

TRÆNING
1
RONING

VED
EINAR TØNSAGER

UTGIT AV
KRISTIANIA KREDS AV
NORGES ROFORBUND

VED
KRISTIANIA KREDSFORBUND FOR IDRÆT

1918

FABRITIUS & SØNNER — K.R.A

VEILEDNING

I

RONING

VED

EINAR TØNSAGER

(UTARBEIDET PÅ GRUNDLAG AV NORGES ROFORBUNDS BROCHYRER)

UTGITT AV

KRISTIANIA KREDS AV NORGES ROFORBUND

VED

KRISTIANIA KREDSFORBUND FOR IDRÆT



KRISTIANIA

FABRITIUS & SØNNER A/S

1918

Paa Kristiania Kredsforbund for Idræts foranledning
er utgit lignende træningsveiledninger i følgende idræts-
grene:

Boxning	ved G. Brustad.
Brytning	» Olaf Thorsen.
Cykling	» Bj. Christensen.
Fotball	» P. Chr. Andersen.
Fri Idræt	» Olaf Rustad.
Skiløpning	» R. Wiborg Thune.
Skøiteløp	» Yngvar Bryn.
Svømning	» Oluf M. Skyberg.

Indledning.

Denne brochyre er en omarbeidelse av Norges Roforbunds brochyre paa grundlag av 13 aars erfaring som roer, instruktør og sportskritiker i Skandinavien, England og Tyskland. Hensigten med brochyren er selvfølgelig ikke at skape noget uttømmende verk om roning — dette vilde kræve tykke bind — men kun i korte træk at ridse op grundlinjerne for moderne ro-
teknik for at skape en fastere og mere ensartet form for roinstruktion end forholdene har været tidligere her-
hjemme. Skulde nogen av mine læsere være kommet til andre resultater end jeg, tør jeg be Dem velvilligst sende mig en nogenlunde utførlig beretning herom eller at opta mundtlig eller skriftlig diskussion med mig om disse ting enten direkte eller gjennom sportspresen. Paa denne maate, mener jeg, vil roidrætten faa en sund og harmonisk utvikling.

Ærbødigst

Ejnar Tønsager,

adr. Kristiania.

Lægens raad til idrætsmanden.

Forinden man legger sig i trening bør man la sig undersøke av en læge. Man kan derved komme til klarhet over mulige organiske feil, som man kan ha været uopmerksom paa, og paa hvilke træningen kan ha en uheldig indflydelse, om den ikke drives paa den rette maate.

Likeledes bør man altid søke læge, hvis man føler, at træningen ikke bekommer en vel. En mulig feil anlagt trening vil da hurtig kunne rettes, og man undgaar at ta skade av den.

Forat træningen skal virke efter sin hensigt er det nødvendig at idrætsmanden følger nedenstaaende regler for det daglige liv.

Bruk av tobak under treningstiden er forbudt.

Likeledes nydelsen av alkoholholdige drikke.

M. h. t. ernæringen bemerkes at denne ikke bør avvike fra det vanlige, dog vil træningen kræve at legemet tilføres mere næring end under vanlige forhold.

En blandet kost av kjøt og grønsaker er at foretrække fremfor overveiende kjøt- eller vegetarisk næring.

Den økning av muskelsubstansen, som finder sted under en trening, kræver øket tilførsel av eggehvitestofte, som fortrinsvis findes i kjøt og fisk.

Det økede muskelarbeide kræver øket tilførsel av let omsættelige kulhydrater. Disse faar man tilført legemet gjennom melspiser, grønsaker og sukker.

Vort tredje hovednæringsstof, fett, er derimot mindre hensigtsmæssig som energikilde til muskelarbeide; det avsettes let som overflødig fett, er i mange former tungt fordøielig og bør av disse grunde ikke indtages i større mængder.

Meget væsentlig er det at undgaa enhver forstyrrelse av fordøielsen. Derfor skal man undgaa alle tungtfordøielige, alle sure og sterkt krydrede saker; likeledes

skal der, av samme grund, utvises maatehold ved ernæringen. Enhver overdreven nydelse av styrkende næringsmidler er derfor ogsaa forkastelig.

Meget viktig er det, at der utvises maatehold ved konsumet av flytende stoffe. Det er en erfaringssak at det kvantum vand, som tilføres legemet ved et normalt konsum av flytende og faste næringsmidler (disse sidste indeholder fra 60 til 90 % vand med deri opløste næringsalte) i de fleste tilfælder er tilstrækkelig til at tilfredsstille legemets behov for fugtighet selv under en meget skarp trening.

Den tørstfølelse som opstaar umiddelbart efter legemlige anstrengelser, skyldes for endel det forcerede aandedræt, der uttørre mundens og halsens slimhinder. Man skal derfor altid først søke at tilfredsstille denne trang ved gurgling og utspyling av munden med ikke for kaldt vand og i det hele tat forsøke at beherske sin tørst.

Følgende spiser og drikke anbefales:

Alle sorter kjøt og fisk i mager og ukrydret form.

Alle sorter friske grønsaker.

Melspiser i let form f. eks. kokt ris og forskjellige sorter grøt av gryn.

Frugt og sukrede frugtspiser.

Marmelader og syltetøier, som bør nydes noget mer end almindelig.

Tør chokolade, kaker og kremfløte bør nydes maateholdent.

Melk, som bør drikkes lunken og i smaa slurker.

Kakao, chokolade, tynd te og frugtsaft.

Supper og soser bør nytes maateholdent.

Kaffe skal helst undgaaes under træningen.

