



Rudern lernen

Basiswissen für besseres Rudern

Trainingsserie von Christian Dahlke und Thomas Kosinski

Wann erscheint welche Trainingsfolge?

1. Ist mein Boot ruderfertig?	Ausgabe 6/2020
2. Bin ich ruderbereit?	Ausgabe 6/2020
3. Läuft meine Ruderbewegung gleichmäßig?	Ausgabe 7/2020
4. Führe ich das Ruder optimal?	Ausgabe 8/2020
5. Bin ich in Harmonie mit der Mannschaft?	Ausgabe 9/2020
6. Bleibe ich im Gleichgewicht?	Ausgabe 10/2020
7. Beachte ich meinen Rhythmus?	Ausgabe 11/2020

Worum geht es beim Rudern? Beim Rudern muss ich mit dem Körper möglichst viel Kraft entwickeln und diese aufs Ruderblatt übertragen und gleichzeitig mit dem Boot und den Rudern möglichst wenig Widerstand (Gegenkräfte, Reibung) erzeugen. Also Gas geben, ohne gleichzeitig zu bremsen.

1. Wie baue ich Kraft auf? Wie gebe ich Gas?

Tempo mit dem Boot gewinnt man ausschließlich aus der Körperkraft. Die Kraft überträgt sich vom Stemmbrett über die Dolle auf das Blatt. **Davon also bitte möglichst viel** und möglichst lange. Mit einer guten Rudertechnik gelingt es, diese Kraft ohne Verluste aufs Ruderblatt zu bringen, anders ausgedrückt: Je weniger ausgeprägt die Rudertechnik ist, desto größer der Kraftverlust und desto langsamer das Boot.

2. Wie vermeide ich Kraftverlust und Widerstand? Was bremst mich?

Alle Kräfte, die gegen die Ruderrichtung wirken oder die durch ungünstiges Bewegen verpuffen, sollte man gering halten. Dies sind: ruckartige Gewichtsverlagerungen, Verlust des Gleichgewichts, Abdrücken vom Stemmbrett während die Blätter noch in der Luft sind, Blätter hinten „auswischen“, ebenso alle Kräfte, die gegen die Ruderrichtung wirken wie überstürztes Vorrollen, Aufpatschen der Blätter aufs Wasser. **Von all dem möglichst wenig.**

In einer einfachen Formel ausgedrückt:

BOOTSGESCHWINDIGKEIT ist gleich KRAFT IN RUDERRICHTUNG minus KRAFT GEGEN DIE RUDERRICHTUNG

Aus dieser einfachen Formel folgt:

- Wenn ich kaum Kraft aufs Stemmbrett bringe, bringe ich auch kaum Kraft aufs Blatt und erzeuge **kaum Vortrieb**.
- Wenn ich viel Kraft aufs Stemmbrett bringe, aber aufgrund meiner Technik viel Kraft „unterwegs“ verloren geht und nur wenig Kraft am Blatt ankommt, erzeuge ich trotz großer Anstrengung nur **wenig Vortrieb**.
- Wenn ich Kraft aufs Stemmbrett bringe und mit einer guten Technik diese Kraft ohne große Verluste auf das Blatt übertrage, erzeuge ich **viel Vortrieb**.

MERKE: Die Bootsgeschwindigkeit wird zunächst nicht über die Geschwindigkeit der Ruderbewegung erzeugt, sondern über die Technik und den Krafteinsatz bei der Ruderbewegung. Schnelle Ruderbewegungen bedeuten längst noch kein schnelles Rudern.

- 7 Kontrollpunkte

Trainingsserie für Freizeitrudern

Die Trainingsserie „Rudern lernen – die 7 Kontrollpunkte“ wendet sich vor allem an Freizeitrunderer und -ruderinnen, die ihr Ruderniveau verbessern möchten. Der Anfängerkurs liegt oft lange zurück, meist fehlt es später an Rückmeldungen und Tipps für gutes Rudern. Die Kontrollpunkt-Methode will jedem Ruderinteressierten die Möglichkeit geben, anhand der Kontrollpunkte sich gezielt auf die eigene Ruderbewegung zu fokussieren, sie deutlicher wahrzunehmen und schrittweise zu verbessern.

Rudern ist eine komplexe Bewegung, die den ganzen Körper beansprucht und die volle Konzentration. Wer die Ruderbewegung lernen oder verbessern möchte, muss eine

Vielzahl von Bewegungsdetails beachten, was schnell zu einer Überforderung führt. Die Ruderbewegung bleibt immer eine ganzheitliche Bewegung, für das Lernen jedoch ist es sinnvoll, sich auf Teilbewegungen zu konzentrieren und den Schwerpunkt dieser Betrachtung immer wieder zu wechseln. Die Ruderbewegung wird in dieser Lernsequenz nicht allein von außen wie mit einer Kamera betrachtet. Denn Lernen fällt leichter über die Innensicht der Bewegung und der Vorstellung wie sich eine Bewegung „anfühlt“. Deshalb werden gedankliche Bilder und Visualisierungen genutzt, um sich die Ruderbewegungen besser vorstellen zu können. Denn mit einem klaren Bild im Kopf verbessert sich auch die Ruderbewegung im Boot.

KONTROLLPUNKT 1: Ist mein Boot ruderfertig?

