



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)

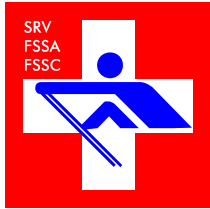
Kräfte und Bewegungen, die den Vortrieb des Bootes entgegenwirken und zu einem höheren Energieverbrauch führen, sollten minimiert werden!

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

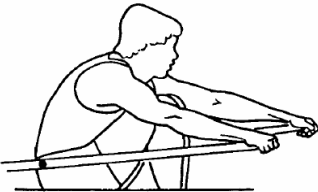
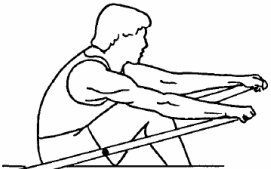
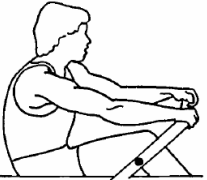
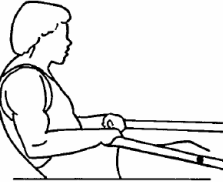
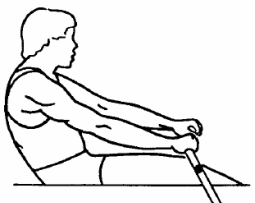
Führung der Skulls

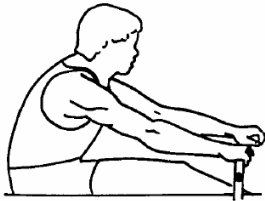
Da sich die Griffe der Skulls im Mittelzug überlappen, wird die rechte Hand etwas vor und unter der linken Hand geführt, d.h. die rechte Hand ist dem Körper näher. Diese Handführung gilt auch für die Freilaufphase. Die Boote sind auf diese Handführung eingestellt.



RICHTIGE FÜHRUNG DER SKULLS

Beschreibung der Rudertechnik

    	<p>Die Ruderbewegung ist fließend, hat keine Ecken und Kanten. „Der Ruderschlag hat keinen Anfang und kein Ende...“ Es dürfen keine unkontrollierten Kraftspitzen erkennbar sein.</p> <p>Wasserfassen: Das Wasserfassen erfolgt durch die Aufwärtsbewegung der Hände. Die Schultern bleiben locker und der Oberkörper stabil. Das Eintauchen der Blätter muss in kürzester Zeit, im richtigen Timing und ohne Kraft erfolgen. Das Ziel ist es, in kürzester Zeit eine Verbindung zwischen Stemmbrett und Hände herzustellen, gekoppelt über Beine, Oberkörper und Arme.</p> <p>Beinstoss: Nach dem Wasserfassen beginnen Knie und Hüfte sich gleichzeitig zu strecken. Der Oberkörper bleibt in Vorlage. Die Schultern und die Arme bleiben gestreckt.</p> <p>Mittelzug: Gegen Ende des Beinstosses wird der Körper aktiv nach hinten gebracht. Die Arme und die Schultern bleiben gestreckt. Die Verbindung zum Stemmbrett bleibt erhalten. Das ganze Körpergewicht hängt hinter dem Ruder.</p> <p>Endzug: Nachdem der Körper in Rücklage gebracht worden ist, bleibt er stabil. Die Arme werden geduldig und mit dem Rhythmus des Bootes angewinkelt und horizontal zum Körper gezogen. Die Schultern bleiben flach. Die Verbindung zum Stemmbrett bleibt erhalten.</p> <p>Ausheben: Kurz bevor der Druck auf dem Blatt nachlässt – die Hände sind dann auf der Höhe des untersten Rippenbogens - werden die Hände nach unten gedrückt. Dabei werden die Blätter aus dem Wasser gehoben.</p> <p>Hände weg: Die Arme werden im Rhythmus der Endzugbewegung gestreckt und die Blätter dabei abgedreht. Der Körper bleibt in Rücklage.</p> <p>Faustregel: Die Handgeschwindigkeit ist beim Endzug und beim „Hände weg“ gleich schnell.</p>
---	---



Freilaufphase:

Sobald die Arme gestreckt sind, löst sich der Oberkörper und die Beine. Das Anrollen erfolgt ruhig und im Rhythmus der Bootsgeschwindigkeit. Bei $\frac{1}{4}$ des Rollbahnweges ist der Körper wieder in Vorlage und bereit für das Wasserfassen. Die zweite Hälfte des Freilaufs geschieht nur noch aus den Beinen. Die Rollgeschwindigkeit bleibt konstant und verringert sich leicht gegen das Wasserfassen. Die Hände laufen weiter nach aussen.

Rhythmus:

Der Rhythmus ist so zu gestalten, dass der Bootsdurchlauf nicht gestört wird und das Geschwindigkeitsmaxima und das Geschwindigkeitsminimum möglichst nahe beieinander liegen. Es muss ein runder, dynamischer Bewegungsverlauf entstehen. Im Training und im Wettkampf ist das Verhältnis von Durchzug und Freilauf verschieden.