Rent sukker er den lettest fordøielige muskelnæring; man skal dog ikke vænne sig til denne.

Enhver idrætsmand bør tænke paa:

Jo enklere og renere næringen er, jo lettere fordøielig er den og jo snarere erstattes forbruket av muskelkraft.

Alle krydrede saker kan ha en daarlig indflydelse paa stofvekselen og derigjennem paa nerverne; de bør derfor undgaaes.

En idrætsmands ydelsesevne er helt og holdent avhengig av en regelmæssig stofveksel og et sundt nervesystem.

Jo mere man drikker, des mere sveder man: overdreven svedning tar paa kræfterne og nedsætter ydelsesevnen.

Overflødig fett hindrer musklernes arbeide. Spis derfor ikke altfor fete saker. Magert kjøt, fisk, planteføde, smør og melk inneholder nok fett til legemets ernæring.

Meget viktig er det at man spiser til regelmæssige tider.

Spis aldrig senere end to timer før træningen og aldrig tidligere end en halv time efter. Den bedste utnyttelse av næringen avhænger meget herav.

Drik aldrig naar kroppen er varm og sved, og aldrig iskolde drikke. Drik heller aldrig større mængder av gangen og helst ikke til middagsmaten.

Sov mindst 8 timer i døgnet. Enhver idrætsmand skal være iseng før kl. 11 om aftenen. Vask kroppen efter hver øvelse, men gaa ikke anstrengt og anpusten under styrtet. Varm dusch med efterfølgende kold styrt, likesom sildusch, er at anbefale fremfor kraftig-virkende kold styrt.

Bruk av styrt maa ikke overdrives.

Solbad bør ikke anvendes i træningstiden da de virker slappende.

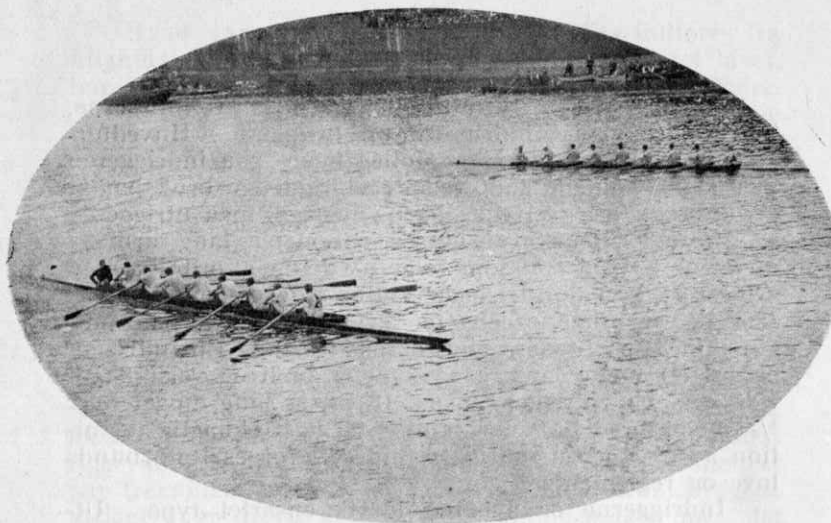
Efter endt øvelse eller naar man er sved og varm bør man aldrig staa og henge, saa man begynder at fryse. Gjennemgaa træningsprogrammet for dagen, og gaa saa straks ind til badet og paaklædningen.

Træningsdragten bør avpasses efter årstiden og veiret. Træn aldrig paa vaarparten med bare armer og ben. Følgen er gigttildelser.

En rationelt gjennomført træning gir en sund sjæl i et sunt legeme; en urationel træning nedsætter begges ydelsesevne.

At følge træningsreglerne vil bidra til at øke legemets kraft og utholdenhet og saaledes gi det størst mulige utbytte av træningen.

Indtræder der under træningen en slappelsesperiode, kan der være fare for, at man er overtrænet. Forcer da aldrig øvelserne, men hold op en tid og hvil godt ut, og begynd saa træningen igjen med lette øvelser.



Roning.

Efterhvert som det gaar op for os, hvilkken uerstattelig rigdom og glæde der ligger i en sund og kraftig krop, flokkes ungdommen mer og mer om vore roklubber. Og frisk luft, sol, vand og motion er ikke bare de ypperste av alle hittil kjendte mediciner; de er de eneste nydelsesmidler man aldrig blir lei, men stadig føler sig vel ved.

En som hengir sig til roningens mangeartede glæder, oparbeider sig en sundhet og et fond av minder, som altid gir livskraft og humør. Spør bare de spænstige, gamle karene, som færdes lunt og smilende nede i baathuset, eller ligger og bruner sig ute paa holmer og skjær. De har nok et og andet at fortælle om uforglemmelige langture nedover fjorden, eller spændende kaproninger fra den tid da de var unge og energiske.

Det er det med roningen, at en som først har rodd et par aar, glemmer det aldrig. Han drages stadig tilbake til fjorden og de lekende lette kaproningsbaatene. — Derfor tag roningen alvorlig i begyndelsen; studer brochyren og sørg for ordentlig instruksjon de første 8—14 dage, — De vil aldrig angre paa det.

Materiel og baathus.

