

Benen

- Recht achter de voeten zitten. Voeten, knieën en schouders in één lijn. Billen op het midden van het kussen.
- Knieën licht gebogen en in het horizontale vlak afzetten. Benen strekken in de hangfase en bij iedere slag weer goed naar voren komen op het doff.
- Benen bij elkaar houden gedurende de afzet.

Armen

- Armen volledig strekken. Vanaf het moment van de inpik tot aan het aantrekmoment geen hoeken maken.
- Armen zoveel mogelijk bewegen in het horizontale vlak. Vlak roeien met de handen laag en vooral niet uit de armen roeien, maar hangen met het bovenlichaam.
- De armspieren worden alleen gebruikt bij het aantrekken en uitstoten van de riem.
- Explosief uitstoten met triceps en borstspieren. De borst fungeert als stootkussen voor het inzetten van de voorwaartse beweging.

Handen

- Handen naast elkaar met resp. de vingers naar onderen en naar boven én binnenste hand aan! de riem (niet er overheen draaien dus). Tip: wijsvinger en pink ineen haken als hulpmiddel voor het vasthouden van de binnenste hand.
- Niet knijpen maar haken. Door goed te haken ontspant de onderarmspier en kan ontspannen worden gehangen. Knijpen geeft het tegenovergestelde effect. De spieren verkorten en er ontstaat verzuring.
- Terugstoten van de riem met de muis van de buitenste hand. De vingers kunnen ontspannen.
- Handen naar het middenrif trekken. Polsen raken de borst. Trekt men de handen te hoog aan dan roeit men te diep.

Bovenlijf

- Naar voren duiken met de neus naar de knieën. Hoofd tussen de armen en in het uiterste geval onder de oksel doorkijken. Het lichaam kruipt ineen en de buikspieren spannen zich aan.
- Afrollen van het bovenlichaam gedurende de hangfase. Geen statisch bovenlijf dus dat als een metronoom heen en weer beweegt, maar een soepele afwikkeling van de wervelkolom.
- Het hoofd met een schuin oog naar het blad richten om te allen tijden de stand van het blad in de gaten te kunnen houden.
- Diep hangen waarbij schouders goed naar achteren worden getrokken. De roeier valt als het ware achterover in de slag.

Liesbeth van der Linden