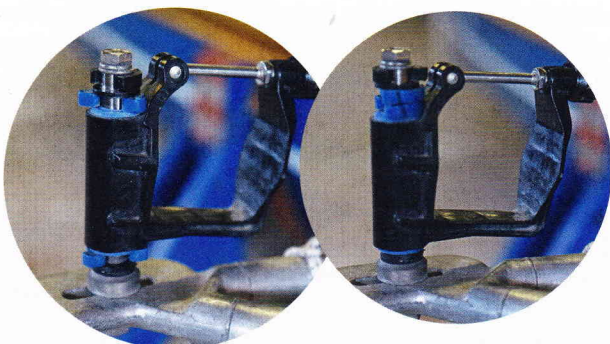
Um richtig rudern zu können, muss zunächst das Boot und der Bootsplatz richtig eingestellt sein. Bootseinstellungen sind ein wichtiger und umfangreicher Punkt. An dieser Stelle werden keine grundsätzlichen Einstellarbeiten behandelt, wohl aber die wenigen Handgriffe, die man anwenden sollte, wenn ein generell ruderfertiges Boot auf den individuellen Ruderplatz eingestellt werden soll. Stellen Sie sich vor, Sie sitzen in einem Cockpit und machen sich startklar:

FERSENKAPPEN: Ältere Boote haben oft noch feste Fersenkappen. Hat Ihr Boot dagegen eine verstellbare Lochleiste, sollten Sie beachten:

- Je tiefer die Fersenkappe, desto mehr Platz haben die Beine zum Vorrollen und desto besser kommen Sie in die Auslage. Dafür aber „stampft“ das Boot mehr, weil die Beine nach unten treten, das Boot also bei jedem Abdruck vom Stemmbrett nach unten gedrückt wird.
- Je höher die Fersenkappe, desto weniger Platz haben die Beine beim Vorrollen, dafür aber geht die Kraft beim Stemmbrettabdruck nicht nach unten, sondern flacher bis parallel, sodass das Boot ruhiger im Wasser liegt.



Fersenkappen bitte einstellen!



Die Dollenhöhe ist veränderbar.

DOLLEN:

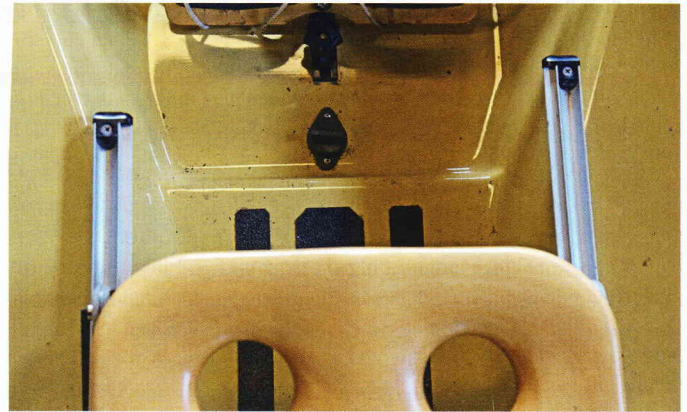
Die Skulls sollten auch in der Höhe ausreichend Platz bieten und beim Armzug nicht zu dicht am Oberschenkel geführt werden müssen. Dafür muss manchmal die Dollenhöhe verändert werden. Sind über der Dolle Dollenringe oder besser noch sog. Clamps angebracht, dann klippen Sie diese am Dollenstift unterhalb der Dolle ein, sodass die Dolle nach oben kommt und Sie mehr Bewegungsspielraum gewinnen – und umgekehrt, nehmen Sie einen Ring bzw. Clamp unter der Dolle heraus und setzen Sie ihn über der Dolle wieder ein, um die Blattführung etwas tiefer zu stellen.

STEMMBRETT UND ROLLBAHN:

Immer wieder hört man: „Stell’ das Stemmbrett so ein, dass du mit dem Rollstuhl nicht gegen das Rollbahnende stößt.“ Diese Anweisung ist richtig, aber sie ist verkürzt. Denn nicht nur das Stemmbrett lässt sich verstellen, sondern auch die Rollbahnen – und manchmal sind diese falsch eingestellt. Wichtig ist nicht nur eine gute Rücklage, sondern auch eine gute Vorlage. Stellen Sie deshalb das Stemmbrett:

- zuerst soweit nach hinten (bugwärts), dass Sie die Beine durchstrecken können und zwischen Sitz und Rollbahnende 2 – 3 cm Platz sind und die Hände an den Skulls 1 - 2 Fäuste Abstand haben auf Höhe des unteren Rippenbogens. Wenn nicht: Rollbahn bzw. Stemmbrett bugwärts verstellen. Beispiel: Ich habe in der Rückenlage keinen Platz für die Hände vor dem Körper: Stemmbrett bugwärts verstellen. Jetzt habe ich Platz, stoße aber gegen das Ende der Rollschiene: Rollschiene bugwärts verstellen.

- Dann prüfen, ob die Unterschenkel nach dem Vorrollen möglichst senkrecht stehen und die Hüfte bis auf Höhe der Rollen kommen. Wenn nicht: Stemmbrett lösen und eine bis max. zwei Positionen heckwärts stellen. Wenn die optimale Position mit Stemmbretteinstellung nicht erreicht werden kann, müssen die



Basis-Check: Stehen die Rollbahnen parallel? Dies muss stets der Fall sein. Hinten müssen sie soweit reichen, dass man in der Rückenlage nicht an das Rollbahnende stößt, vorn soweit, dass die Unterschenkel aufrecht stehen können.

