Deutsch	Italienisch	Französisch	Englisch
der Ruderschlag	la remata	Le coup	stroke
der Armzug	La tirata del bracio	Traction avec les bras	Arm draw
der Armeinsatz	L'impiego con le brace	L'engagement des bras	Arm work
die Grundstellung	il finale	Le réglage de base	Start position
der Beineinsatz	l`impiego con le gambe	Le travail des jambes	Leg work
der Beinstoss	la spinta delle gambe	La poussée des jambes	Leg drive
die Druckaufnahme der Beine	la propulsione delle gambe	La prise de pression des jambes	Leg pressure
der Freilauf (die Vorrollphase)	la ripresa	Le retour	recovery
die Vorrollphase	la fase dell'avanzamento	La préparation vers l'avant	Initial return phase
das Vorrollen	l`avanzamento con il carrello	Le retour sur la coulisse	Initial return
die Blattführung	condurre le pale	Guider la pelle	Blade handling
der Blatteinsatz,	l`attaco	L'attaque du coup d'aviron	catch
der Blattdurchzug	la tirata delle pale	Le passage de la pelle	Blade draw through
die Oberkörperbewegung	l`avanzamento del torraccio	Le mouvement du corps	Upper body movement
der Krafteinsatz	l`impiego della forza	L'usage de la force	Force use
die Oberkörpervorlage	l`inclinazione avanti del torraccio	La préparation du dos vers l'avant	Lean forward
die Oberkörperrücklage	l'inclinazione indietro del torraccio	L'inclinaison du dos en arrière	Lean back
der Oberkörperschwung	il movimento con torraccio	L'élan du haut du corps	Upper body swing
der Finisch	il finale	Le finish	finish
der vordere Umkehrpunkt	Il punto dell`inversione anteriore	Le point de retour vers l'avant (le dégagé)	Front stops
der hintere Umkehrpunkt	Il punto dell`inversione posteriore	Le point de retour arrière (l'attaque)	Back stops
der harmonische Ablauf, -Reihenfolge	la sinchronisazione	L'exécution harmonique /régulière	Keep time / in sequence
die Handführung….auf einer Ebene	condurre le mani …..horizontale	guider le mains … horizontale	Hand movement
das Hand abdrehen	girare le mani	Tourner la rame ,/ la pelle	Turn the hands
das Hände wegstossen	spingere le mani	Le renvoi des mains	Hands away
die Rudergriffhaltung	la presa delle maniche,	La tenue de la rame	Grip on the handle
das Gleichgewicht	l`equilibrio	L'équilibre	balance

Idee & Realisation: Beat Aklin SC Zug, Franz.: R Briner SN Geneve, Ital.: P. Schmidle SC Locarno, Engl: P. Halfpenny