holde årebladet i korrekt avstand fra vandet. Klampen på åren trykkes lett ind mot riggeren. Skuldrene må ikke holdes stive, men skal følge armene noget frem — dog ikke for

meget. Idel knærne bøies, føres de noget ut til siden — omtrent i linje med armhulene. Der må ikke sprikes så meget at fotstillingen på spændbrettet forandres. I det øieblik årelommen passerer spændbrettet skværes åren sukcessivt ved at hæve inderste håndledd uten at der skiftes tak med fingrene. Ytre håndledd holdes flatt og bibeholder et sikkert fingertak på åren. Idet krop og sleide er i fuldt

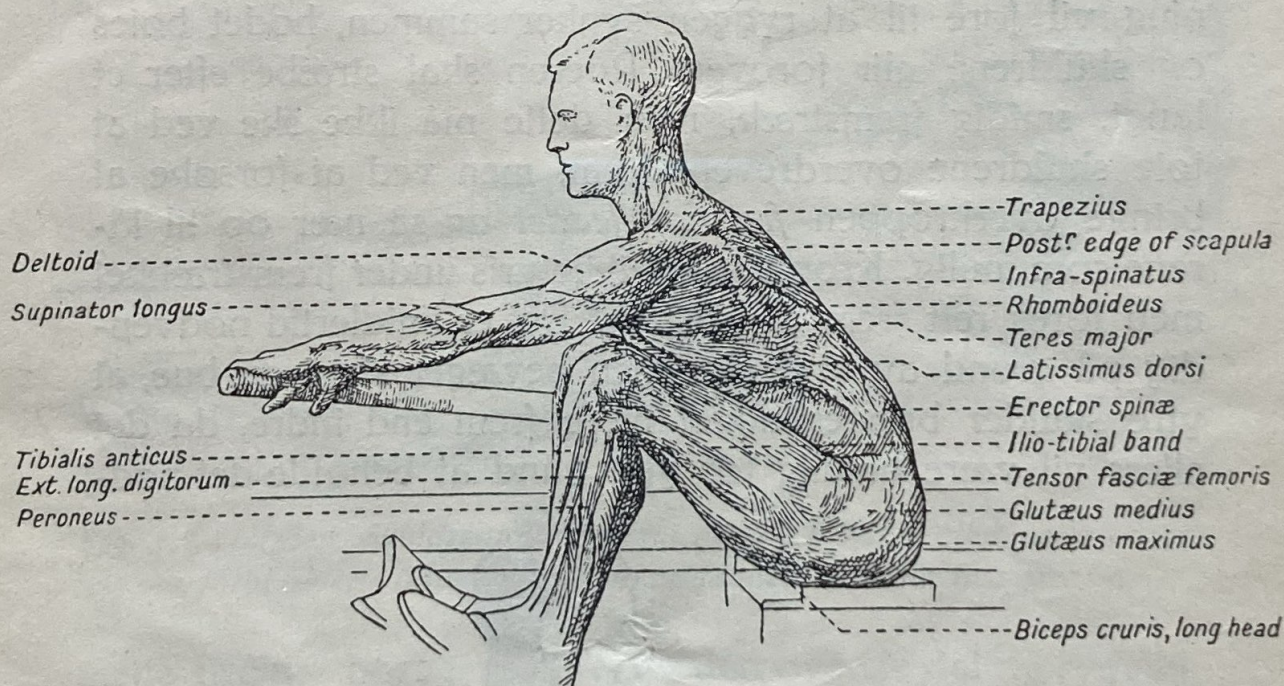


Fig. 6. *Indsatsen.* Overkroppen er løftet tilbage fra lårene og sleiden er sparket ca. 5 cm. tilbage. De vigtigste muskler er navngit.

fremstræk, skal hele fotbladet hvile mot spændbrettet, skinnebenene næsten vertikale, knærne nær optil og på linje med armhulene så at sidene på kroppen er i berøring med lårene. Jo mere krop og sleide nærmer sig fuldt fremstræk, des langsommere skal bevægelsen gå.