Rollbahnen angepasst werden – stets beide Schienen parallel! Beispiel: Ich rolle nach vorn Richtung Heck, die Unterschenkel kommen nicht in die Senkrechte: Stemmbrett heckwärts verstellen. Stoße ich nun mit dem Rollstuhl an die vordere Begrenzung der Rollschiene, die Schiene ebenfalls heckwärts verstellen.

SKULLS: Die Griffe sollten sich leicht überlappen, die Hände ungefähr zur Hälfte bis maximal voll übereinander liegen, wenn die Skulls ausgeklappt, also im rechten Winkel zum Boot stehen. Beachte: Wenn der Innenhebel der Skulls zu lang ist, kommt es zum deutlichen Übergreifen der Hände.

Lösung: 1. Sind es überhaupt die richtigen Skulls? Wenn ja, stimmt der Rollenabstand (Bootswart fragen)? Wenn ja, Griffenden verkürzen. Sollte die Länge der Skulls nicht variabel sein, müssen die Klemmringe entsprechend nach innen verschoben werden, was jedoch den Außenhebel vergrößert.



Griffe: Überlappen mit halber (Bild) bis voller Griffbreite.



Ungünstig: Überstehende Griffe verändern die Ruderbewegung.

Gerade die Einstellungen an Rolle und Skulls greifen in die sog. Anlage des Bootes ein und sollten nur in Absprache mit dem Ruder- oder Bootswart des Vereins erfolgen. Bei allen Einstellarbeiten ist es so, dass die beste Position immer einen Kompromiss bedeutet: man erkaufte sich einen Vorteil mit einem Nachteil, sodass man stets abwägen und ausprobieren sollte, welche Einstellung optimal ist.

Häufig werden die Einstellarbeiten erst auf dem Wasser und erst nach dem Abstoßen vorgenommen. Dies hilft, weil sich dann alle PositionEN auch tatsächlich ausprobieren lassen, er-

schwert aber zum Beispiel das Verstellen der Rollbahnen. Im Ernstfall sollte man ans Ufer zurückkehren, selbst wenn es Zeit kostet.

Ganz wichtig: Lassen Sie sich bei den Einstellarbeiten Zeit. Lassen Sie sich nicht drängen, setzen Sie sich nicht unter Druck. Erst wenn Ihr Ruderplatz richtig eingestellt ist, sollten Sie sich fertig melden. Für die anderen gilt: Werden Sie nicht ungeduldig, wenn jemand noch nicht fertig ist. Wenn nur einer im Boot ungünstig sitzt, überträgt sich das auf das gesamte Boot und keiner hat mehr Spaß am gemeinsamen Training.

Checkpoints für die Eigenkontrolle:

- Rollbahnen und Stemmbrett einstellen
- Griffenden und Höhe der Skulls überprüfen
- Rollhöhe prüfen

Fehlerquellen:

- + Es wird nur darauf geachtet, dass man hinten nicht anstößt, die gute Auslage wird oft vernachlässigt.
- + Einstellarbeiten werden unter Zeitdruck vorgenommen und nur halb ausgeführt.

KONTROLLPUNKT 2: Bin ich ruderbereit?

„Mannschaft stößt ab“, lautet das Kommando – und im Freizeitsport kratzen dann schnell die Skulls über den Steg und die Ruderer plumpsen auf ihre Sitze. Wir empfehlen das Einsteigen am Ufer und vorsichtiges, gleichzeitiges Abstoßen mit den Händen. Denn nichts ist so wichtig wie das ausgeglichene Sitzen im Boot. Gutes Sitzen ist das Fundament für gutes Rudern. Auf diese Punkte kommt es an:

- **KÖRPERAUSRICHTUNG:** Sitze ich gleichmäßig auf meinem Rollsitze? Sitze ich aufrecht? Sitze ich in der Mitte über dem Boot? Sind meine Schultern locker? Bin ich entspannt? Nicht verkrampt oder mit hoher Körperspannung sitzen, sondern natürlich und: bequem.

Stellen Sie sich vor, Sie nehmen Platz in einem Cockpit. Nehmen Sie sich die Zeit und gehen Sie das „Logbuch“ durch. Überprüfen Sie Ihre Position. Sie haben:

DREI VERBINDUNGSSTELLEN ZUM BOOT:

- **DIE FÜSSE:** Haben Sie ihre Füße ganzflächig mit dem Stembrett verankert? Haben Sie die Fußgurte festgezogen, sodass Sie nicht zuviel Spiel haben? Über diesen Verbindungspunkt wird beim Rudern viel Kraft geleitet.

- **DAS GESÄSS:** Haben Sie Ihr Körpergewicht gleichmäßig auf den Sitzhälften verteilt. Sitzen Sie aufrecht und bequem?

- **DIE HÄNDE:** Liegen die Skulls locker in der Hand? Haben die Hände nicht zuviel Übergriff? Drücken die Daumen leicht gegen die Skullenden?