De baater, som nu almindelig brukes i roklubberne, falder i 2 typer: indriggere og utriggere. Hovedforskjellen bestaar deri, at tollegangen paa indriggeren paa samme maate som ved de almindelige bruksbaater er anbragt paa selve æsingen, mens de paa utriggeren er anbragt ytterst paa en ca. $\frac{1}{2}$ meter lang arm av metalrør («rigger»). Som følge av denne anordning med «rigger», kan de utriggede baater gjøres ganske smale. Paa de egentlige racebaater er skroget selv paa mitten ikke stort bredere end roerens legeme. En indrigger er ca. 11 meter lang, ca. 1,5 meter bred og veier 85 til 100 kg. En utrigger er ca. 13 meter lang, noget over $\frac{1}{2}$ meter bred og veier ca. 45—60 kg. Nøiagtig definition av en 4-aaret indrigger findes i Norges Roforbunds love og reglementer.

Indriggerne er av forholdsvis ensartet type. Utriggerne varierer derimot mer. Først og fremst kan man her sondre mellom to hovedtyper: klinkbyggede og kravelbyggede. De sidste har kun en liten metalfinne under styrmandens plass, men forøvrig ingen utvendig kjøl. Tversnittet av skroget danner nærmest en halvcylinder. De bygges i almindelighet av ceder, og bordtykkelsen i skroget er ikke mer end ca. $\frac{1}{8}$'s tomme.

Med hensyn til indredningen kan der sondres mellom de baater, hvor alle roere sitter like bak hverandre (center-seats baater) og de baater, hvor andet hvert sæte er anbragt nærmere styrbords eller bakkbords side. Den sidste anordning er endnu den almindelige hos os. Anordningen med centerseats brukes næsten bare i de rene racebaater.

Som en mellemtypen mellom indrigger og utrigger har man de saakaldte halvtutriggede baater, som spesielt er egnet som øvelsesbaater for begyndere. Riggeren er her bare 15 til 25 cm. lang.

Fælles for alle disse baater er det bevægelige sæte.

Indrigger og utrigger kan vanskelig bygges i Norge, da vore baatbyggerier ikke har de nødvendige fagfolk og materiel.

Halvt utriggede baater og indrigger for turroning er forsøksvis bygget i Norge paa forskjellige baatbyggerier, dog hittil ikke alltid med godt resultat.

Hvad aarerne angaar maa disse ogsaa indføres fra utlandet. De norske aarer, som hittil har været lavet, har vist sig tunge og uhaandterlige, samt litet holdbare. Det er av overordentlig stor betydning at ha gode, rigtig avbalancerte aarer.

Aarerne er $3\frac{1}{2}$ à 4 meter lange, hvorav $\frac{1}{3}$ danner det indre skaft («lommen»), som falder indenfor baatkanten eller riggeren, resten falder utenfor. Selve aarebladene er temmelig sterkt buet, og 15 à 20 cm brede ytterst.

Hvad baathuset angaar, er det ikke nok, at baaten kommer under tak. Der maa sørges for, at baater og aarer blir sat omhyggelig paa den anviste plass. Baatene maa gjøres rene, vaskes og tørres ind- og utvendig før de sættes væk. Baatskuret maa være luftig og tørt, saa baaten kan bli hurtig tør efter hver gangs bruk. Indriggerne skal hvile paa kjølen, og støttes op med et par trekantede træklodder paa hver side. Klinkbyggede utriggere er delvis anbragt paa samme maate, men det almindelige er, at de anbringes paa horisontale træarmer, som staar ut fra væggen. Kravelbyggede baater ligger altid paa træarmer. De lægges paa æsingen med bunden iveiret.

Aarerne maa stilles opreist med bladet op.

Det bør paasees, at saavel aarer som baater til enhver tid holdes vel fernisert, og at sætet under bruken alltid er vel smurt, likesom læret paa aareskaftet alltid, før man drar ut, bør smøres ind med talg eller andet fettstof.

Mangler her maa straks rapporteres til materialchefen eller rochefen.

Utbæring av baaten

Aarerne bringes alltid ned først. Derefter stiller hver roer sig ved sin rigger. Styrmanden eller stroken kommanderer: «Fat!», hvorefter hver mand fatter ved sin plass. De kravelbyggede utriggere bæres i riggerne, ved de andre baater er der i almindelighet indenfor æsingen anbragt en list, som man kan bære i. Paa kommandoordet: «Løft!», løfter alle mand samtidig og bærer baaten ut, idet styrmanden holder i agterstavnen (hvis det er en utrigger, et stykke indpaa, da den er

for smekker ytterst). Baaten skyves derpaa paa ret kjølt ut i vandet, idet roerne flytter taket med henderne agterover, og saaledes vedblir at løfte og støtte baaten, saalænge der er anledning til det. Styrmanden skyver tilslut baaten ut i vandet.

Utriggere bæres dog helt ut paa bryggen, og idet alle mand derefter gaar over paa den ene side av baaten, sættes den med hele sin længde paa en gang ut i vandet fra siden av bryggen.

Ombordstigningen.

Styrmanden holder i baaten, hvorpaa nr. 1 («baugen») tar sin aare og gaar ombord. Ombordstigningen foregaar paa den maate, at roeren sætter den ene fot paa kjølsvinet i baaten (*ikke* paa de smaa bord ved siden av, som kun er til beskyttelse for skroget), holder i baatkanten med begge hender og sætter sig forsiktig ned paa sætet, idet han fører den frie fot ind i spændbrettets rem. (Er sætet glidd for langt tilbake henter han det frem med den frie fot, idet han fremdeles staar paa kjølsvinet med den anden, og støtter sig med henderne paa rælingen). Aaren føres derpaa ind i tollegangen og holdes med aarebladet flatt paa vandet. Naar nr. 1 paa denne maate har indtat sin plass, og faat fast tak paa sin aare, gaar nr. 2, 3 og 4 ombord paa samme maate. Styrmanden («coxen») gaar sidst.