Et rigtig fremstræk skal være rolig og behersket, ledig og vel avbalansert. Roeren skal i fremstrækket hvile ut og samle kræfter til nytt tak, og ethvert overflødig kraftforbruk må derfor undgås. Overkroppens muskler må ikke holdes spændte, men må heller ikke slappes så meget at denne synker sammen. (Fig. 5). For at bibeholde en

almindelig opreist sittende eller stående stilling må der en viss muskelanspændelse til. Denne muskeltonus (tonisk kontraktion) er helt ubevisst og vi blir først opmerksom på dens tilstedeværelse når de nervecentra hvorfra den reguleres av en eller anden grund sættes ut av funktion — f. eks. ved besvimelser. Det er denne muskeltonus som må bibeholdes under fremstrækket da en yderligere avslapning vil føre til at ryggen synker sammen, hodet bøies og skuldrene glir forover. Roeren skal stræbe efter et langt, smidig fremstræk, men dette må ikke ske ved at tøy skuldrene overdrevent frem, men ved at forsøke at bringe overkroppen *fra hofteleddet av* så nær op til lårene som mulig. Kroppen må ikke vris under fremstrækket men føres rett frem på sleiden. Det er imidlertid nødvendig på grund av at årelommen bevæger sig i en bue, at ytre skulder bringes noget mere frem end indre, da det ellers vil være umulig for ytre hånd at beholde det nød-

