

Deutsch	Italienisch	Französisch	Englisch
langsam und gleichmässig vorrollen	Avanzare adagi con il carrello	Avancer lentement et regulierment	Roll forward slowly and evenly
das Vorrollen (der Freilauf) dauert ca ¼ länger als der Durchzug	l'avanzamento dura ¼ piu lungo del tiro completo	Le retour dure ¼ de temps de plus que la phase de travail	The return is ¼ longer than the power stroke
die Rudergriffe auf einer horizontalen Linie zum Einsatz führen, nach den Knien die Blätter langsam aufdrehen	Condurre la pala orizzontale, dopo i ginocchio cominciare girare verticale le pale	Guider les poignées horizontalement vers l'attaque, tourner la/les pelle(s) après que les mains aient dépassés les genoux	Guide the handles horizontally to the attack and square the blades slowly after the knees
linke Hand wenig vor und über der rechten Hand kreuzen. Hände horizontal, locker führen.	Incrociare le mani, la sinistra poco sopra e poco d'avanti della destra.	au moment du croisement maintenir la main gauche un peu plus haut e avant la main droite	At the instant of crossing run the left hand slightly over and ahead the right hand.
Griffe aufdrehen über den Schienbeinen. Blätter sind 1m vor Einsatz aufgedreht!	Girare le maniglie quando passate le tibie. girare le pale un metro primo dell'attacco	Turner la poignée à la hauteur des tibias. 1m avant l'attaque les pelles sont verticales	Turn the handles over the shins. The blades are square 1m before the attack
mit gestreckten Armen weit nach vorne rollen, bis die Schienbeine senkrecht sind. gerader Rücken leicht nach vorne gerichtet!	Avanzare con brace tese tutt'avanti, fino la tibia e perpendicolare alla barca, la schiena diritta, spalle rilassate, il busto in posizione naturale, poco verso la poppa.	Avancer avec les bras tendus loin vers l'avant, jusqu'au moment où les tibias sont verticaux. Le dos droit un peu allongé vers la poupe.	Roll forward with outstretched arms until the lower leg is vertical in the shoes with a straight back inclined lightly forwards
Blatt senkrecht aufgedreht einsetzen, indem man mit den Händen zuvorderst an den Rücken vom Vordermann hinauf hält, ...Blätter nicht hineinschlagen!	Immergere le pale verticale verso la prua, mentre alzare le mani verso la schiena del vogatore d'avanti. All'attacco non immergere le pale troppo brusco.	Avant la prise d'eau les pelles doivent être verticale. On laisse tomber les pelles dans l'eau avec un mouvement toujours vers l'avant. Ne pas les poser avec brutalité	Drop the blade in vertical, following the back of the man in front with the hands, don't put to hectic the oar in.
erst wenn Blatt eingesetzt ist, Arme gestreckt lassen, Beinstoss beginnen und Rücken aufrichten bis halbe Rollbahn	Quando le pale si trovano in acqua, lasciare tese le brace, cominciare forte spingere le gambe e rialzare la schiena	Ne pas commencer à pousser les jambes avant que la pelle soit dans l'eau. Pendant la première moitié de la phase de travail le dos ne bouge pas.	Once the blade is in the water, leave the arms extended begin the leg drive and hold the back in position until half slide
die Blätter einsetzen vor dem Beinstoss	Immergere le pale prima della spinta di gambe	Mettre les pelles dans l'eau avant de pousser les jambes.	Drop the oar in before the leg drive
Arme bleiben gestreckt, bis die Beine gestreckt sind: 1. Beinstoss, 2. Rücken aufdrücken, 3. Schulter- und Armzug	le brace rimangono tese, fino le gambe sono anche tese: 1. spinta delle gambe, 2. sollevare la schiena, 3. tirare con le brace e le spalle	Les bras restent tendu jusque les jambes sont aussi tendu : 1. poussée des jambes 2. mouvement du dos vers l'arrière.. 3. puis mouvement des coudes, des bras	With outstretched arms move the hands by 1) the leg drive 2) back movement 3) then move the shoulders and arms
Krafteinsatz beim Durchzug ist ab Blatteinsatz kontinuierlich zunehmend, gegen den Finish ist der Zug am wichtigsten und schnellsten.	Accelerare la tirata e aumentare la forza fino al finale, levare le pale verticale dell' acqua, e poi girare i remi	Accélérer progressivement à partir du moment où la pelle est sous pression dans l'eau – progressivement de l'attaque jusqu'au finish.	Apply force by drawing with progressive increase from the attack to the finish

Deutsch			
Hände beim Durchzug auf total horizontaler Ebene führen, Blätter dürfen nicht hinauf und hinunter winken!	Condurre le mani tutto orizzontale nell'avanzamento (ripresa)	Pendant la phase de travail, tirer les mains sur une ligne horizontale afin que la pelle ne bouge pas dans l'eau.	Draw the hands in on a totally horizontal plane the oar must not bob up and down
im Finisch zuerst Hände hinunterdrücken, erst dann drehen und schnell wegstossen, sitzen bleiben, bis die Hände über die Knie weg sind!!!!	al finale, primo abbassare le mani, poi girare le manice e allontanare presto le mani, resti seduto (non ancora carrellare) fino i mani anno passato in ginocchi !	Avant la sortie de l'eau baisser les mains et ensuite tourner les poignées.renvoyer les mains tout de suite. Ne pas encore rouler!	At the finish first press the hands down then turn and immediately move the hands away, remain seated still!!
Im Finish sitzen bleiben bis die Hände über die Knie weg sind, erst dann rollen, ruhig und gleichmässig bis zum Blatteinsatz	rimanere seduto al finale fino le mani passano sopra i ginocchi, poi avanzare lento e regolato.	Au finish, le siège reste fixe jusqu'à ce que les mains aient dépassé les genoux, ensuite rouler lente e regulier	At the finish sit still until the hands have passed the kness then begin to roll easy and constant.
Boot im Gleichgewicht halten, indem man im Finish sitzen bleibt, und die Waden aufs Fussbrett hinunterdrückt!	Tenere la barca in equilibrio, ma rimanere seduto al finale e abbassare le polpacce.	Maintenir le bateau stable, éviter qu'il tombe. Rester au finish et maintenir les jambes tendue, avec la pression qui doit s'appliquer sur le câble pied	Hold the boat balanced by remainin gstill at the finish and press the calves down on the footplate
nicht ans Rollen denken! nur Hände wegstossen (3), Hände gegen Einsatz nach vorne stecken, den Händen folgen die Arme und der Rücken (2), danach das Gesäss mit den Beinen (1)	non pensare carrellare con il carrello! Solo spingere avanti le mani, poi seguano le brace e la schiena (2), e poi segue il sedere con le gambe (1)	Ne pas penser au mouvement du siège. Seulement renvoyer les mains vers l'avant (3). Ensuite préparer le dos et enfin rouler vers l'avant en pliant les jambes. Les bras et le dos ne bougent plus	Do not think of rolling! Only hands away (3) then allow the hands with the arms abnd the back (2) and then the seat with the legs (1).