

Deutsch	Italienisch	Französisch	Englisch
rudern	remare	ramer	row
trainieren	allenare	s'entraîner	train / exercise
erklären	spiegare	expliquer	explain
hinausgehen,	uscire	sortir	go outside
hinausfahren , fahr hinaus!	uscire, esci!	sortir, sorti!	go for an outing, (!)
heben, anheben	levare	lever, soulever	lift
hinunternehmen (senken)	abbassare	Baisser. appuyer	drop
führen (die Ruder)	condurre	guider	control
nach vorne gehen	avanzare	aller vers l'avant	Come forward
rollen	Avanzare con il carrello	rouler	roll
strecken Arme	Brace tese	Allonger les bras	stretch
vorrollen	Avanzare con il carrello	rouler vers l'avant (vers l'attaque)	Roll forwards
hinunterdrücken zb Rudergriffe	Abbassare le maniche	Baisser les mains	lower
beginnen	cominciare	commencer	start
anhalten halt an!	pausa....fermo!	(s') arrêter, arrête!	stop, hold it up!!
fortsetzen	continuare	reprendre, continuer	continue
folgen jemandem folgen	seguire, seguire qualcuno	suivre (quelqu'un)	Follow (someone)
anheben ...zB das Ruderblatt	alzare la pala	lever (la pelle)	lift
laden, aufladen	caricare	charger	Charge , load
heben, das Boot	alzare la barca	lever le bateau	lift the boat
abladen	scaricare	décharger	Discharge, unload
vorstellen (bildlich)	immaginare	imaginer	imagine
erlauben	permettere	permettre	permit
drehen	girare	tourner	Turn around
wenden	virare	virer	turn
ziehen	tirare	tirer	pull
einsetzen...zB das Ruderblatt	immerserela pala	mettre (dans l'eau) ..la pelle (attaquer)	engage ..the blade
eintauchen, versenken	immergere	immerger	submerge
entfernen, wegnehmen...zB Steuer	togliere.....il timone	enlever	remove
halten ...die Hände	tenere le mani	tenir (les mains)	keep ..the hands
beschleunigen	accelerare	accélérer	accelerate
erhöhen ...die Schlagzahl	aumentare il ritmo	augmenter (la cadence)	raise ..the stroke rate
verlangsamen	rallentare il ritmo	ralentir	slow down
sitzen sitzen bleiben!	sedere restate seduti!	S'asseoir, rester assis	sit, stay seated!
bleiben	restare	rester	stay
vergessen	dimenticare	oublier	forget
wegstossen	spingere	pousser	Push away
stabilisieren	stabilire	stabiliser	stabilise
aussteigen aus dem Boot	uscire della barca	sortir du bateau	get out of the boat