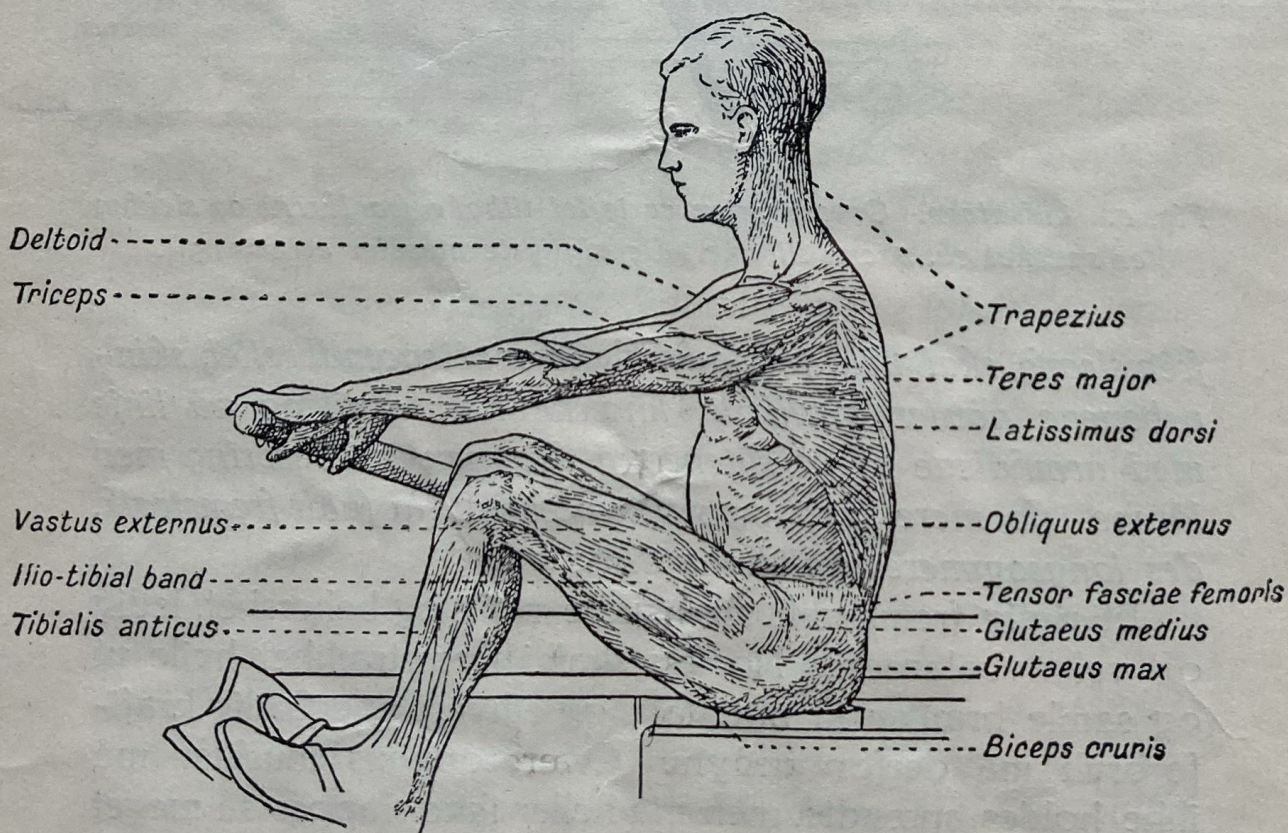


Fig. 7. Midten av taket. Bemerk venstre skulders stilling sml. med fig. 6.

vendige tak på årelommen. (Fig. 1 og 4). Det må præciseres at denne nødvendige fremtøining av ytre skulder ikke er ensbetydende med hvad engelskmændene kalder „overreach.“ Dette sidste er et bevisst forsøk på at forlænge taket ved at la ar-

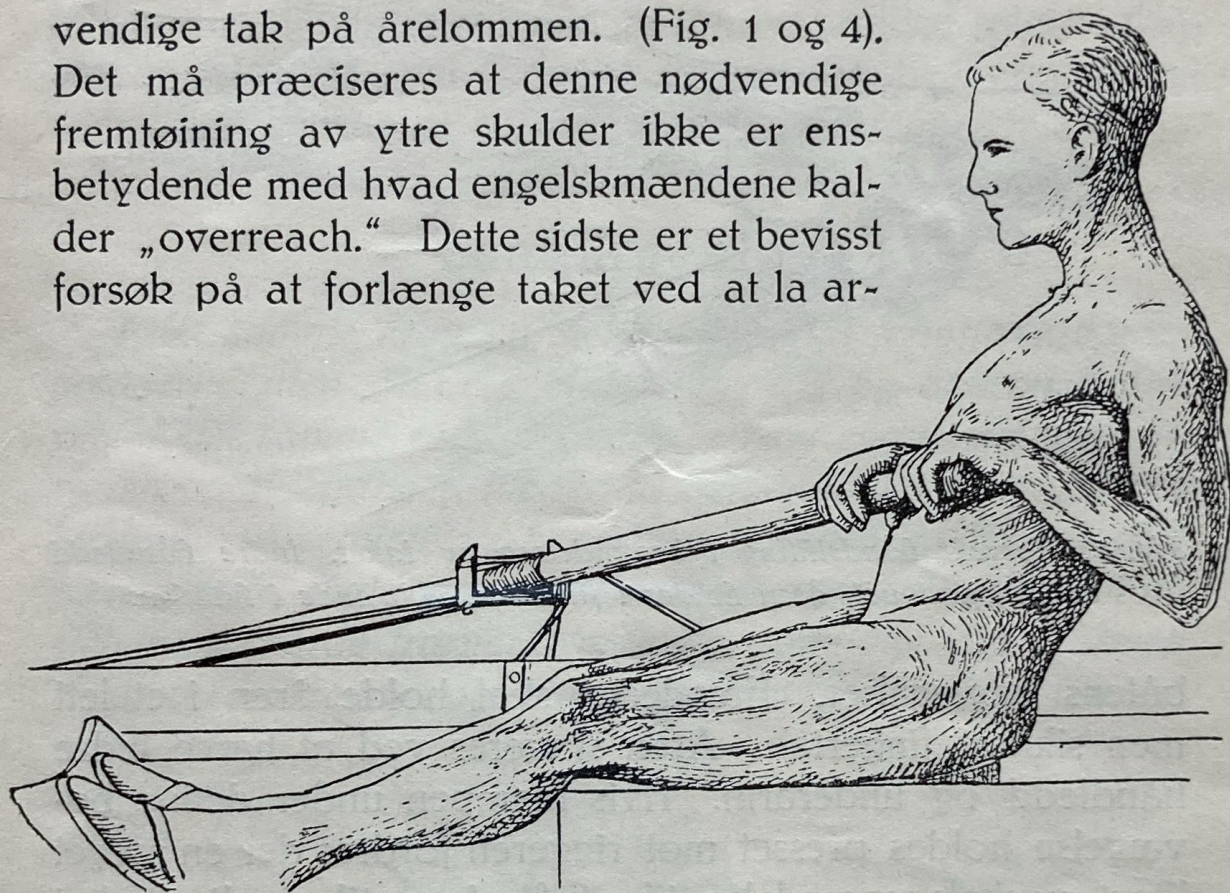


Fig. 8. Finishen. Skuldrene er trukket ned og tilbake; albueene er bragt vel forbi siden; håndleddene er opadbuet; knærne helt strake.

