

Die 6 markantesten Einsteigerfehler

Nr- Problem	Fokus	Ursache	Lösung	Übung	Übung Wasser	Ausführung	Übung Ergo
1 Blätter werden nicht senkrecht ins Wasser eingetaucht	Auf-/Abdrehen der Blätter	Falsche Handstellung	Handstellung aus Ausgangsposition mit gestreckten Armen korrigieren CD Lehrunterlagen: Ruderunterricht/Technik/ Bilder Handstellung CD Lehrunterlagen: Vertiefungsthemen/Auf- und Abdrehen der Ruder	Schlagaufbau NUR Arme, zuerst nur senkrechte Blätter dann mit Abdrehen der Blätter	G 1 vom Endzug	1 + 1	
2 Blätter sind vor bzw. beim Wasserfassen noch flach	Wasserfassen	zu spätes Aufdrehen	Wenn Hände über den Füßen, Blätter senkrecht stellen und letzter Teil der Freilaufphase mit senkrechten Blätter in die Auslageposition (Wasserfassen) rollen	bei ca. 1/2 Rollbahn -Hände sind über Füße- Blätter aufdrehen und senkrecht stellen, dann in Auslageposition rollen (ohne Wasserfassen). Übung wiederholen	????	alleine, 1+1	
3 zu frühes und zu schnelles anrollen vom Endzug	Körperpositionen, Bewegungsabfolge A/O/B	Endzugposition schlecht Bewegungsabfolge nicht korrekt kein Rhythmusgefühl keine Körperspannung	Position Endzug mit gestreckten Armen korrekt einnehmen Körperspannung (Beine, Rumpf) spüren Bewegungsabfolge A/O/B bewusst üben	Schlagaufbau Armen, Oberkörper und NUR 1/4-1/2 Rollbahn korrekte Vorlage aus dem BECKEN Kopfhaltung	G 1 vom Endzug	alleine, 1+1, alle	G 1
4 Kiste schieben....	Beinstoss, Druckaufnahme	fehlende Körperspannung aus Rumpf, Vorlageposition schlecht Kopfhaltung, Schultern nicht korrekt Beinwinkel Abstoss auf Stembrett mit ganzer Fussfläche	Korrekte Wasserfassenposition einnehmen Körperspannung spüren Vorlage Oberkörper überprüfen Kopfhaltung	Ruderschläge nur aus den Beinen (nur ca. 20 cm Rollweg) Druckaufnahme nur aus den Beinen Parallelverschiebung, Bauchnabel	W2	alleine, 1 + 1	B4
5 zu schnelles Rollen im Freilauf	Rhythmus	fehlendes Rhythmusgefühl Bewegungsabfolge A/O/B schlecht Ruderschlag im Durchzug nicht bis zum Ende gebracht	Bewegungsabfolge üben Rhythmus 1 : 2 thematisieren -Walzer tanzen-	Stopps an verschiedenen Positionen im Freilauf Übung Stopps evtl. mit geschlossenen Augen ausführen Rhythmus zählen 1,2 3	F1 (a-c)	1+1, alle	
6 Druck aus den Beinen fehlt	Beinstoss	Freilaufphase zu früh beendet= keine Spannung auf den Beinen Druck aus ganzer Fussfläche (kein angewinkelter Ferse) Druckaufnahme mit den Armen an- stelle den Beinen	Druckaufnahme aus den Beinen üben Feeling "stossen - halten" entwickeln	Ruderschläge nur aus den Beinen, Oberkörper in Vorlage, gestreckte Arme = Druckaufnahme nur aus den Beinen Bei stehende m Boot über den Rollslitz "steigen" (Körperspannung im Rumpfbereich)	B 1 B 2	alleine, 1 + 1 alleine, 1 + 1	