Naar alle mand er ombord, indstilles spændbrettene forhold til sætet. For at prøve indstillingen skyves sætet helt tilbake. Roeren skal da med næsten strake knær saavidt kunne række spændbrettet med hælen. Remmen over vristen strammes godt til. Specielt i en utrigger maa det paasees, at ikke alle mand slipper aaren og begynder at fingre med spændbrettet samtidig, da baaten derved let gaar rundt.

Naar spændbrettet er indstillet indtages grundstilling: føtterne mot spændbrettet, ruller sætet skjøvet saagodtsom helt tilbake, overkroppen, halsen og hodet ret op, armene strake, henderne dorsalbøiet (bøiet opover), næsten i ret vinkel. Ytterste haand fatter om aaren ytterst paa aareskaftet og inderste haand 1 à 2 haandsbredder indenfor. Fuldt tak med alle fingre (*ikke* krampagtig). Skuldrene sænket. Aarebladet flatt paa vandet.

Styrmanden holder benene korslagt eller forsiktig ret frem, overkroppen ret op. Han holder en rorline i hver haand, og støtter henderne paa rælingen.

Utgangsstillingen.

Efterat man ved et par smaa tak av «eneren» eller «toeren» er kommet klar av bryggen, kommanderes: Alle mand klar!

Føtterne støttes godt mot spændbrettet, sætet trækkes frem til omtrent mitt paa sleiden («halv sleide») saa knærne bøies, overkroppen holdes noget forover med litt indsvinget ryg, hodet op, brystet skutt frem, skuldrene sænket og armene strukket helt ut ret frem. Aarebladet vendes, saa aaren ligger støtt an mot forreste rigger. Fingrenes tak paa aaren maa herunder ikke forandres. Aarebladet skal helde litt mot agterstavnen, altsaa være litt overvendt (skværet), og kun selve aarebladet maa være i vandet. Klampen paa aareskaftet lægges støtt ind til forreste rigger.

Almindelige feil ved utgangsstillingen.

- 1) Skuldrenes stilling er skjæv, saa at enten den ene skulder holdes høiere end den anden, eller ytterste skulder skyves for langt frem. Grunden hertil vil i almindelighet være, at henderne holdes for langt fra hinanden.
- 2) Armene — særlig inderste arm — holdes ikke ordentlig strake.
- 3) Klampen paa aaren ligger ikke støtt mot forreste rigger.
- 4) Aarebladet er ikke tilstrækkelig «skværet» (overvendt) men staar paa skraa ned i vandet — hældende mot forstavnen.
- 5) Skuldrene er ikke sænket, hvorfor brystet klemmes sammen.
- 6) Ryggen er rund.
- 7) Bare tærne og ikke hele foten ligger an mot spændbrettet.
- 8) Ruller sætet staar for kort eller for langt frem.

Aaretaket.

Der kommanderes: Ro! Ryggen svinges op og benene strækkes ut, saa sætet med kroppen føres bakover. Herunder svinges overkroppen bakover til noget bakenfor lodret stilling. Først naar baade kroppen og sætet er kommet over halvveis tilbake, begynder armene — som hittil er holdt ganske strake, bare som bindeled mellem krop og aare — at virke, og aarelommen føres hele

tiden i samme plan helt ind til brystet i høide med nederste ende av brystbenet.¹⁾ Under hele aaretaket holdes hodet høit, litt bakoverbøiet, og ryggen godt opstrukket.

Almindelige feil:

- 1) Der spændes for tidlig fra med benene, saa sleiden er helt eller delvis utbrukt, før kroppen begynder at svinge.
- 2) Hænderne krummes for sent, saa de trækkes ind til brystet med et ryk istedenfor med et jevnt drag.
- 3) Aaren føres ind til kroppen for langt nede.
- 4) Roeren «møter aaren», det vil si, efterat han har ført kroppen tilbake, fører han ikke armene helt ind til kroppen, men «nøker» kroppen op igjen i armene, saa den møter aarelommen paa halvveien. (Næsten den hyppigst forekommende feil, specielt hos folk, som tidligere har rodd i bruksbaater). Roeren «møter aaren» ogsaa ofte ved at avslutte aaretaket med krop og armer før benene er færdig med at trække.
- 5) Aarebladet gaar for dypt, saaledes at ogsaa en del av skaftet kommer i vandet. Dette gjør aaretaket meget tungere, uten at baatens fart økes. En uttrigger vil desuten lægge sig over paa den side hvor aaren trækkes for dypt. Feilen kommer av, at aarebladet ikke holdes nok skværet. Man maa altid strengt paase, at aaren skværes ordentlig. Kommer roeren først i den vane at trække aaren for dypt gjennom vandet, blir han senere vanskelig kvit den, og lærer neppe nogensinde at ro ordentlig uttrigger. Der svares i regelen, naar denne feil paatales, at «aaren maa gaa saa dypt, naar man skal trække saa høit paa brystet». Men dette er en feiltagelse. Skværes aarebladet rigtig, blir aaren en enarmet vegtstang med omdreiningspunkt ytterst ved aarebladet.²⁾ Gaar derimot aarebladet paa skraa ned i vandet, faar aaren intet ordentlig støttepunkt i vandet. Den blir da en toarmet vegtstang med omdreiningspunkt i tollegangen. I sidste tilfælde gaar naturligvis aarebladet dypere, jo høiere der trækkes paa brystet, men det skyldes altsaa feilagtig (for liten) skværing. Hvis bare aarebladet vendes ordentlig, gaar det rigtig gjennom vandet, selv om man trækker aarelommen aldrig saa høit, idet dette utjevnes av selve baaten, som løfter eller sænker sig tilsvarende paa vedkommende side.
- 6) Ryggen krummes og hodet dupper ned. For at motarbeide dette maa skuldrene sænkes og brystet føres godt frem. Stroken bør under hele taket se styrmanden ind i øinene og de øvrige roere alltid se ind i nakken paa formanden, hvorved hodet hele tiden kommer op.
- 7) Roeren trækker skjævt, saaledes at han enten vrir kroppen paa sætet, eller holder kroppen ind i baaten, eller ut av baaten. Specielt er det sidste hyppig. Kroppens bevægelse maa saavel under frem- som tilbakesvinget være absolut paralel med baatens retning.