mene trække begge skuldre og den øverste del av ryggen frem over knærne (fig. 11 a). En korrekt indsats vanskeligjøres herved, idet det vil falde overdrevent tungt at svinge op i ryggen.

Efterat overkroppen har passert perpendikulæren sænkes den under den sidste del av fremstrækket ned i et lavere plan, og det er derfor nødvendig, for at holde årebladet i rigtig stilling over vandet, at hæve armene efterhvert som skuldrene sænkes. Holdes skuldrene stive og ubevægelige under fremstrækket umuliggjøres denne hævnning av armene og resultatet blir „hauking.“ Som tidligere nævnt skal håndleddene — særlig indre — før skværingen av åren begynder være lett nedadbøiet (fig. 2). Klampen må hele tiden holdes godt ind til riggeren, da det ellers ikke er mulig at holde sig i kontakt med

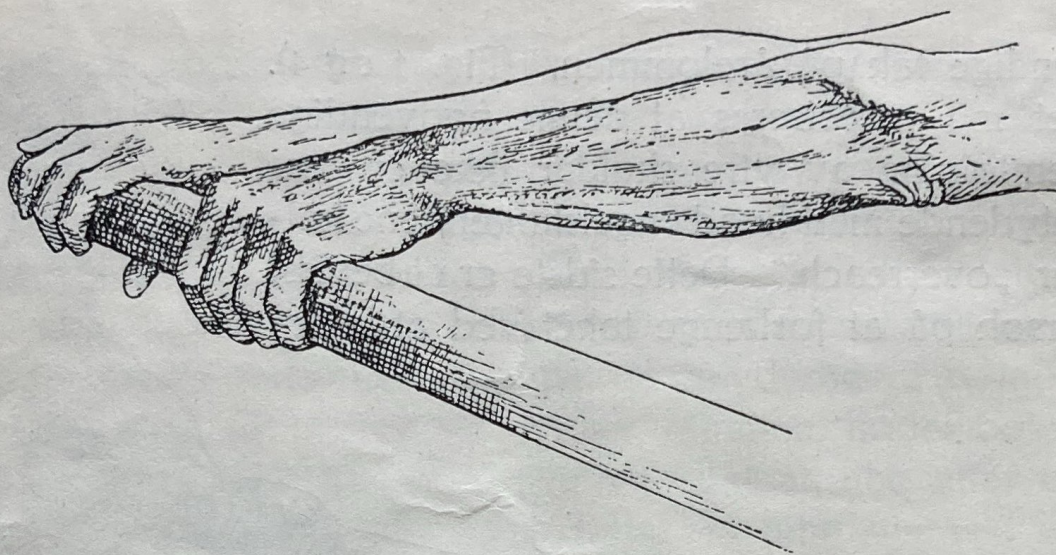


Fig. 9. Korrekt håndstilling i begyndelsen av taket. Indre håndledd er let opadbuet, åren holdes i fingrene, ikke inde i hånden.

båtenes bevægelser. Hænderne skal holde åren i et lett men sikkert fingertak. Åren skværes ved at hæve indre håndledd og underarm. Hvis klampen under denne bevægelse holdes presset mot riggeren fordres der en meget liten muskelanspændelse til at få åren til at gli rundt i riggeren. Klampen er slik skåret til at den vel smurt, får åren til at gli rundt til korrekt skværet stilling næsten av sig selv, når den bare trykkes mot riggeren idet åren føres frem til nytt tak. Det er av stor vigtighet for en korrekt åreføring at ikke åren holdes hårdt inde i håndflaten. Dette er ikke ensbetydende med at grepet skal være slapt eller at fingrene under fremstræk og skværing skal stadig skifte stilling. Grepet skal være så fast at åren til enhver tid er under fuld kontrol, men samtidig så smidig at håndleddene forblir fuldt bevægelige. Det er en almindelig forekommende feil at grepet på lommen blir hårdere når indsatsen nærmer sig. Dette vil i ni av ti tilfælde resultere i at der vil bli øvet et ekstra tryk på årelommen, så denne sænkes og årebladet skjærer tilveirs. En anden årsak til hauking er gjerne at blikket under fremstrækket holdes fæstet på en eller anden gjenstand nede i båten eller utenfor denne istedenfor i nakken på formanden. Hodet

