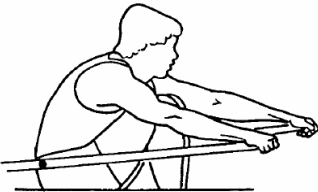
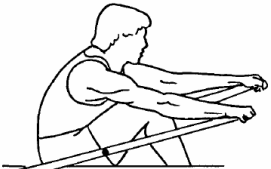
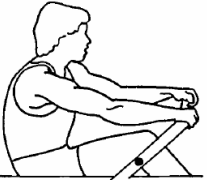
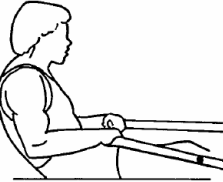
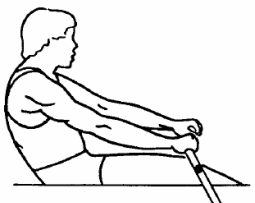
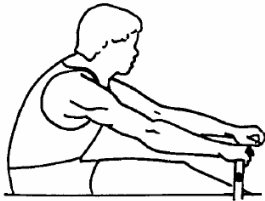


Beschreibung der Rudertechnik

    	<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