In Ihrem Cockpit stehen zunächst alle Ampeln auf „Rot“. Die kleinen Sensoren an Griffen, Stembrett und unter dem Sitz warten auf Ihre Freigabe. Die LED-Lämpchen schalten allerdings erst auf „Grün“, wenn sie alle Kontrollfragen mit „Ja“ beantwortet haben. Also, Fußgurt festzurren und nacheinander Zehen und Fußrücken spüren. Dann die Sensorpunkte an den Fußsohlen. Dasselbe mit dem Po. Gerade und flächig sitzen. Erst wenn der Druck auf allen Sensorpunkten gleich ist, schalten diese auf „Grün.“ Die Griffe locker umfassen, Hände spüren und auf „Grün“ schalten. Zum Schluss Körperspannung aufbauen und damit Ruderbereitschaft herstellen.

So bauen Sie Körperspannung auf: Betrachten Sie die Bootsmitte. Verlängern Sie gedanklich die Kiellinie des Bootes in Ihre



Plakat für Kontrollpunkt 2: Ruderbereitschaft.

Körpermitte. Wirbelsäule und Kiellinie stehen auf einer Linie senkrecht zueinander. Sitzen Sie nicht wie ein „nasser Sack“. Um Körperspannung aufzubauen, hilft ein Bild: Stellen Sie sich vor, Ihr Körper ist eine Gitarrensaite. Oben am Kopf befindet sich ein Gitarrenwirbel, mit dem man sich bzw. die Gitarrensaite durch eine halbe Drehung spannen kann. Ziehen Sie Ihren Körper mit diesem inneren Impuls leicht und ohne Aufwand nach oben, um die nötige Körperspannung aufzubauen.

Innere Ruderbereitschaft herstellen: Gönnen Sie sich einen Moment der Ruhe. Die Einstellarbeiten sind abgeschlossen. Ab jetzt zählt nur noch das Rudern. Blenden Sie mögliche Ablenkungen aus. Denken Sie nicht daran, was vorher war. Gehen Sie gedanklich einen kompletten Ruderzyklus in diesem Boot durch und richten Sie sich darauf ein, dass es gleich losgeht. Die Körperspannung signalisiert Ihnen und den anderen, dass auch Ihre äußerliche Ruderbereitschaft nun hergestellt ist.

MERKE: Aus dem guten Sitzen kommen alle Bewegungen. Nur wenn Boot und Ruderer eine Einheit bilden, wird die Körperkraft optimal auf das Boot übertragen. Beim Rudern arbeitet man mit dem Wasser, nicht gegen das Wasser!

Checkpoints für die Eigenkontrolle:

- Überprüfen der 3 Verbindungsstellen Füße, Hände, Gesäß.
- Alle Sensoren an Stembrett, Sitz und Griffen durchgehen und LED-Lämpchen auf „Grün“ stellen.
- Mental und körperlich ruderbereit sein.

Fehlerquellen:

- + Nach dem Abstoßen wird die Konzentration nur auf das Einstellen des Bootsplatzes verwendet.
- + Gedanklich bleibt man noch mit Themen außerhalb des Bootes verhaftet.
- + Durch Drängeln der Mitrundernden nimmt man sich nicht genügend Zeit für die Einstellarbeiten.
- + Fußgurte bleiben oft zu locker aus Angst vor dem Hängenbleiben.
- + Überstände bei den Skulls werden in Kauf genommen.
- + Die eigene Person wird zu wenig wahrgenommen.

Rudern lernen

Basiswissen für besseres Rudern

Trainingsserie von Christian Dahlke und Thomas Kosinski

Auslage: Arme umarmen einen Elefanten.

Wann erscheint welche Trainingsfolge?

- | | |
|---|-----------------------|
| 1. Ist mein Boot ruderfertig? | Ausgabe 6/2020 |
| 2. Bin ich ruderbereit? | Ausgabe 6/2020 |
| 3. Lläuft meine Ruderbewegung gleichmllufig? | Ausgabe 7/2020 |
| 4. Fllhre ich das Ruder optimal? | Ausgabe 8/2020 |
| 5. Bin ich in Harmonie mit der Mannschaft? | Ausgabe 9/2020 |
| 6. Bleibe ich im Gleichgewicht? | Ausgabe 10/2020 |
| 7. Beachte ich meinen Rhythmus? | Ausgabe 11/2020 |

KONTROLLPUNKT 3: Lläuft meine Ruderbewegung gleichmllufig?

„Hllnde weg“, „frllher aufdrehen“, „nicht auswischen“ – es gibt viele Anweisungen im Ruderunterricht, oft sind es zu viele, die auf den Lernenden einwirken. Die Ruderbewegung ist komplex und es gilt, vieles zu beachten, denn kleine Ungenauigkeiten im Ruderschlag kllnnen im weiteren Lauf erhebliche Folgen haben. Deshalb ist es richtig, genau zu sein, aber es ist falsch, zu viele Korrekturen und Anweisungen zu geben. Mehr als ein, zwei Korrekturen oder Aufgaben sollten in einem Trainingsdurchgang nicht gestellt werden. Entsprechend dem pädagogischen Prinzip, vom Einfachen zum Komplexen und vom Leichten zum Schweren vorzugehen, ist es sinnvoll, die Ruderbewegung für das Erlernen gedanklich aufzusplitten. Grundsätzlich wird zwar immer die komplette Ruderbewegung ausgefllhrt, doch der Schwerpunkt des Übens und der Fokus des Lernens sollten wechseln. Wie ein Scheinwerfer, dessen Lichtkegel nicht die Gesamtbewegung