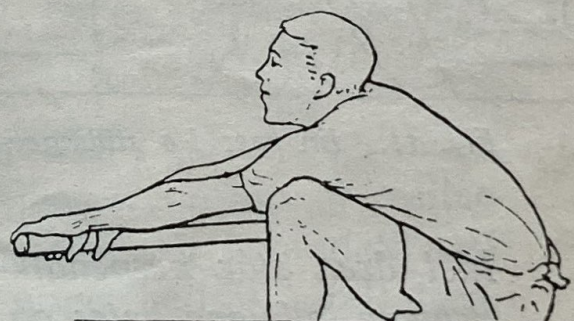
følger den retning hvori øinene ser, og armene følger igjen hodet. Stroken skal ikke se på benene til styrmanden, men fæste øinene et stykke agterut på båten.

Vandarbeidet.

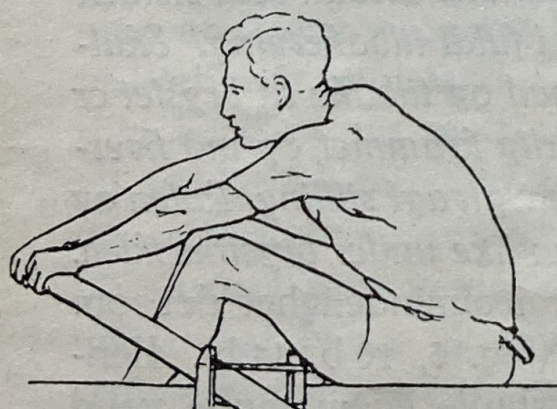
I det samme krop og sleide er i fuldt fremstræk hæves hænderne uten at nøle et øieblik raskt og bestemt 8 á 9 cm. I det samme øieblik sættes ben og rygg samtidig på så kroppen springer tilbake til perpendikulæren inden de første 8—10 centimeters bevægelse på sleiden. Armene skal være strake, skuldermusklene spændt, ryggen godt rettet ut. Det jevne, hårde fraspark fortsætter samtidig som kroppen svinger tilsvarende, og skuldrene trækkes ned og tilbake.



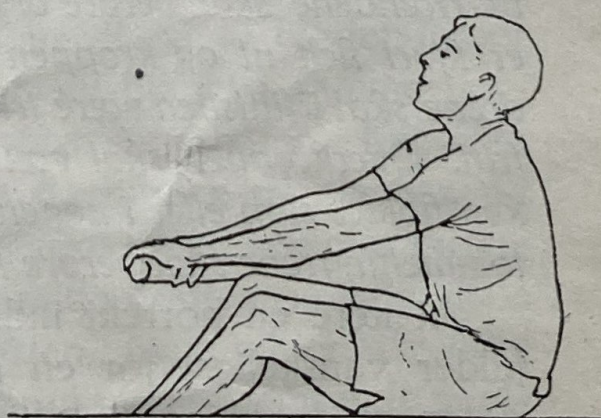
A



B



D



C

Fig. 10. Forskjellige stillinger i tak og fremstræk. Se teksten s. 20.

vil da bevæge sig på skrå gjennom luften ned mot vandet, og kroppen vil bevæge sig tilbake på sleiden mens åren endnu er i luften. Den sidstnævnte feil kommer som oftest av at der like før indsatsen gripes hårdere om lommen. Derved vanskeliggjøres ikke alene den hurtige og præcise hævnning av hænderne, men bladet går gjerne også litt tilveirs hvilket virker yderligere forsinkende. Det

