

Fase	Fout	Aanwijzing	Type	Toelichting
O	Te snel rijden	<i>Trek het voetenbord naar je toe</i>	SA	Met externe focus op het voetenbord.
O	Te snel rijden	<i>Duw de hendels van je af</i>	SA	Met externe focus op de hendels.
O	Niet watervrij	<i>Luister naar je blad, is het een stille recover?</i>	SA	Wanneer het blad het water aantikt, kun je het horen.
O	Duikvlucht	<i>Kijk naar je blad, kun je het op een vaste hoogte boven het water houden?</i>	SA	Visuele terugkoppeling van het blad
O	Bladen eerder knippen	<i>Stel je voor dat je op een brommer zit, kun je het gas wat eerder loslaten?</i>	MA	
O	Bladen eerder knippen	<i>Kun je met de schroevendraaier de schroef wat eerder losdraaien?</i>	MA	
O	Appeltaart met slagroom syndroom	<i>Kun je eens roeien alsof je in een slapstick zit? Of alsof je de trein moet halen en te laat bent?</i>	MA	
V	Romp onvoldoende ingebogen	<i>Voel je borst, raakt die je knieën aan?</i>	SA	
VI	Niet ver genoeg inpikken	<i>Kun je naar je inpik toe bewegen alsof je twee gordijnen openschuift</i>	MA	
VI	Niet ver genoeg inpikken	<i>Kun je naar je inpik toe bewegen alsof je twee tuindeuren opendoet</i>	MA	
I	Niet plaatsen	<i>Eerst hoera dan springen (hoera en spring)</i>	MA	Roeien is een feestje: hoera! Ook wanneer het blad er in gereden wordt
H	Diepen	<i>Kijk naar je blad, kun je het randje zien?</i>	SA	Visuele terugkoppeling van het blad
HO	Hendels uit elkaar	<i>Voel je handen, raken ze elkaar bij haal en</i>	SA	Handen moeten elkaar aantikken bij haal en recover
HO	Hendels uit elkaar	<i>Kun je je hendels bewegen alsof ze over een</i>	MA	Analogie. Eventueel haal over bovenkant tafelblad en recover tegen onderkant.
B	Inpik op de romp	<i>Trap de hand weg</i>	SA	Na 5-staps leerproces op de ergometer waarbij hand op de onderrug weggetrapt moet worden
B	Geen beentrap	<i>Kun je na het plaatsen springen?</i>	MA	
B	Geen beentrap	<i>Kun je na het plaatsen het voetenbord doormidden trappen?</i>	MA	
R	Rug niet ver genoeg uitgebogen	<i>Kun je eerder een beetje meer achterover leunen? Alsof je op de bank hangt?</i>	MA	
RW	Plakkende uitpik (klassieke haal)	<i>Laat de schouders bij de uitpik stuiten als een stuitbal.</i>	SA	
AUW	Ronde uitpik	<i>Schrijf met je hendels een liggende J</i>	SA	Vandaar de naam J-haal

Fase	Fout	Aanwijzing	Type	Toelichting
AUW	Ronde uitpik	<i>Kun je de hendels rondom een virtuele bal voor je buik heen draaien?</i>	SA	Om rond voor de buik te keren
AUW	Slechte uitpik	<i>Kun je wegzetten alsof je een backand bij tennis slaat?</i>	MA	Om rond en snel voor de buik te keren
AUW	Armen te langzaam wegzetten	<i>Kun je wegzetten alsof je een stofdoek uitklopt?</i>	MA	Om snel voor de buik te keren
AUW	Armen te langzaam wegzetten	<i>Kun je wegzetten alsof je een sjoelsteen schuift?</i>	MA	Om snel voor de buik te keren
A	Laag aanhalen	<i>Prik eens met je duimen in je borst. Kun je zo roeien dat je met je duimen je borst raken in</i>	SA	
A	Laag aanhalen	<i>Kun je aan het eind van de haal je hendels uitstoten?</i>	MA	Naar analogie van gewichten stoten en trekken. Eerst stilligend het verschil laten voelen. Bij stoten blijven de ellebogen laag, bij trekken hoog.
AUW	Hendels niet doorbewegen	<i>kun je je hendels bewegen alsof je aan een draaiorgel wiel draait?</i>	MA	De hendels stoppen niet met bewegen, maar blijven doorbewegen.
U	Slordige uitpik	<i>Luiters naar je blad, kun je het stil uit het water krijgen? Zonder bergbeek-geluiden?</i>	SA	Uitdraaien en uitlopen geeft meer watergeruis ('bergbeek') dan een schone uitpik
U	Geen verticale beweging bij uitzetten	<i>Kun je naar beneden uitzetten alsof je met een fietspomp een fietsband oppompt?</i>	MA	
W	Plakkende romp	<i>Kun je eerder overeind komen?</i>	MA	Om van een klassieke haal naar een moderne te komen. Eerst stilligend de roeier de romp naar voren laten 'smijten'.
W	Plakkende romp	<i>Kun je met je romp heen en weer bewegen zoals op een schommel?</i>	MA	
W	Traag inbuigen	<i>Kun je sneller overeind komen?</i>	MA	Om van een klassieke haal naar een moderne te komen. Eerst stilligend de roeier de romp naar voren laten 'smijten'.
W	Te vroeg rijden	<i>Kun je pas gaan oprijden wanneer je je pezen onder je knie voelt trekken?</i>	SA	Wanneer roeiers te vroeg an het oprijden beginnen.