Übungen zur Rudertechnik für Einsteiger

Wasserfassen	W1	In der vollen Auslage Blätter eintauchen und wieder ausheben in verschiedenen Geschwindigkeiten.
	W2	Ruderschläge nur aus den Beinen (nur ca. 20 cm Rollweg) Oberkörper in Vorlage, Arme bleiben immer gestreckt und die Schultern sind locker -> Druckaufnahme nur aus den Beinen
	W3	Boot steht still. Aus der Vorbereitungsposition (¼ Rollbahn -> Knie leicht angehoben, Oberkörper in Vorlage und Arme gestreckt) die Blätter ins Wasser setzen ohne Druckaufnahme (auf direktes Setzen achten)
Beinstoss	B1	Ruderschläge nur aus den Beinen (ganzer Beinstoss) Oberkörper in Vorlage, Arme bleiben immer gestreckt und die Schultern sind locker -> Druckaufnahme nur aus den Beinen Ins „Leere“ stossen, „Wirkungsgrad“ der Beine wird gegen Ende des Beinstosses immer schlechter.
	B2	Bei stehendem Boot über den Rollsitze „steigen“ (Körperspannung im Rumpfbereich!)
Mittelzug	M1	Rudern nur mit den Beinen und Oberkörper (aktiver Oberkörper), Arme bleiben immer gestreckt Rudern nur mit Beinen und rudern mit Beinen und Oberkörper alternierend jeden Schlag wechseln.
Endzug/Ausheben	E1	Rudern nur mit den Armen (Rhythmus!)
	E2	Bei stehendem Boot die senkrecht gestellten Ruder im Wasser nach Hinten drücken (Boot fährt retour) bis die Arme gestreckt sind und im richtigen Timing wieder anziehen (auf das Boot warten...)
	E3	Bewegungsstopp unmittelbar nach dem Ausheben -> Stabilität und Körperspannung suchen
Freilauf	F1	Stopps an verschiedenen Positionen im Freilauf:
	F1a	nach dem Ausheben
	F1b	mit gestreckten Armen -> Oberkörper in Rücklage
	F1c	bei ¼ Rollbahn -> Arme gestreckt, Oberkörper in Vorlage, Schultern locker
Rhythmus	R1	Zählen beim Rudern: 1 – 2 – 3 – 1 -2 – 3 – usw.
Generelle Übungen	G1	Schlagaufbau vom Endzug und vom Wasserfassen aus.
	G2	Halbmanschafterrudern / ev. einzeln -> je weniger rudern, desto grösser der Widerstand und desto langsamer kann die Bewegung ausgeführt werden. Ohne Pause die Anzahl Ruderer erhöhen -> Geschwindigkeit anpassen -> Rhythmus
	G3	bei Stillstand Bewegungen ausführen
	G4	mit geschlossenen Augen rudern

Ausbildungsinhalte

Themen	Beschreibung
Terminologie Bootsmaterial	<p>Ruder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skull/Riemen • Griff • Innenhebel • Aussenhebel • Manschette • Klemmring • Blatt <p>Boot:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bootsklassen (Skull/Riemen) • 1x, 2x, 4x, 2-, 2+, 4-, 4+, 8+ • Gig-Boot • Rennboot • Dolle • Ausleger • Dollenstift • Stemmblett • Innenkiel • Aussenkiel <p>Ergometer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rollsitze • Rollbahn • Steuersitz • Luftkasten • Schwert • Dollenabstand • Dollenhöhe • Backbord • Steuerbord • Bug • Heck • Schwungrad • Einstellhebel • Rollsitze • Stemmblett • Griff • Monitor
Terminologie der Ruderbewegung	<p>Ruderbewegung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundstellung • Ausgangsstellung • Wasserfassen • Durchzug • Beinstoss • Mittelzug • Rückeneinsatz • Armzug • Ausheben • „Hände weg“ • Freilaufphase • Aufdrehen • Abdrehen
Rudertechnik	<ul style="list-style-type: none"> • Theoretisches Verständnis • Richtiges Ausführen und Vorzeigen
Einstellen des Ruderplatzes	<ul style="list-style-type: none"> • Stemmblett • Rollschiene • Dollenhöhe
Bootshandling	<ul style="list-style-type: none"> • Tragen des Bootes und der Ruder • Drehen • Zu Wasser lassen • Aus dem Wasser nehmen • Reinigen • Lagern (Boote und Ruder) • Einsteigen/aussteigen
Manövrieren	<ul style="list-style-type: none"> • Ablegen • Landen • Richtungsänderung • Rückwärts rudern • Einfache/lange + kurze Wende über BB/SB • Stoppen