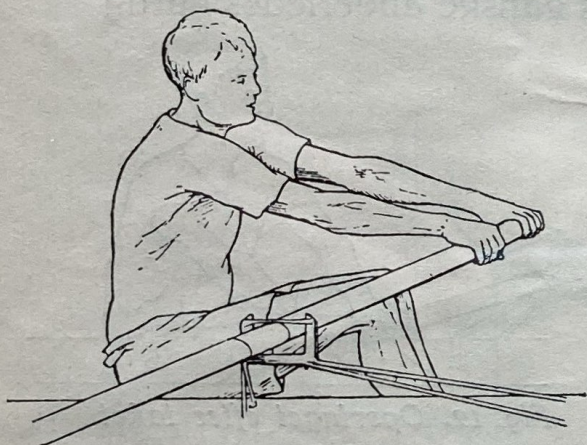


Fig. 13. En roer i et hårdt race, roende en takst av 40 tak pr. min.

må påsees at begge hænders fingre griper om lommen i indsatsen. Det er en almindelig feil — især hos roere som holder altfor hårdt med indre hånd — at la ytre hånds tak glippe idet åren går i vandet. Tendensen til at bruke indre arm mere end ytre er bestandig tilstede, og kun når roeren har følelsen av at ytre arm er den som der trækkes

hårdest ind på, er muligheten der for at begge armer brukes likt. Fig. 9 viser korrekt stilling av hænder og håndledd i begynnelsen av draget. Albuene er helt rette. Indre håndledd er svakt opadbuet, ytre helt flat. Åren holdes i fingrene, ikke indí hånden. Begge hænders tommelfingre holdes støttende under lommen, og griper altså ikke rundt lommen op mot de andre fingre og deltar således ikke i draget.

Såvel i indsatsen som i resten av taket maa der være samarbeide tilstede mellem ben og ryggmuskler. Frasparket på sleiden sker ved hjælp av musklene på siden og oversiden av lårene (quadriceps extensor femoris). Det hurtige tilbakesving av hoften ved hjælp av musklene på undersiden av lårene (biceps cruris) og de store muskler i sætet (glutaei). Ryggen holdes spændt og trækkes tilbake av de kraftige muskler som ligger langs ryggraden (erector spinae) (fig. 6). Brukes ikke disse muskler i indsatsen kan

ikke kraften overføres fra benene gjennom ryggen til åren, og benbruket blir således bortkastet. Centralpunktet for en riktig indsats kommer til at ligge i korsryggen. Det er feilagtig at prøve at få indsats ved at kaste hode og skuldre op og tilbake. Disse skal nok godt op, men opsvinget skal være resultatet av riktig ben- og ryggbruk. Et riktig samarbeide mellom ben og rygg i indsatsen skaper følelsen av at kroppen løftes fra sleiden. Man kan ofte se en roer bruke benene uten andet resultat end at sleiden skyves tilbake. Ryggmusklene brukes da ikke tidsnok, ryggen gir efter for årepresset og overkroppen blir ikke løftet op og tilbake på det rette tidspunkt. Skylden for en for hurtig tilbakeskyvning av sleiden ligger dog ikke bestandig i feilagtig ryggbruk. Hvis ikke musklene på undersiden av låret og i sætet brukes godt i indsatsen, vil man få den samme — som det ofte tar sig ut — viljeløse undaskyvning av sleiden.

I det øieblik åren befinner sig midt ut for riggeren skal bøiningen av armene begynde (under roning i hård motvind begynder gjerne bøiningen noget senere). Overkroppen skal da være omtrent vertikal. Det er en almindelig feil i slutten av taket at overføre arbeidet fra krop og ben til armene. Både kropssving og sleidebruk må fortsætte under den sidste del av taket og først avsluttes i samme øieblik som hænderne berører brystet. Der må ikke gripes hårdere om lommen i finishen da handleddene derved blir stive og ubevægelige og ikke lar sig bøie tilstrækkelig op. Resultatet blir at der trækkes for lavt og at bladet vendes i vandet.

