

## Manöver

### Grundsatz

Das korrekte Manövrieren ist ein wichtiger Teil, um ein sicheres Rudern zu gewährleisten.  
Je mehr Rudererfahrung in mehreren Ruderausfahrten, je besser ist die Manöver-Erfahrung!  
Gute Kenntnisse über die wichtigsten Manöver helfen Bootsschäden zu vermeiden.  
Manöver werden in jeder Ruderausfahrt ausgeführt –ablegen, anlegen, wenden eventuell stoppen des Bootes-, aber vielfach fehlt dem Ruderer das nötige Wissen, über das korrekte Manöver und das entsprechende Kommando.

### Mögliche Manöver:

Geradeausfahren/Kurs halten:	Symetrische Ruderbewegung bzw. symetrischer Krafteinsatz der Mannschaft. Punkte am Ufer anpeilen, Linie des Kielwassers verfolgen
Richtungsänderung in der Fahrt:	Asymetrische Ruderbewegung und asymetrischer Krafteinsatz
Boot bremsen: keine Gefahr:	Kommando: „und halt“ Ankündigungskommando erfolgt beim Vorderzug (Wasserfassen), Ausführungskommando beim Endzug Ruderer nehmen Grundstellung ein  Kommando: „und ab“ Die Blätter werden flach aufs Wasser gelegt
Boot stoppen bei Gefahr:	Kommando: „Stoppen“ – „jetzt“ Steuerbord und backbord Blätter aufdrehen und aus der Waagrechten mit der Unterkante gegen das Wasser drücken  Hier ist eine schnelle und konsequente Reaktion der Ruderer erforderlich um eine sofortige Bremswirkung des Bootes zu erreichen!

Rückwärtsrudern (streichen):

-> mit den Armen

Kommando: „Rückwärts mit den Armen“ - „bereit jetzt“  
Bewegung aus der Endzugposition, Blattstellung  
entgegengesetzt wie beim Rudern. Schlaglänge gemäss  
Ankündigung.  
Ankanten der Blätter während des Luftweges

Variante:

- ➔ mit Armen und Oberkörper
- ➔ mit Armen und Oberkörper und Rollen

Einfache Wende über Backbord  
oder Steuerbord:

Kommando: „Einfache Wende über Backbord – bereit jetzt“  
Beginn aus Grundstellung mit Backbord oder Steuerbord  
gemäss Ankündigung. Blatt der Gegenseite bremst, d.h.  
Ruderblatt rückwärts im Wasser verankert

Kurze Wende über Backbord  
oder Steuerbord:

Kommando: „Wende über Backbord nur mit den Armen -  
- bereit jetzt“  
Entgegengesetztes Stossen und Ziehen der Ruder gemäss  
Ankündigung nur mit den Armen.

Lange Wende über Backbord  
oder Steuerbord

Kommando: „Rollwende über Backbord  
– bereit jetzt“  
Entgegengesetztes Stossen und Ziehen der Ruder gemäss  
Ankündigung mit Rollen  
Beginn im Endzug mit einem Schlag rückwärts, das Blatt auf  
der anderen Seite flach auf dem Wasser gelegt