Zusätzliche Manöver	<ul style="list-style-type: none"> • Steuern auf dem Wasser • Steuern auf dem Steuermannsitz
Sicherheit	<ul style="list-style-type: none"> • Eigenverantwortung • Allgemeine Verhaltensregeln • Verhalten bei mit Wasser vollgelaufenem Boot • Verhalten bei aufkommendem Wind/Wellen • Verhalten beim Rudern im Winter • Verhalten beim Rudern in der Dunkelheit • Anzahl Trainer-/innen pro Kurs
Methodik	<ul style="list-style-type: none"> • Instruktor Fitnessrudern am Steuer oder in der Mannschaft (pro Boot ist anfänglich ein Instruktor Fitnessrudern vorzusehen) • (nur für Videoaufnahmen ist der Instruktor Fitnessrudern auf dem Motorboot) • Grösse der Lerngruppen • Kursorganisation • Kursvorbereitung • Kursnachbereitung • Hinweise für das Unterrichten von Erwachsenen
Der Instruktor Fitnessrudern	<ul style="list-style-type: none"> • Anforderungsprofil an den Instruktor Fitnessrudern für die Einsteigerausbildung • Verantwortung
row&row - Leitbild	<ul style="list-style-type: none"> • Transfer vom Ruderergometer ins Boot • Grundkurs = 20 Lektionsstunden, ca. 50 geruderte km • Modul Ausbildung • Kompaktkurse
Ruderkommandos	<ul style="list-style-type: none"> • Einheitliche Rudersprache anwenden

