



## Schlüsselpunkte des Ruderns

### Krafteinsatz der wichtigsten Muskelgruppen

**Beine 70%** Der grösste Krafteinsatz erfolgt mit den Beinen am Anfang der Bewegung

**Oberkörper 20%** Gegen Ende des Beinstosses wird der Oberkörper aktiv nach hinten gebracht, Arme bleiben gestreckt und inaktiv, Schultern locker

**Arme 10%** Nachdem sich der Oberkörper in Rücklage befindet bleibt er stabil und die Arme werden geduldig mit dem Rhythmus des Bootes angewinkelt und an den Körper geführt

### Ruderbewegung

**Bewegungsablauf** 2 Phasen: Durchzug (aktive Phase) und Freilauf (Erholungsphase)

- Durchzug: Beine – Oberkörper – Arme
- Freilauf: Arme – Oberkörper - Beine

**Rhythmus** Der korrekte Rhythmus sorgt für einen effektiven Vortrieb des Bootes  
Verhältnis Durchzug zu Freilaufphase: 1:2 (im Training)

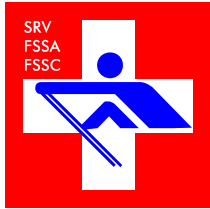
Kräfte und Bewegungen, die den Vortrieb des Bootes entgegenwirken und zu einem höheren Energieverbrauch führen, sollten minimiert werden!

### Ruderpositionen

**Grundstellung** Position, um sich zu entspannen (am Anfang einer Ausfahrt, in Pausen oder zwischen den Übungen):  
☞ gestreckte Beine, Oberkörper senkrecht (90° zur Wasseroberfläche), Ruder locker in der Hand

**Ausgangsstellung** Position bevor mit dem Rudern begonnen wird:  
☞ gestreckte Beine, gestreckte Arme, Oberkörper leicht nach hinten geneigt (Schulterachse hinter Hüfte, Hüftwinkel 110°, Bauchmuskeln leicht angespannt)

**Handstellung** Skullrudern: Beide Hände fassen die Skulls am äussersten Ende des Griffes (Innenhebel), Daumen gegen Griffende gedrückt. Sie bewirken und kontrollieren das sichere Anliegen des Klemmringes an der Dolle  
☞ Oberarm, Unterarm und Handrücken sind eine Ebene, Handgelenk ist gerade und nicht abgewinkelt



## Schlüsselpunkte des Ruderns



**RICHTIG**



**FALSCH**

### Führung der Skulls

Da sich die Griffe der Skulls im Mittelzug überlappen, wird die rechte Hand etwas vor und unter der linken Hand geführt, d.h. die rechte Hand ist dem Körper näher. Diese Handführung gilt auch für die Freilaufphase. Die Boote sind auf diese Handführung eingestellt.



**RICHTIGE FÜHRUNG DER SKULLS**