

Deutsch	Italienisch	Französisch	Englisch
die vergangene Saison	la stagione scorsa	La saison passée	Last season
die laufende Saison	la stagione corrente	La saison courante	This season
der Versuch	la prova	l'essai	try
der Erfolg	il successo	Le succès	success
die Erfahrung	l'esperienza	l'expérience	experience
der 4. Rang	il quarto rango	La quatrieme place	The fourth place
die Wintervorbereitung	la preparazione invernale	La préparation hivernale	winter-preparation
das Stretching	lo stretching	Le stretching	stretching
der Ergometer...richtige Anwendung	l'ergometro....l'uso corretto	l'ergo(metre) l'utilisation correcte	erg(ometer) correct usage
das Konditionstraining	L'allenamento di fondo	L'entraînement d'endurance	endurance training
das Technikrudern	la remata tecnica	Entraînement technique ramer techniquement	Technical training/ boatmanship
das Riemenrudern	la remata di punto	Ramer en pointe	rowing/sweep
das Skullrudern	la remata di coppia	Ramer en couple (scull)	sculling
die Angst	la paura	La peur	fear
die Hilfe	l'aiuto	l'aide	help
der Winkel	L'angolo	l'angle	angle
der Fehler	L'errore	l'erreur	error
der Rhythmus, ...die Schlagzahl	il ritmo	Le rythme	Rhythm stroke rate
die Geschwindigkeit	la velocità	La vitesse	speed
die Erholung	il recupero	La recuperation	recovery
die Zunahme	l'incremento	La progression/augmentation	gain /improvement
die Abnahme	il decremento	La diminution	loss
der Hebel (Kraft)	la leva	Le levier	lever
die Kraft	la forza	La force	power/force
der Krafteinsatz	l'impiego della forza	L'application de la force	Application of force
die Kraftübertragung	la trasmissione della forza	La transmission de la force	transmission of power
der Körperhalt	Il portamento del corpo	La fixation du corps	posture
der Druck	la pressione	La pression	pressure/ force
die Druckaufnahme mit den Beinen	la propulsione delle gambe	La propulsion des jambes	Leg drive
der Armeinsatz	l'intervento delle braccia	La propulsion des bras	Use of arms
der Durchzug mit den Ruder	la tirata delle pale	La pression dans l'eau	Pressure in the water
der Ruderschlag	il colpo	Le coup	stroke
die Schlagzahl .....steigern....senken	il ritmo...aumentare...abbassare	La cadence	stroke rate increase lower
die Beschleunigung	l'accelerazione	l'acceleration	accelerate
die Koordination	la coordinazione	La coordination	coordination