ROWING - RUDERN

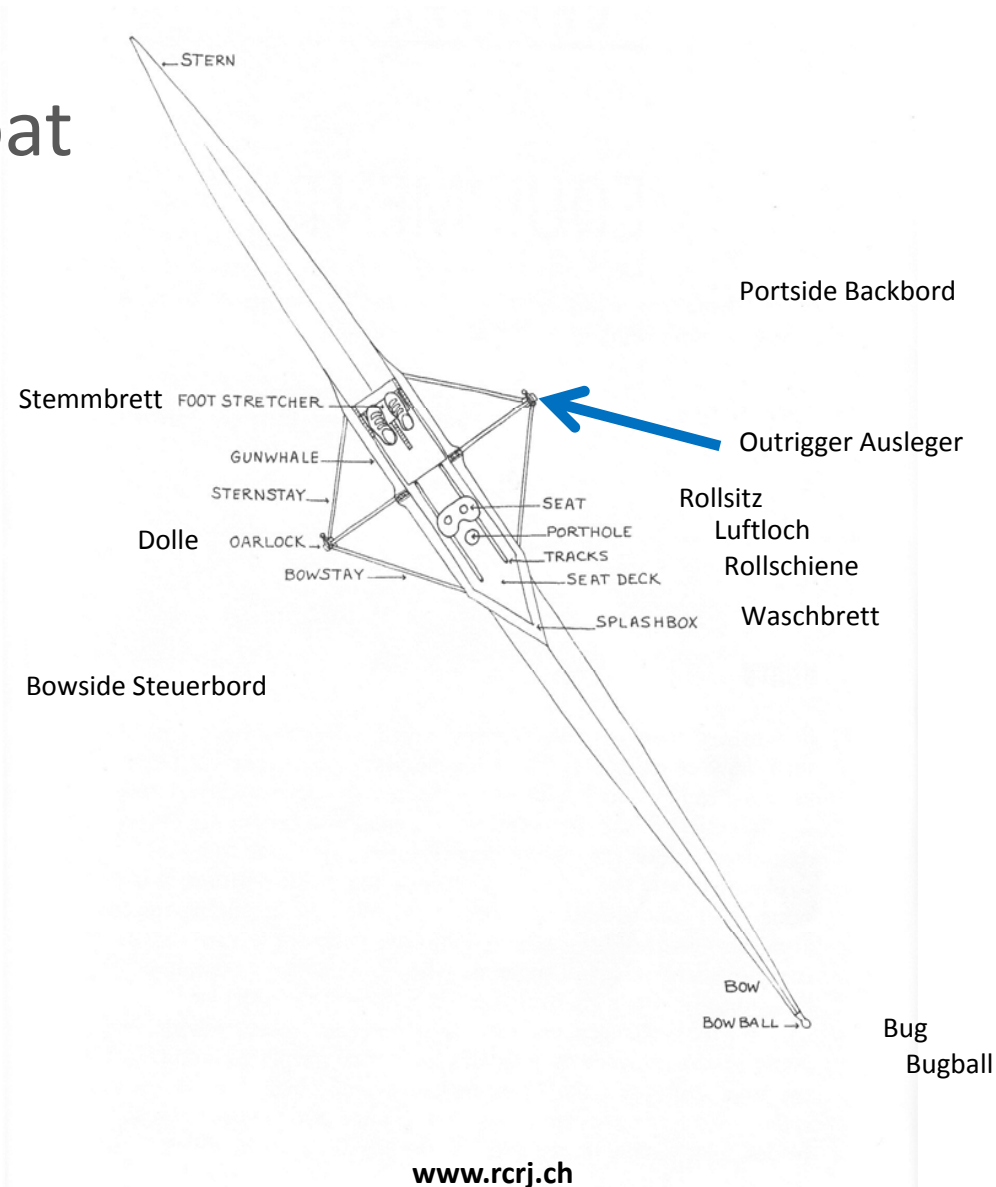
Ruderclub Rapperswil
Jona



Rowing - Rudern



1. The Boat



Rowing - Rudern



2. To row

«Recovery»-Sequence

Vorrollen

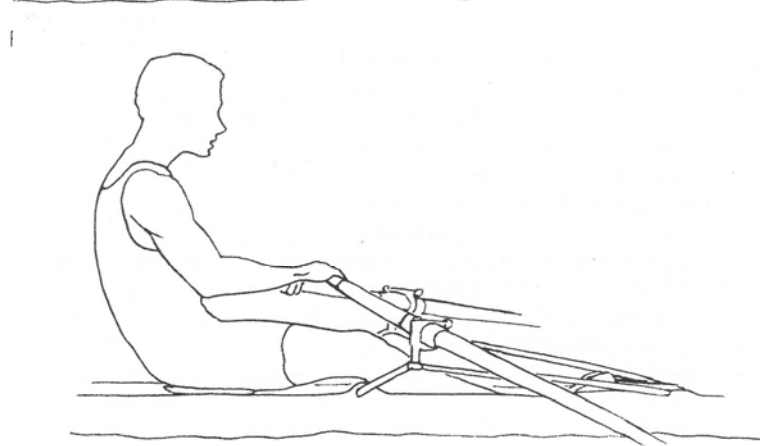
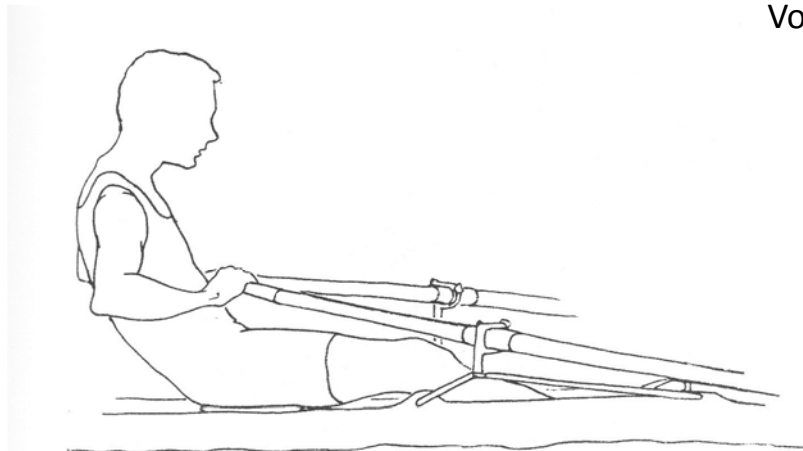