I korthet: Begynd kropssving og sleiding samtidig, men sving ryggen så skarpt tilbake i indsatsen at den er vertikal når sleiden har bevæget sig 8—10 cm. Under resten av draget skal kropssving og sleide gå sammen således at kroppen ligger i fuldt tilbakesving på utsparket sleide i det øieblik hænderne berører brystet.

Tilslut et par bemerkninger til nogen av illustrationerne Fig. 1. viser en roer set ovenfra i 4 forskjellige stillinger.

Tegningen er utarbeidet etter fotografier og er således ikke opkonstruert. Første stilling viser roeren i indsatsen. Åren står i en vinkel av 42° på båten, mens vinkelen i fuldt fremstræk vil være ca. 40° . Læg merke til skuldrenes og hændernes stilling i forhold til kroppen. I anden stilling er kroppen svunget op til perpendikulæren og sleiden sparket ca. 12 cm. tilbage. Årevinkelen er 72° . I tredje stilling ligger kroppen en tanke tilbage; bøiningen av armene er begyndt og ca. 30 cm. av sleiden er benyttet. I fjerde stilling berører hænderne brystet, men er endnu ikke ført ned. Overkroppen ligger godt tilbage og sleiden er sparket helt ut. Årevinkelen er nu 120° . Båtens fart under taket var 16 fot = 4.88 m. pr. sek., og tegningen viser tydelig den strækning roeren tilbakelægger i taket når båten er i fart, og viser også kroppens og hændernes relative fart i takets forskjellige faser.

Fig. 10 A, B, C viser en roer i 3 stillinger i samme tak. A viser ham i fremstrækket. Stillingen er bra, kroppen bevæger sig godt foran sleiden, og tøies frem helt fra hoftelæddet av. Hodet holdes i god stilling. Åren holdes i et godt fingertak. Ytre arm kunde være noget bedre strukket. B viser indsatsen. Roeren prøver at få indsats ved at kaste hodet på, istedenfor at svinge kroppen op i korsryggen. Resultatet sees i C. Roeren sparker fra med benene og trækker med skuldrene, men korsryggen er ikke tilstrækkelig avstivet til at kunne forbinde over- og underkrop. Stillingen er ikke dårlig, men heller ikke helt tilfredsstillende. D viser en roer i samme del av fremstrækket som A. Stillingen er feilagtig. Hoftene er ikke bragt frem; mavemusklene er spændt, og maven derfor hul; ryggen er krum; skuldrene er løftet og tøiet formeget frem; åren holdes for hårdt inde i hænderne.

Fig. 11 a, b, c, d og fig. 12 viser en meget bekjendt nulevende engelsk roer i fem forskjellige avsnit av taket. Fuldt fremstræk sees på a. Stillingen viser et typisk tilfælde av

„overreach“. Skuldrene er tøiet så langt frem at stillingen er i høi grad anspændt og tvungen, og en mindre dygtig mand vilde utvilsomt med et så overdrevent langt fremstræk skyte sleiden under sig i indsatsen. Denne roer gjorde det imidlertid ikke, hvilket b viser. Stillingen er her udmerket og viser hvorledes indsatsen skal ligge i korsryggen i samarbeide med benene og med sleiden under fuld kontrol (sml. fig. 10 b). Den sterke kontraktion av musklene på undersiden av lårene (*biceps cruris*) bør bemerkes, da bruken av disse muskler og musklene i sættet (*glutaei*) gjør at sleiden kan holdes under kontrol i indsatsen trods „overreach“. C viser roeren midt i taket. Ryggen er godt strukket; hodet holdes naturlig balancert paa skuldrene. Armene er endnu strake, men skuldrene trækkes ned og tilbake ved bruk av *Latissimus dorsi* musklene (sml. fig. 13). Sleiden er ikke sparket helt ut, men går sammen med kropsvinget, saaledes at benene kan benyttes helt til taket er avsluttet. D viser finishen. Hænderne er ført ned, men årebladet er endnu ikke vendt. Igjen er stillingen udmerket. Hodet holdes i god stilling. Skuldrene er trukket ned og tilbake og albuerne bragt godt forbi sidene; knærne er presset ned. Alt er korrekt og allikevel er der intet som ikke er naturlig og utvungent. Fig. 12 viser fremsvinget. Kroppen er vippt godt frem og over perpendikulæren således at sleidingen beherskes med lethed idet knærne begynner at bøies op.