Training: ca. 1:2

Wettkampf: ca. 1:1



KÖRPERPOSITIONEN

- **Grundposition = Sicherheitsposition:**
Beine locker gestreckt oder leicht gebeugt, Oberkörper senkrecht entspannt, Arme leicht gebeugt, halten Ruder oder Griff locker, Blätter flach auf dem Wasser
- **Ausgangsposition = Position bevor mit Rudern begonnen wird:**
Beine gestreckt, Oberkörper stabil in Rücklage, Schultern locker, Arme gestreckt, Blätter senkrecht im Wasser, Handgelenke flach
- **Vorbereitungsposition:** Schultern locker, Arme gestreckt, Oberkörper stabil in Vorlage, Rollsitze bei $\frac{1}{4}$ Rollbahn (Bis in die Auslageposition bleibt dieser Vorlagewinkel erhalten. Der Oberkörper macht lediglich eine Parallelverschiebung.)
- **Auslageposition = Position Eintauchen der Blätter/Druckaufnahme**
Beine gebeugt, Rollsitze ganz vorn (senkrecht Schienbein), Oberkörper stabil in Vorlage, Schultergürtel locker, Arme gestreckt und Handgelenke flach
- **Endzugposition = Position am Ende des Durchzuges**
Beine gestreckt, Oberkörper stabil in Rücklage, Arme gebeugt, Handgelenke flach, Hände und Ellbogen auf gleicher Höhe

Offizielle Ruderkommandos von row&row

Kommando	Beschreibung
„Mannschaft ans Boot“ – „und auf!“	Das Boot wird gemeinsam angehoben. Vorher sind Skulls (Riemen) und weiteres Zubehör zum Steg gebracht worden.
„Boot drehen“ – „zum Wasser (zum Land) bereit jetzt!“	Das Boot wird gedreht je nach angekündigter Seite. Unbedingt darauf achten, dass die Ausleger den Boden nicht berühren.
„Bereit zum Einsteigen“ – „und ein!“	Alle Ruderer/bzw. Ruderinnen haben ein Bein auf dem Einsteigebrett und das andere zum Abstossen bereit auf dem Bootssteg.
„Bereitmeldung!“	Am Bug beginnend melden die Ruderer sobald sie ruderbereit sind („1 fertig!“, „2 fertig!“, ...).
„Ganze Rollbahn“ – „und weg!“	Aus der Ausgangsstellung in die Auslage gehen – Blätter senkrecht drehen, Wasserfassen und Durchzug.
„und halt!“	Ankündigungskommando erfolgt beim Vorderzug, Ausführungskommando beim Endzug, Ruderer nehmen Grundstellung ein.
„und ab!“	Die Blätter werden flach aufs Wasser gelegt.
„Stoppen“ – „jetzt!“	Die Blätter werden ins Wasser gedrückt.
„Rückwärts mit den Armen (ganze Rollbahn)“ – „bereit jetzt!“	Aus der Endzugposition, Blattstellung entgegengesetzt wie beim Rudern. Schlaglänge gemäss Ankündigung. Ankanten der Blätter während des Luftweges.
„Wende über Backbord (Steuerbord) nur mit den Armen“ – „bereit jetzt!“	Entgegengesetztes Stossen und Ziehen gemäss Ankündigung nur mit den Armen. Ergibt eine Wende an Ort.
„Rollwende über Backbord (Steuerbord)“ – „bereit jetzt!“	Entgegengesetztes Stossen und Ziehen gemäss Ankündigung mit ganzer Rollbahn. Ergibt eine Wende an Ort.
„Skulls (Riemen)“ – „lang!“ „Backbord (Steuerbord)“ – „lang!“	Ankündigung in der Auslage, Ausführung nach dem Ausheben der Blätter. Die Holme werden in der Hand behalten.

„Skulls (Riemen)“ – „vor!“	Aus der Längsseitenlage in die Grundstellung führen.
„Bereit zum Aussteigen“ – „und raus!“	Steuermann/-frau ist vorher ausgestiegen und hält das Boot in der Mitte fest. Der „wasserseitige“ Fuss steht auf dem Fussbrett. Beim Aussteigen wird das „wasserseitige“ Ruder mit herausgenommen.
„Backbord (Steuerbord) überziehen!“	Auf Backbord (Steuerbord) wird besonders kräftig gezogen. Auf der anderen Seite geht man zudem nicht so weit in die Auslage.
„Backbord“ – „rauf!“	Die Hände werden auf der angekündigten Seite ins Boot gedrückt.
„Halbe (ohne) Kraft!“	Es wird mit wenig (nahezu ohne) Kraft durchgezogen.
„und normal!“	Die Kommandos werden wieder aufgehoben.