Fig. 2

- Finish, feathering
- Ausheben

- Arms
- Body Oberkörper
- Legs Beine



Rowing - Rudern

2. To row

«Recovery»-Sequence

Legs, squaring
Beine, aufdrehen

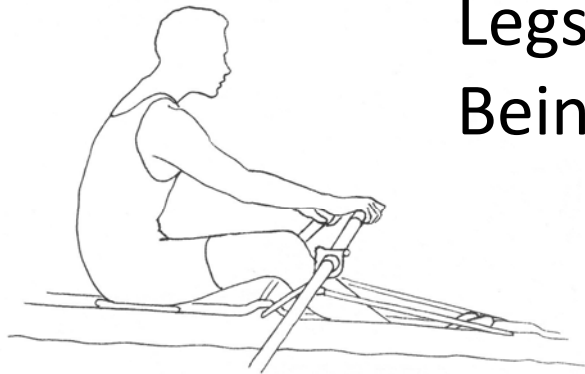


Fig. 3

Catch
wasserfassen

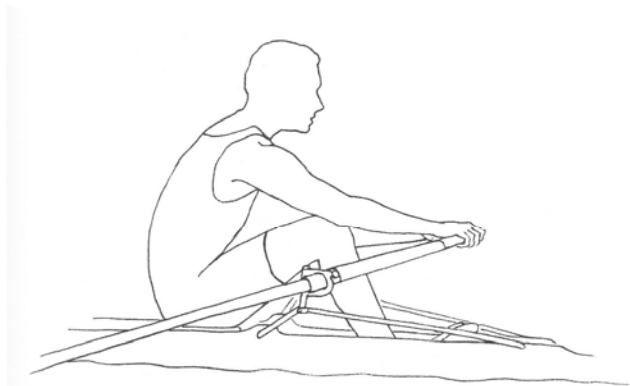


Fig. 4

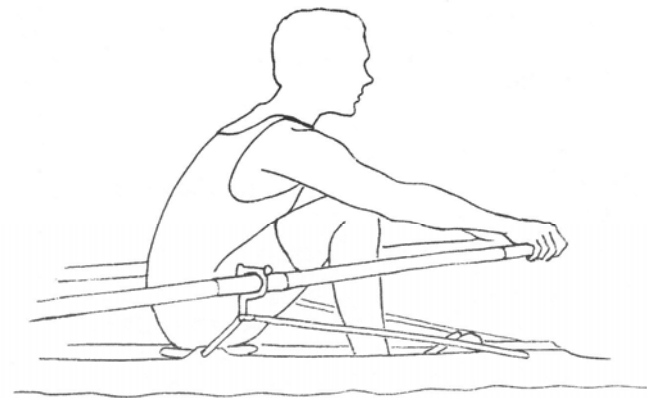


Fig. 5



Rowing - Rudern

2. To row

The drive (Schlag)

