

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