¹⁾ Albuene skal peke ned, ikke ut.

²⁾ Baaten hæves.

Man er nu kommet til takets avslutning. Det viktigste her er at faa aarebladet lodret op av vandet, saa at dreiningen av aarebladet ikke foretages, før aaren er helt klar av vandet. For at opnaa dette sænker man raskt hænderne — uten at foreta nogen forandring med grepet paa aaren eller i haandleddets stilling — ca. 8 à 10 cm. ret ned, idet albuene — specielt den inderste — holdes godt ind til livet. Derved løftes aarebladet op av vandet. Da, men ogsaa først da, skal aaren vendes, saa den under fremstrækket føres med aarebladet horisontalt. Denne vending av aarebladet foregaar ved en bøining (sænkning) av haandleddene. Hvis hele denne avslutning av taket er rigtig utført, skal aarebladet gaa op av vandet som en «nøk» uten skvulp eller sprøit, og uten at vandet kastes bakover.

Samtidig som aarebladet nu er ute av vandet og paralelt med vandflaten strækkes armene raskt frem forbi knærne, og kroppen krummes ledig og behersket frem til nyt tak. Naar kroppen er kommet over perpentikulæren, begynder man langsomt at trække sætet frem med tærne. Kroppen fortsætter at svinge fremover, idet man hele tiden likesom skyver aarelommen foran sig med strake armer og dorsalbøiede (opadbøiede) haandledd. Aarebladet føres saapas høit, at det gaar helt klar av vandet — altsaa noget høiere i sjø end i stille veir. Naar hænderne omtrent passerer spændbrettet, vendes aaren litt efter litt, saa aarebladet atter stiller sig vertikalt og er klart til nyt tak. Denne vending sker ved at *haandleddet løftes* — ikke ved at *fingerne sænkes*. Aarebladet fortsætter altsaa at bevæge sig i samme plan, mens man — hvis man foretar bevægelsen ved at sænke fingerne og paa den maate rette bøiningen i haandleddene ut — vil sænke aarelommen og løfte aarebladet op i veiret, saa man faar lufttak.

Under fremstrækket skilles efterhaanden knærne noget, idet man derved har lettere for at komme godt frem med overkroppen til nyt tak. Knærne maa dog ikke skilles for meget, da man derved ikke faar tilstrækkelig kraft paa spændbrettet under tilbakestrækket. Naar sætet er helt fremme, skal overkroppen ligge saa godt fremstrakt, som det kan ske uten at det virker tvungent og anstrengt.

Almindelige feil ved avslutningen av taket og fremgangen til nyt tak.

- 1) *Armstrækket frem efter endt tak sker for langsomt.* Hændernes nedføring, aarebladets vending og armenes strækning maa ske saa raskt som mulig uten anvendelse av kræfter, saa bevægelsen efterhaanden avrundes. Saalænge roeren ligger bakover med bøiede armer, har han liten magt over baaten. Samtidig vil et raskt armstræk av sig selv bidra til at krumme overkroppen og bevæge denne og sætet forover.
- 2) *Skuldrene holdes ikke rolig ved takets avslutning fordi de ikke var sænket under selve aaretaket.*
- 3) *Kroppen vries.*
- 4) *Kroppen krummes før aaretaket er avsluttet — moter aaren.*
- 5) *Sætet begynner at gaa før armene er strake.* Hænderne vil da ikke gaa klar av knærne, men kolliderer med disse, og man risikerer en «fisk».
- 6) *Den største feil: Sætet gaar raskt fremover, og man «stuper» (rutscher) forover med kroppen.* Mens trækket gjennom vandet skal foregaa raskest mulig, skal fremstrækket med udtagelse av selve armstrækket foregaa langsomt og behersket. Men fordi det gjælder at faa armstrækket utført raskest mulig, fører det let til, at ogsaa kroppens og sleidens fremadgaaende bevægelse gaar for raskt. For at motarbeide dette bør instruktøren derfor efter med et kort, skarpt kommandoord: «stræk!» eller: «væk!» at ha sikret sig, at armstrækket sker raskt, øieblikkelig i en beroligende tilsigelse: «langsomt!» eller «rolig!» frem for at dæmpe iveren under sætets bevægelse fremover.
- 7) *Man vender aarebladet, før det er ute av vandet.*

Roeren ligger nu fremme færdig til nyt tak, og i samme øieblik maa ogsaa det nye tak begynde. Der maa ikke være nogen pause her. Kroppen svinges raskt op og samtidig sættes aarebladet ned i vandet ved en liten hævnning av armene. Begynderen maa her passe paa, at han «holder» litt paa rulleriset, saa at sætet ikke begynner at gaa, før han merker, at han har fuld kraft paa aaren, det vil si, før aaren er i vandet og kroppen godt opreist. Idet kroppen med fuld kraft svinges op, og føtterne stemmes mot spændebrettet, er man tilbøielig til at la sætet gli med en gang. Men dette maa altsaa undgaaes. Først naar kroppen er næsten i lodret stilling, saa benene kan virke i forlængelse av kroppen, strækkes knærne, saa sætet begynner at rulle.