- Legs
- Body
- arms

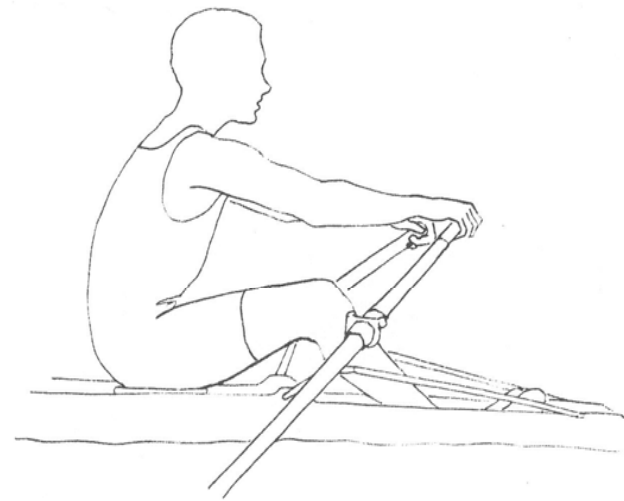


Fig. 6

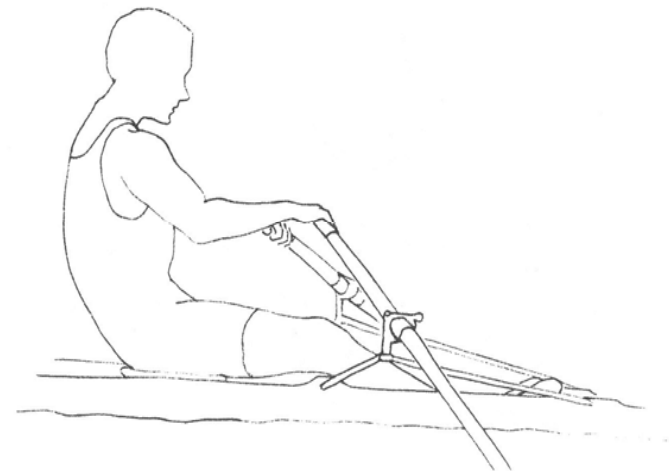


Fig. 7



Rowing - Rudern

2. To row

Drive >
Recovery

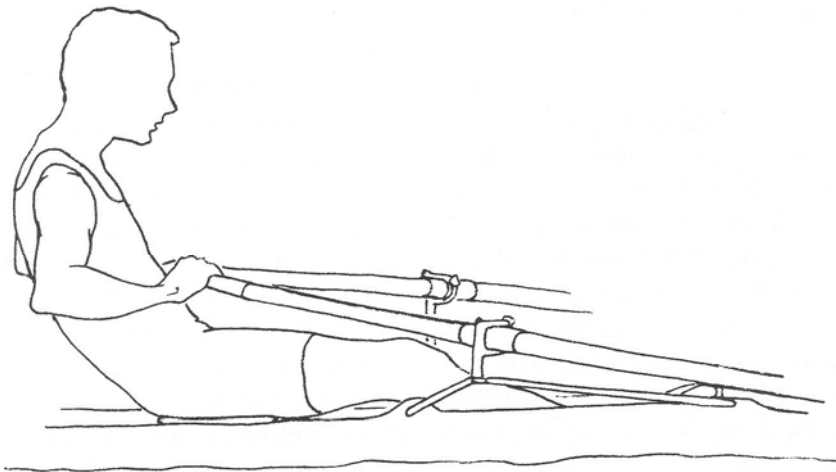


Fig. 8



Rowing - Rudern

3. Squaring (Uebergriff)

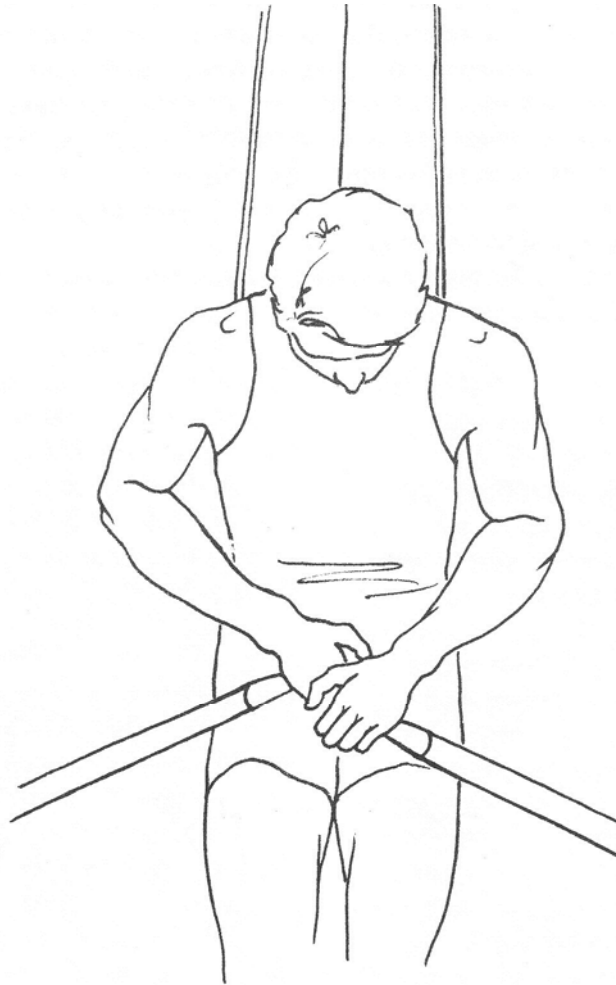


Fig. 9



Rowing - Rudern

4. Language (orders)

- To the portside – the bowside
Nach back – nach steuer
- Sculls stopp (sculls flat on the water)
Ruder halt, halt, und ab
- Stopp! (urgence, sculls squared)