Fig. 13 viser en roer i slutten av et race roende 40 tak pr. min. Skuldrene er her ikke trukket tilstrekkelig tilbake, og armene ser av den grund unaturlig lange ut. Ryggen er imidlertid vel avstivet og opreist og samarbeider godt med benene. Sleiden er ikke sparket for langt tilbake, og der er derfor god anledning til et kraftig benarbeide ogsaa i finishen. Hovedfeilen ved stillingen er at skuldrene er trukket for sent tilbake hvilket vil forårsake en unødvendig stor skulderbevægelse i finishen.

Åndedrættet.

Det kunde være fristende her at vie åndedrættet en utførlig omtale, men da dette vilde føre for langt, fremkommer her kun et par almindelige bemærkninger.

Roeren bør helt fra begyndelsen av sin træning vie sit åndedræt opmerksomhet og prøve at bibeholde en rolig, dyp. ind- og utånding selv om der roes hårdt. Der pustes vanligvis for grundt og for ofte. Selv under et race bør 2 åndedræt pr. tak være mere end tilstrækkelig, og når der roes lav takt bør 1 ind- og utånding pr. tak greie sig. Pas på at puste rolig og dypt før der startes — især foran et race; det beroliger både nerver og hjertevirksomhet. Pust uten støi og hold aldrig pusten. Enhver indsugning eller utblåsning mellom tænderne bare hemmer åndedrættet. Det er meget almindelig at holde pusten i starttakene, hvilket forårsaker en unødvendig træthetsfølelse efter de første 15—20 hurtige tak, og ofte nervøs, oprevet roning i den første del av racet.

Til avslutning: / Roning er en idræt som kræver sin mand. Et race vinder ikke bare av det sterkeste lag, men av det lag som har bestrebet sig for at lære at bruke sine kræfter på den rigtige måte. En raceroer må være i besiddelse av en virkelig „fighting spirit“. Det nytter ikke at være ræd for sig selv, ræd for at bli træt, ræd for bryderiet med at lære sig av med feil. Det nytter ikke at si „det går aldrig“. Si at det *skal* gå, arbeid målbevisst på at det *skal* gå, så kommer snart tilfredsstillelsen av at føle sig hjemme i båten, av at kunne beherske sin krop og at kunne bruke sine kræfter til at skape rytme og fart på båten. / Si at det *skal* gå og ro av et glad hjerte, så kommer kanskje den dag da en får se ryggen til konkurrenterne i racet og kan være med at ro vor blå farve først over linjen.

Christiania Roklubs Træningsreglement.

§ 1.

Enhver, som antas til træning, skal, inden denne påbegyndes, underkaste sig nøiagtig lægeundersøkelse, hvorfor attest fremlægges.

Når routvalget finder det påkrævet, må mandskapet underkaste sig ny undersøkelse.

§ 2.

Ethvert trænende mandskap pligter at møte præcis til den av instruktøren fastsatte tid. Overtrædelse herav kan medføre eksklusion av laget, hvilket bestemmes av instruktøren. Dennes avgjørelse kan indankes for bestyrelsen.

§ 3.

Mandskaperne skal i båthuset og under roningen i enhver henseende rette sig efter instruktøren.

§ 4.

Nydelse av tobak og alkoholholdige drikke er forbudt i træningstiden.

§ 5.

De trænende mandskaper bør studere og efterleve „Lægens råd“ side 4 i Kredsforbundets robrochure.

Mandskaperne skal sørge for mindst 8 timers søvn i døgnet. Viser nogen sig ute efter kl. 12 nat, uten hertil at ha indhentet tillatelse fra rochefen eller instruktøren, ansees dette for træningsbrudd.

§ 6.

Den som har meldt sig til træning, kan ikke uten routvalgets tillatelse trække sig tilbake, før kaproningssæsongen er over.

Oslo, april 1920.

Bestyrelsen.

57 0.05
0.05
0.05

Q12 Let

0.05 / 100.00

200

Feb 5 1864

1907

W.C. 10 6/11/11
Sigs.