Det er av overordentlig stor betydning, at der ved instruksjonen gives nøie agt paa denne begyndelsen av taket.

Idet man saa bruker fuld kraft i baade ben- og rygmuskler, trækkes aaren raskt gjennom vandet, og kroppens sving, sætets bevægelse og armenes træk ind

til brystet bør være avsluttet akkurat samtidig. Derpaa sænkes hænderne, aarebladet vendes og fremstrækket begynner paany som tidligere beskrevet.

Som man vil forstaa, blir takten ved korrekt roning den, at der anvendes adskillig kortere tid til tilbake-svinget og trækket gjennom vandet end til fremsvinget.

Almindelige feil ved indsatsen.

- 1) *Roeren kommer ikke nok frem med overkroppen, og faar derved for kort aaretak*
- 2) *Armene — spesielt den inderste — er ikke ordentlig strake.* Kommer ofte av, at hænderne holdes for langt fra hinanden.
- 3) *Ytterste skulder skyves for langt frem, hvorved roeren kommer til at trekke skjævt, og ikke straks med hele ryggen.* Kan skyldes samme feilagtige grep paa aaren som ovenfor, men kan ogsaa komme av, at roeren strækker sig for langt frem.
- 4) *Hodet luter og ryggen er krum, eller skuldrene skytes op.*
- 5) *Aarebladet kastes op i veiret under vendingen til nyt tak, og umiddelbart før indsatsen (roeren «hauker»).* Feilen kommer av, at roeren naar han ligger fremme til tak, vil tæie sig endda etpar tommer for at faa riktig godt tak.
- 6) *Roeren gjør en pause efter at være kommen helt frem og før indsatsen.* Indsatsen maa følge hurtig og skarpt i samme øieblik, man ligger fremme til nyt tak. Ogsaa denne stilling er kritisk for baatens balance.
- 7) *Aaren gaar ikke ret ned i vandet fra sin bakerste stilling, men gaar først paa skraa gjennom luften, hvorved taket mister noget av sin mest virkningsfulde del, som er fra begyndelsen av taket til midten er passert.* Feilen kommer i regelen av, at roeren «hauker», eller av, at aarebladet i det hele føres for høit (hænderne for lavt), og at kroppen eller sætet begynner at gaa, før aaren er i vandet. Hos en øvet roer dyppes aaren i vandet. Kroppen reises og sætet begynner at gaa praktisk talt samtidig — sætet en tanke efter. Som tidligere nævnt maa begynderen bevisst holde paa sætet og først sparke fra, naar han merker, han har fuld kraft paa aaren.

Roningens ophør.

Der kommanderes: Stop! og grundstilling indtages. Skal baaten stoppe paa kort distance kommanderes: Stryk! Aaren føres med strake armer og strake knær paa skraa ned i vandet med den hule side vendt noget mot forstevnen. Aarebladet kommer da til at ligge *horisontalt* under vandflaten.

Skaatning.

Foregaar paa samme maate som i en bruksbaat. Rullesætet føres helt tilbake og benyttes ikke under takene, som utføres væsentlig med armene.

Styrmanden.

Styrmanden bør sitte saa stille som mulig. Det er en feil, som enkelte gjør, at følge takten med overkroppen. Rorlinene holdes hele tiden stramme, og henderne støttes hele tiden paa rælingen. En eventuel svingning av baaten bør begynde mellom to aaretak, og roret røres ikke, mens aarerne er i vandet.

Baatens balancering.

Balanceringen av baaten ved utriggerroning er det viktigste, men ogsaa det vanskeligste av hele roning. Først og fremst er den betinget av en absolut samtidighet i alle bevegelseser, især i indsatsen og avslutningen av aaretaket. Lægger baaten sig over til den ene side, motarbeides dette ved, at roerne paa denne side hæver aarelommen, mens roerne paa den motsatte side sænker sin. *Det er ved hjelp av aarerne, man balancerer baaten, ikke ved at helde kroppen til den ene eller den anden side.* Kroppen maa alltid gaa ret frem og tilbake. Ligger baaten konstant paa den ene side, kommer dette — hvis det da ikke simpelthen skyldes roernes vekt — som regel av, at en av roerne paa denne side trekker aaren for lavt ind til brystet eller stikker aarebladet for dypt i vandet. Undtagelsesvis kan feilen skyldes, at en av roerne paa den anden side trekker for høit. Hvis en roer fører sin aare for sent i vandet, eller vender aarebladet, før han har aaren ute av vandet igjen, vil ogsaa baaten lægge sig over til hans side. Den mindste bevegelse op og ned av aarelommen vil ha indflydelse paa baatens balance. Specielt vil en feil hos baugen eller stroken straks merkes.

Utstigning.

Nr. 1 tar sin aare ut av tollegangen og gaar iland, mens han traar paa kjølsvinet. De andre indtar herunder grundstilling, hvorved de sikrer baatens balance

med aarerne. Naar nr. 1 er kommet ut, holder han baaten for de andre.

Roerne bringer først aarerne op til baathuset, hvor de stilles *med bladet ned* til tørring. Styrmanden løfter derefter baatens stavn ut av vandet og trekker den op, idet roerne etterhaanden tar fat hver ved sin rigger. Baaten sættes saa paa to bukker og vaskes indvendig og utvendig med ferskvand. Den tørres av med en opvredet svamp eller klut, og bæres derpaa ind med agterstavnen foran.