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

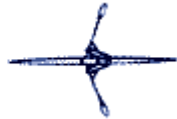
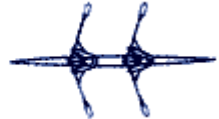






Kurze Wende über Backbord
oder Steuerbord:

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

Bootsgattungen

Einer C-Einer	1x		ca. 7.60-8.30 , 14.0 kg ca. 6.46 / 26.0 kg
Doppelzweier C-Doppelzweier	2x		ca. 9.40-9.90 27.0 kg ca. 7.08 / 40.0 kg
Zweier ohne Steuermann /- frau (Riemenboot)	2-		ca. 9.40-9.90, 27.0 kg
Zweier mit Steuermann /-frau (Riemenboot)	2+		ca. 10.00 , 32.0 kg
Doppelvierer + C- Doppelvierer mit Steuermann	4x + 4x+		ca. 11.78 -12.81,52.0 kg ca. 11.00 / 78.0 kg
Vierer ohne Steuermann /-frau (Riemenboot)	4-		ca. 11.78-12.81 , 50.0kg
Vierer mit Steuermann /-frau (Riemenboot)	4+		ca. 11.70-12.81,51.0kg
Achter (Riemenboot) C-Achter (Skullboot)	8+		ca. 16.57-17.72, /98.0kg ca. 17.60, 130.0 kg

Rennboot:

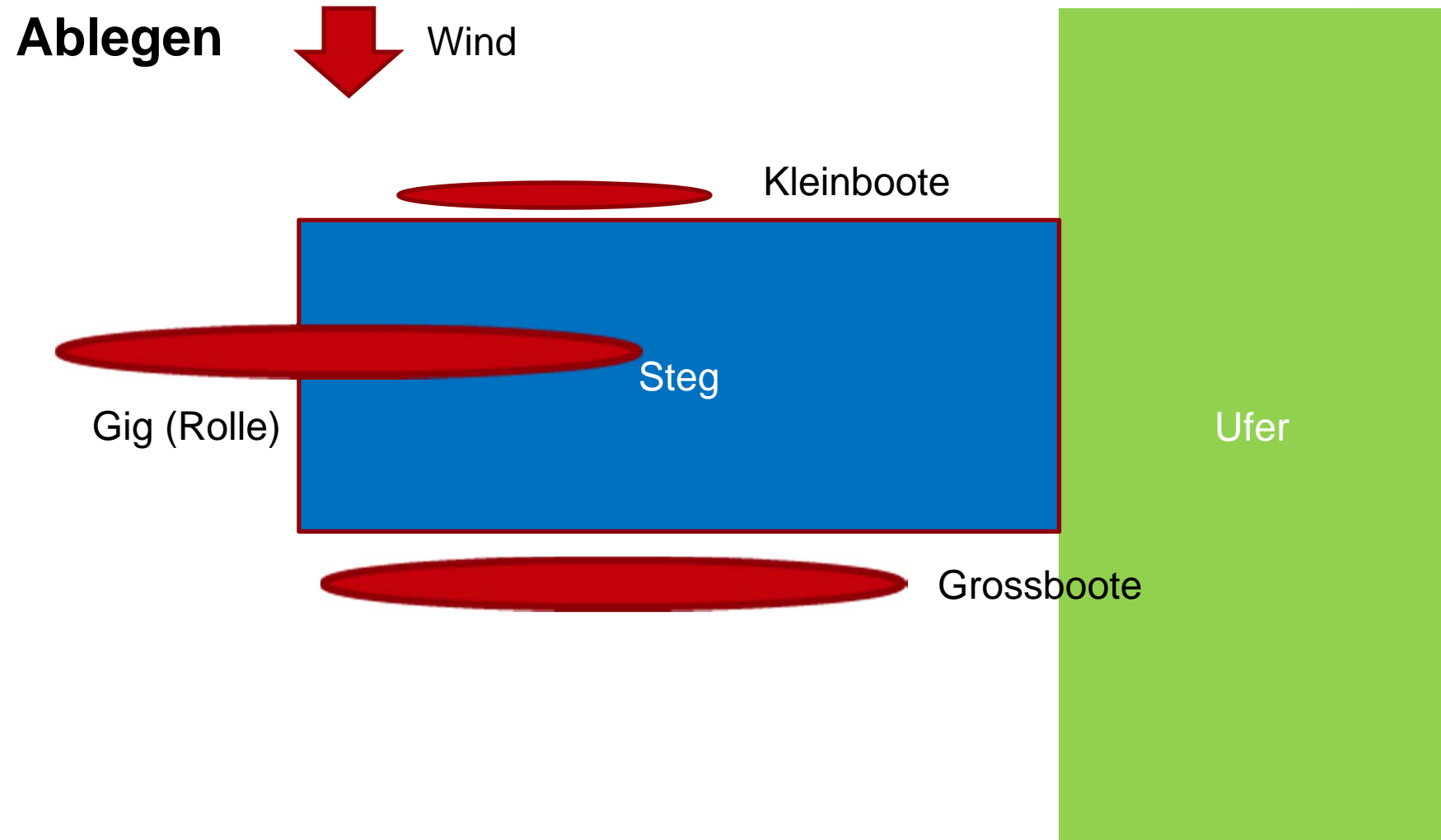
- Schmal, lang, leicht
- Innenkiel/Schwert
- Waschbord und Wellenbrecher
- Luftkästen im Bug und Heck
- Kielsprung
- Flossensteuer

Gig-Boot:

- Breit, kurz, schwer
- Aussen- + Innenkiel
- Offener Bootsraum
- Hecksteuer



AN- UND ABLEGEN VOM STEG





AN- UND ABLEGEN VOM STEG

Anlegen