erfasst, sondern stets nur einen Teil der Gesamtbewegung anstrahlt. In diesem Sinne setzen wir im Kontrollpunkt 3 den Schwerpunkt darauf, zu beobachten, ob die Bewegung des Körpers beim Rudern gleichmllufig llläuft. Die Bewegung der Skulls und die Blattfllhrtung treten ein wenig in den Hintergrund und sind Thema des 4. Kontrollpunktes. Bei fortgeschrittenen Anfängern ist zu beobachten, dass sie, sobald sie sich vom Stemmbrett abdrllcken, Arme und Beine gleichzeitig bewegen. Die Beine treten ins Stemmbrett und die Arme ziehen an den Skulls. Dadurch wird der Ruderzug kllrzer, Energie verpufft, vor allem aber wird die Ruderbewegung mllhlenartig rund, weil die Arme über die Knie ziehen mllssen, da diese noch gebeugt sind und die Skulls tief eintauchen mllssen. Die grundlegende Übung besteht deshalb darin, Arm- und Beinbewegung bewusst voneinander zu entkoppeln und sie versetzt auszufllhren: Arme – Beine, Beine – Arme.



Gleitphase: Erst gehen die Arme vor, gefolgt vom Oberkllrper.



Arme auf Hllhe der Knie: Die Beine beginnen sich zu beugen.

- 7 Kontrollpunkte

Trainingsserie für Freizeitrudern

Die Trainingsserie „Rudern lernen – die 7 Kontrollpunkte“ wendet sich vor allem an Freizeitruderer und -ruderinnen, die ihr Ruderniveau verbessern möchten. Der Anfängerkurs liegt oft lange zurück, meist fehlt es später an Rückmeldungen und Tipps für gutes Rudern. Die Kontrollpunkt-Methode will jedem Ruderinteressierten die Möglichkeit geben, anhand der Kontrollpunkte sich gezielt auf die eigene Ruderbewegung zu fokussieren, sie deutlicher wahrzunehmen und schrittweise zu verbessern.

Rudern ist eine komplexe Bewegung, die den ganzen Körper beansprucht und die volle Konzentration. Wer die Ruderbewegung lernen oder verbessern möchte, muss eine

Vielzahl von Bewegungsdetails beachten, was schnell zu einer Überforderung führt. Die Ruderbewegung bleibt immer eine ganzheitliche Bewegung, für das Lernen jedoch ist es sinnvoll, sich auf Teilbewegungen zu konzentrieren und den Schwerpunkt dieser Betrachtung immer wieder zu wechseln. Die Ruderbewegung wird in dieser Lernsequenz nicht allein von außen wie mit einer Kamera betrachtet. Denn Lernen fällt leichter über die Innensicht der Bewegung und der Vorstellung wie sich eine Bewegung „anfühlt“. Deshalb werden gedankliche Bilder und Visualisierungen genutzt, um sich die Ruderbewegungen besser vorstellen zu können. Denn mit einem klaren Bild im Kopf verbessert sich auch die Ruderbewegung im Boot.

GRUNDZYKLUS DES RUDERSCHLAGS:

Arme nach vorn: Beginnen wir die Ruderbewegung aus der Rücklage (siehe Bild 1), dann gehen zunächst die Arme vom Körper weg nach vorn, während die Beine zunächst noch gestreckt bleiben.

Beine nach vorn: Erst wenn Hände die Knie passiert haben und die Arme fast gestreckt sind (Bild 2), beginnen sich die Beine zu beugen, um bugwärts nach vorn zu rollen in die Auslage (Bild 3).

ARME - BEINE, BEINE - ARME

Beine nach hinten: Aus der Auslage (Bild 4) wird Druck aufgenommen, indem sich die Beine vom Stembrett abdrücken und gestreckt werden (Bild 5). Wichtig: Die Arme bleiben zunächst gestreckt (Bild 6).

Arme nach hinten: Bevor die Beine durchgestreckt sind, (Bild 7) übernehmen die Arme den Ruderzug und beenden ihn vor dem Körper (Bild 8).

Achtung: Kein gleichzeitiges Bewegen von Armen und Beinen!

DIE EINZELNEN PHASEN DES BEWEGUNGSABLAUFS:

Doch nicht nur Arme und Beine sind aktiv. Der Oberkörper unterstützt die Bein- und Armbewegung. Wenn man sich den Oberkörper als Uhrzeiger vorstellt, pendelt er während eines Ruderschlags zwischen 11 Uhr (Rückenlage) und 1 Uhr (Auslage) und wieder zurück. Dabei richtet er sich während des Beinstoßes auf und beugt sich bereits zu Beginn der Freilaufphase. Bildlich muss man sich den Ruderzug folgendermaßen vorstellen. Beginnen wir wieder in der Rückenlage:

GLEITPHASE

Zunächst gehen die Arme vor, ziehen den Oberkörper quasi hinter sich her. Dieser beugt sich von 11 bis 1 Uhr leicht nach vorn und folgt den Armen. Oberkörper und Arme haben also schon in dieser frühen Phase ihre Vorlageposition erreicht. Nun beginnt das Anrollen: Sobald die Hände die Knie passiert haben, beginnen die Beine sich zu beugen, indem die Zehen den Rollsitze ganz langsam zu sich heranziehen. Sind die Beine gebeugt und die Unterschenkel stehen senkrecht, ist die Auslage erreicht.