En utrigger tages bedst op direkte fra bryggen, idet hver mand tar fat saa langt ind i baaten som mulig, hvorefter den paa kommando: *Løft!* løftes op av vandet. Dreier det sig om en let kraelbygget utrigger, vendes den derpaa straks og bæres paa strake armer over hodet paa roerne med kjølen i veiret. Ved en klinkbygget utrigger holder styrmanden og to av roerne baaten, mens de to andre kryper under og tar fat ved hver sin rigger paa den anden side, hvorefter den paa samme maate som en indrigger bæres op uten at vendes først.

Paa indriggere tages roret av efter bruken og lægges ombord i baaten.

Naar aarerne er tørre, stilles de paa plass i baathuset *med aarebladet op*.

Ansvar og kommando.

Er der instruktør i baaten, har han ansvaret for materiellet og kommandoen over laget. *Ellers er det stroken, som fører kommandoen.*

Kaproninger.

Det gjælder ved roning, som ved al anden idræt, at det virker stimulerende saavel paa de enkelte idrætsmænd som paa klubberne, at der er adgang til mandjevning med andre. At der er lag i træning øker ikke alene interessen og dygtigheten hos de enkelte medlemmer i laget, men skaper øket liv og interesse i hele klubben. De roere, som har gjennomgaat en systematisk træningsinstruksjon, vil ogsaa fremtidig kunne gjøre sin klub store tjenester som instruktører for de andre medlemmer.

Under træning skal der ikke nytes spirituosa, kaffe eller tobak. Øvelserne bør til at begynde med være kortvarige og litet anstrengende. Øk anstrengelserne litt efter litt, men overdriv aldrig. Skyt ind en hel hviledag av og til ved længere træning. Indstil al roning dagen før konkurrence. Ro ikke like efter maaltid eller like før sengetid. Tag en kold styrt eller kold avridning efter endt rotur, men renoncer paa sjøbad under træningen. Sørg for rikelig søvn.

Det skal her ikke gives nogen uttømmende kaproningsinstruksjon; men enkelte vink vil kanske ha interesse.

Ved almindelig turrøning er takten 25 optil 30 tak i minuttet — noget raskere i uttrigger end i indrigger. Under kaproninger øker takten til 35 optil 40 tak, og kan under korte spurter og specielt i starten gaa op til 44.

Før laget er godt sammenrodd bør man ikke forsøke sig paa hurtig takt. Det blir da gjerne bare sprut og plask, roerne rutscher frem paa sleiden, bevægelserne foregaar ikke samtidig, og baaten har ingen balance og følgelig daarlig fart. Før at kunne sette op en spurt paa 40 tak og derover kræves et overordentlig dygtig og samarbeidet lag.

Et lag, som ikke består av helt første rangs roere, eller som ikke har hat anledning til at arbeide sig helt sammen, vil i regelen staa sig paa at holde en langsommere takt, hvor deres teknik og samarbeide strækker til, saa de kan faa utnyttet kraften i hvert aaretak. Selv i starten bør saadanne lag ikke sette takten for høit op. Det almindelige er ellers, at starten ved kaproning foretages paa den maate, at laget først tar tre meget hurtige tak med temmelig sterk bruk av armene og med henholdsvis $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ og fuld sleide. Derefter, naar baaten paa denne maate er kommen i fart, 10—20 fulde tak med størst mulig kraft i et noget roligere, men fremdeles rask tempo, hvorefter der gaaes over til den takt, som laget har indarbeidet sig i at kunne holde over banen. Roerne maa alle sammen ha «øinene i baaten» under løpet, idet det er coxens sak at holde laget à jour med baade hvor konkurrenterne ligger, og hvor stor del av distansen man til enhver tid har rodd. Naar coxen mener nøiagtig at kunne angi, hvor mange tak der er igjen, sier han fra dette med f. eks.: 20

tak! 30 tak igjen! og roerne sætter da al kraft ind paa disse sidste tak. Coxen bør dog ikke her forivre sig. Har han opgit 30 tak, mens der f. eks. er 40 igjen, kan dette ved et løp mellem jevnbyrdige lag bli skjæbnesvangert for resultatet.

