

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 Wasserfassposition 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 Rollsit "steigen" (Körperspannung im Rumpfbereich)	B 1  B 2	alleine, 1 + 1  alleine, 1 + 1	