Ruhe auf der Rolle: Behutsam gegen die Fahrtrichtung rollen.



Auslage: Unterschenkel senkrecht, Oberkörper auf 1 Uhr.

DRUCKPHASE

In der Auslage erfolgt keine Pause. In dem Moment, in dem die Blätter ins Wasser tauchen, treten die Beine schon ins Stemmbrett und beginnen, sich zu strecken. Der Oberkörper richtet sich ein wenig auf und zieht die Arme mit nach hinten, der Uhrzeiger geht zurück von 1 Uhr auf 11 Uhr. Die Arme bleiben gestreckt, hängen locker an den Griffen und nehmen ihre Arbeit erst auf, wenn der Druck der Beine allmählich nachlässt. Die Armbewegung sorgt für Kontinuität im Durchzug und verlän-

gert den Ruderzug, um ihn sauber und mit Zug zu beenden. Im Endzug ziehen die Arme die Rudergriffe bis kurz vor den Rippenbogen, heben das Blatt aus und gehen anschließend unmittelbar wieder vor. Wie eine Billardkugel, die fast ohne Energie- und Geschwindigkeitsverlust von der Bande abprallt: die Hände ziehen zum Körper, berühren ihn kurz und gehen unmittelbar wieder nach vorn in die Freilaufphase. Bitte auch darauf achten, dass die Ellbogen im Endzug parallel zum Wasser sind.

MERKE: Die einzelnen Phasen der Arm- und Beinbewegungen verlaufen nicht nacheinander und erst recht nicht mit Pausen, sondern sie greifen jeweils ineinander – nahtlos und ruckfrei. Auf diese Weise entsteht eine flüssige Bewegung, bei der die Teilbewegungen jeweils ineinandergreifen. Die Ruderbewegung hat keinen Anfang und kein Ende, sondern ist eine immer wiederkehrende Abfolge von Gleit- und Druckphase, von Entspannung und Anspannung.

WECHSELSPIEL ZWISCHEN SPANNUNG UND ENTSPANNUNG

Das Zusammenspiel von Spannung und Entspannung ist wichtig für die körperliche Erholung. In der Druckphase, vor allem zu Beginn in der Phase des Abdrückens vom Stemmbrett, ist der Körper angespannt. Das Stemmbrett ist der Ort im Boot, wo Tempo gemacht wird. Je stärker man sich abdrückt, desto höher das Bootstempo. Das Stemmbrett ist das Gaspedal des Ruderers. Denn die Hüft- und Oberschenkelmuskulatur ist der stärkste Impulsgeber, die Arme sind dagegen vergleichsweise schwach, sie haben ihren großen Auftritt erst in der letzten Phase des Ruderschlages. Erst wenn die Beine ihre Hauptarbeit verrichtet haben, kommen die Arme ins Spiel und verlängern den Ruderzug. Diesen Endzug der Arme kann man sich vorstellen, als ob ein altes eisernes Gartentor zugezogen wird. Man muss schon ordentlich ziehen, vor allem zum Schluss, um das Tor am

Ende doch mit Gefühl fest ins Schloss einrasten zu lassen. Die darauf einsetzende Gleitphase ist die Zeit der Erholung. Bitte lächeln! Wenn das Gesicht entspannt, entspannt auch der Körper. Und es gibt ja einen Grund, schließlich arbeitet jetzt das Boot und gleitet. Bis zur nächsten Anspannung sollte man locker und entspannt bleiben und sobald die Hände vom Körper weg sind ohne Hast vorrollen. „Ruhe auf der Rolle“, lautet eine Ruderweisheit, die ihre Berechtigung daher hat, dass sich der Ruderer beim Vorrollen gegen die Fahrtrichtung bewegt und ein allzu heftiges Vorrollen das Boot abbremst. Stellen Sie sich vor, Sie springen auf eine Waage. Dann zeigt diese statt 80 kg vermutlich 120 kg an – und genau dieses Gegengewicht wirkt im Boot als Bremskraft. Versuchen Sie deshalb, sich an das Stemmbrett „anzuschleichen“ und ziehen Sie sich mit den Zehen nach vorn.

TIPP: LERNEN AUF DEM ERGOMETER

Der Grundzyklus der Ruderbewegung auf dem Wasser und auf dem Ergometer ist identisch. Deshalb eignet sich das Ergo besonders gut zum Lernen und Überprüfen. Der Griff soll dabei gleichmäßig und auf einer Höhe geführt werden. Stellen Sie das Display des Ergometers auf die grafische

Kilowatt-Anzeige. Die angezeigte Kurve gibt eine gute Rückmeldung über die gleichmäßige Verteilung der Kraft während des Ruderzuges: Die Kurve sollte keinen steilen Anstieg mit steiler Spitze darstellen, sondern einen Tafelberg mit flachem Höhenplateau, das sich lang hinzieht.



Druckphase: Gas geben durch Abdrücken vom Stemmbrett.



Beinstoß: Oberkörper richtet sich auf, Arme bleiben gestreckt.