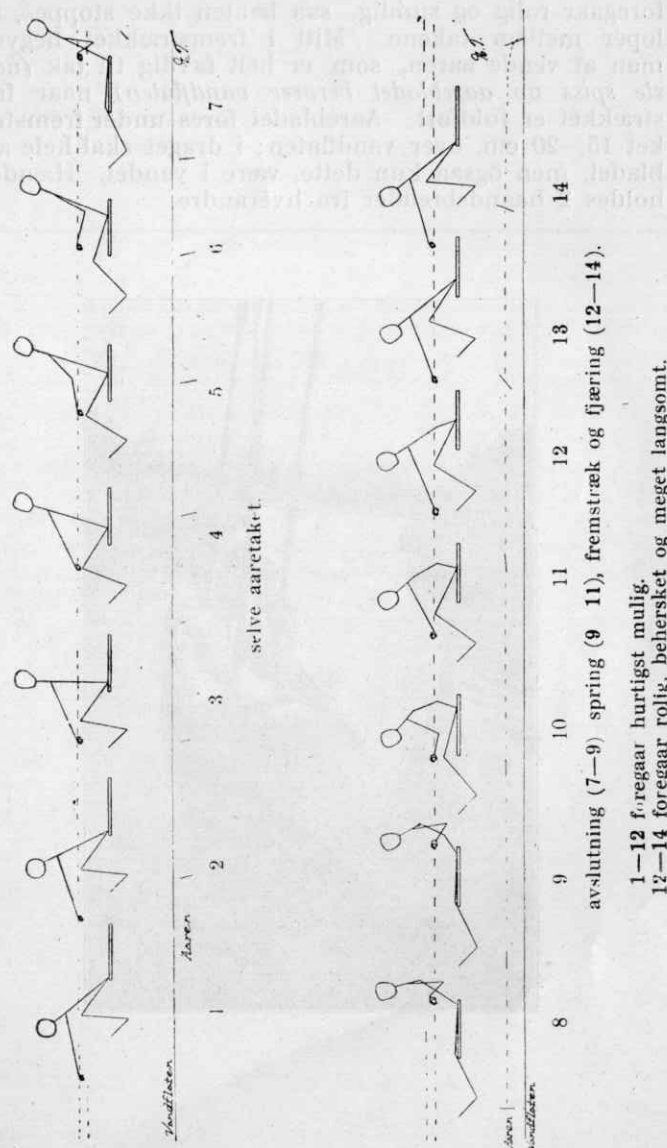
Det er selvfølgelig umulig i en saa kort veiledning at gi uttømmende instruksjon i roning. Roningens finesser lar sig ikke forklare i ord, men maa vises i baaten. At føre en korrekt aare er ikke saa let lært. Det er ved roning ikke alene kræfterne, som gjør utslaget, men i første række de smidige, graciøse bevægelser i forbindelse med absolut samarbeide inden hele laget. I et rigtig utført aaretak skal der ikke være nogen pause. De forskjellige avdelinger i taket, som foran er beskrevet, smelter fuldstændig sammen til en sammenhengende bevægelse. Det er av betydning, at aarerne gaar i vandet og *ut* av vandet og at bruken av sleiden begynder og ophører absolut samtidig. Alle 4 eller 8 roeres kroppe maa svinge fuldstændig ensartet i samme tempo og med like lange fremstræk og tilbakesving. Et vel samrodd og godt instruert let, spinkelt lag distancerer som regel det kraftigste lag som mangler samroning og instruksjon. Begyndere bør holde sig til halvt utriggede øvelsesbaater og indriggerne; men fuld glæde av roningen faar man først, naar man kommer i utriggere. Her kommer først hele balancekunsten og de graciøse bevægelser til sin ret. Vistnok økes vanskelighetene, men glæden økes i endnu høiere grad. Og som harmonisk gymnastik staar roningen i uttrigger endnu høiere end indriggerroningen, idet armene og kroppens sidemuskler blir mer benyttet. Ogsaa indriggerroningen gir dog brilliant gymnastik med øvelse for alle muskler.

Det er med fuld ret, at roningen nævnes paa like linje med skiløpningen som en av de mest alsidig utviklende idrætter. At den altid drives i frisk luft med rik adgang til sol- og sjøbad er en borgen for at den er sund og hærdende, og gjør at den vækker slik begeistring hos alle dens utøvere — gamle som unge.

Kapronings-teknik.

Gaar man ut fra den tidligere beskrevne ro-teknik, skal det adskillig finpusning til for at komme over i den mest effektive kaproningsstil. Denne har et langt, kattesmidig fremstræk (dog ikke saa overdrevent langt at det blir dødt). I det øieblik man ligger helt fremme til tak hæves aarelommen, og skuldre, ryg og ben sættes i samtidig, saa hele kroppen fra tærne til fingerspidsene staar som en spændt staalfjær. (Man holder altsaa ikke paa sleiden indtil kroppen er over vertikalen som efter engelsk og belgisk mønster). Hele aaretaket rives igjennem under enhver muskels yderste paakjending, uten noget dødpunkt. Forat ryggen skal komme op og brystet frem under det sterke press, maa opsvinget ske lynsnart, med sænkede skuldre og godt strukket smalryg. Straks kroppen er kommet over vertikalen krummes armene, saa ryg, armer og ben virker samtidig den sidste halvdel av taket. Er roeren bredskuldret bør skuldrene være vrid mot riggeren (ytre skulder foran) ved takets begyndelse, saa opsvinget sker hovedsakelig med ytre skulder. Denne føres ogsaa ved avslutningen av taket litt lenger tilbake end indre skulder. Hodet bør bæres høit, lidt bakoverbøiet uten anspændelse av halsmusklerne. Kroppen bør ikke svinge lenger tilbake end det falder naturlig uten at bøie smalryggen (fremforalt ikke saa langt at det blir noget dødpunkt i taket). Dette er heller ikke nødvendig, da vore sleider er længere end de oprindelige engelske. Aaretaket drives igjennem med uformindsket energi til benene er strake, ryggen helt tilbake og armene samtidig krummet helt ind til brystet (albuerne ned, ikke ut). I det øieblik slappes alle muskler, skuldre og ryg krummes ned og frem, armene føres lodret ned (6—8 cm.) med hævede haandled, aaren vrides lynsnart og vippes graciøst fra livet, samtidig med at kroppen springer spænstig frem paa sleiden 15—20 cm., hvorefter resten av fremstrækket

Grafisk fremstilling av aaretaket.



foregaar rolig og smidig, saa baaten ikke stoppes, men løper mellem takene. Mitt i fremstrækket begynder man at vende aaren, som er helt færdig til tak (*nederste spiss av aarebladet berører vandflaten*) naar fremstrækket er fuldført. Aarebladet føres under fremstrækket 15—20 cm. over vandflaten; i draget skal hele aarebladet, men ogsaa kun dette, være i vandet. Hænderne holdes 2 haandsbredder fra hverandre.



DRØYSLANDSPORT