FEHLERQUELLEN

Gleichzeitiges Bewegen von Armen und Beinen. In der Druckphase daran erkennbar, dass die Skulls zu tief ins Wasser tauchen und die Arme über die noch gebeuten Knie ziehen. Außerdem verpufft die Armkraft gegenüber der stärkeren Beinkraft und kann nicht mehr für eine Kraftverlängerung des Ruderzuges sorgen. Im Freilauf werden die Skulls über die gebeugten Knie geführt, sodass die Blätter über das Wasser schleifen. **Lösung:** Gezieltes Üben des Grundzyklus. Übung an Land: Tauziehen, um das Körpergefühl kennenzulernen, wie die gestreckten Arme Haltearbeit leisten, während die Beine stemmen.

Zu geringe Auslage. Für eine gute Auslage müssen sich die Arme weit öffnen. **Lösung:** Man stelle sich vor, man wolle in der Auslage einen Elefanten von hinten umarmen. Mit diesem Bild gehen die Arme weiter auseinander, über die Bordwand hinaus und erhöhen den Auslagewinkel.

Die Hände machen nach der Druckphase eine Pause. Auf diese Weise geht unnötig Zeit verloren bzw. wird die Ruderbewegung unterbrochen. **Lösung:** Die Hände gehen so schnell vom Körper weg wie sie gekommen sind. Deshalb kann man sich den Endzug und das Arme nach vorn bringen vorstellen wie eine Billardkugel an der Bande: ran und wieder weg mit gleicher Geschwindigkeit und ohne Energieverlust. Also keine Pause einlegen, sondern das bekannte „Hände weg“ vom Körper.

Zu schnelles Anrollen. Durch eine Pause nach dem Endzug will man „verlorene“ Zeit wiedergutmachen oder man ist insgesamt zu hektisch und stürzt nach vorn. **Lösung:** Durch langsames Zählen bis zwei oder durch ein langgezogenes „Ruhe“ die Zeit vorgeben, die es für das Vorrollen braucht. Je langsamer das Vorrollen, desto geringer die Bremswirkung auf das Boot.

KONTROLLPUNKTE BEWEGUNGSKETTE

Kontrollpunkt Auslage: Sind die Arme weit genug auseinander? Umarme ich in der Auslage den Elefanten?

Kontrollpunkt Krafteinsatz: Trete ich kraftvoll ins Stembrett?

Kontrollpunkt Arm-/Beinkoordination: Sind die Beine weitgehend gestreckt, bevor die Arme den Ruderzug übernehmen?

Haben in der Gleitphase die Arme bereits die Knie passiert, bevor die Beine beginnen sich zu beugen?

Kontrollpunkt Endzug: Gehen meine Hände an den Körper ran und weg wie eine Billardkugel an der Bande?

Kontrollpunkt Vorrollen: Beginne ich das Anrollen entspannt, sobald meine Arme in die Streckung gehen?

ÜBUNGEN

Übung 1 Ergometertraining:

Beachten des Grundzyklus. Displayeinstellung Kilowatt. Beobachtung der Kraftkurve (Tafelberg).

Übung 2 Schlagaufbau:

Zunächst nur aus den Armen rudern, dann mit Oberkörper und Armen. In der dritten Phase kommen die Beine dazu: zunächst eine viertel Rollbewegung, dann eine halbe, drei-viertel und zum Abschluss die volle Rollbewegung.

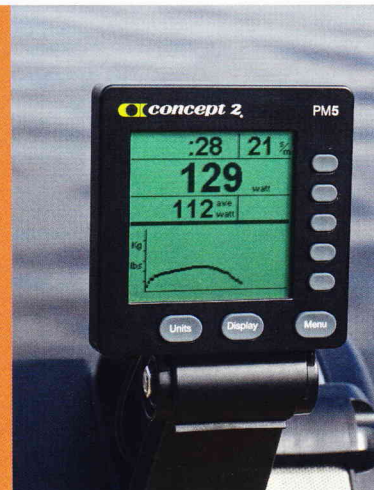
Übung 3 Kontrollpunkte:

Langsam rudern und dabei sämtliche Kontrollpunkte nacheinander durchgehen.

Übung 4 Rudern ohne Kraft:

Es geht nur um Technik. Am besten nur mit drei Fingern (Daumen, Zeige- und Mittelfinger) und nur so viel Schub geben, wie 100 Prozent kontrolliert werden kann. Finger am Griff, als ob man eine Babyhand festhält.

Tafelberg: Bei guter Kraftverteilung verläuft die Kurve flach, ohne Spitze.



Armzug: Die Arme übernehmen den Ruderzug in der Endphase.



Rückenlage: Hände zum Rippenbogen, Ellbogen parallel zum Wasser.



Blattführung:
Griffe möglichst
dicht beieinander.

Rudern lernen

Basiswissen für besseres Rudern

Trainingsserie von Christian Dahlke und Thomas Kosinski

Wann erscheint welche Trainingsfolge?

- | | |
|--|-----------------------|
| 1. Ist mein Boot ruderfertig? | Ausgabe 6/2020 |
| 2. Bin ich ruderbereit? | Ausgabe 6/2020 |
| 3. Läuft meine Ruderbewegung gleichmäßig? | Ausgabe 7/2020 |
| 4. Führe ich das Ruder optimal? | Ausgabe 8/2020 |
| 5. Bin ich in Harmonie mit der Mannschaft? | Ausgabe 9/2020 |
| 6. Bleibe ich im Gleichgewicht? | Ausgabe 10/2020 |
| 7. Beachte ich meinen Rhythmus? | Ausgabe 11/2020 |

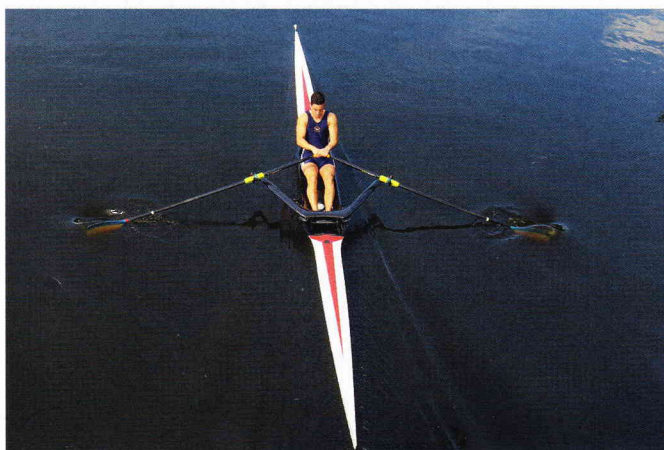
KONTROLLPUNKT 4: Führe ich das Ruder optimal?

Bei Kontrollpunkt 3 ruhte der Fokus auf der Bewegung des Körpers während des Ruderns, Kontrollpunkt 4 richtet den Fokus nun auf Bewegung der Ruderblätter. Die Konzentration geht also weg vom Körper hin zu den „mechanischen Hilfen“, die eine Art Verlängerung des Körpers bilden und für die man ein Gefühl entwickeln kann. Die Blätter, im Einer sind es Skulls, sollen so bewegt werden, dass möglichst viel Kraft vom Körper auf die Blätter übertragen wird und möglichst wenig Kraft vergeudet oder gegen die Fahrtrichtung wirkt, weil sonst das Boot abbremst und langsamer wird. Vor, nach und während eines Ruderschlages werden keine Pausen eingelegt. Die zyklische Ruderbewegung

wird ohne Unterbrechung fortgeführt, es gibt kein Anhalten, sondern ein nahtloses Ineinandergreifen der einzelnen Phasen. In der Druckphase nutzen wir den Wasserwiderstand, um das Boot zu beschleunigen, drücken uns also vom Wasser ab. In der Gleitphase – dem Moment der Entspannung – werden die Blätter ohne große Bremswirkungen zu erzeugen, nach vorn in Richtung Bug geführt. Aus Sicht des Ruderers ist dieses Vorn jedoch hinten, weil er ja entgegen der Fahrtrichtung sitzt. Auch rollt der Ruderer auf seinem Rollsitz aus seiner Sicht nach vorn, in Wahrheit aber nach hinten Richtung Heck. Wir sprechen bei Richtungen deshalb besser von heckwärts und bugwärts.



Wasserrassen: In der Auslage fallen die Blätter locker senkrecht ins Wasser wie ein Messer in die weiche Butter.



Durchzug: Knapp unterhalb der Oberfläche werden die Blätter möglichst lange im Wasser zum Heck geführt.

– 7 Kontrollpunkte

Trainingsserie für Freizeitrudern

Die Trainingsserie „Rudern lernen – die 7 Kontrollpunkte“ wendet sich vor allem an Freizeitrunderer, die sich rudern verbessern möchten. Der Anfängerkurs liegt oft weit zurück, meist fehlt es danach an Rückmeldungen und Tipps für gutes Rudern. Die Kontrollpunkt-Methode will jedem Ruderinteressierten die Möglichkeit geben, anhand der Kontrollpunkte sich auf die eigene Ruderbewegung zu fokussieren, sie deutlicher wahrzunehmen und schrittweise zu verbessern.

Rudern ist eine komplexe Bewegung, die den ganzen Körper beansprucht und die volle Konzentration. Wer die Ruderbewegung lernen oder verbessern möchte, muss eine

Vielzahl von Bewegungsdetails beachten, was schnell zu einer Überforderung führt. Die Ruderbewegung bleibt immer eine ganzheitliche Bewegung, für das Lernen jedoch ist es sinnvoll, sich auf Teilbewegungen zu konzentrieren und den Schwerpunkt dieser Betrachtung immer wieder zu wechseln. Die Ruderbewegung soll dabei nicht allein von außen wie mit einer Kamera betrachtet werden. Das Lernen wird erleichtert, wenn die Innensicht der Bewegung dazukommt und wie sich eine Bewegung „anfühlt“. Deshalb werden gedankliche Bilder und Visualisierungen genutzt, um sich eine gute Ruderbewegung besser vorstellen zu können. Denn mit einem klaren Bild im Kopf verbessert sich auch die Ruderbewegung im Boot.

DIE PHASEN DES RUDERSCHLAGS

HÄNDE WEG:

Nach dem Ausheben der Blätter aus dem Wasser werden diese waagrecht, also parallel zum Wasser, gestellt, und mit den Armen zügig nach vorn geführt. In dieser Phase der Ruhe hat man eigentlich nichts weiter zu tun als die Arme mit gleicher Geschwindigkeit wie sie zum Körper gezogen wurden wieder zu strecken. „Hände weg“ heißt Hände weg vom Körper. Hier bitte keine Pause einlegen oder bummeln. Die Zeit, die man hier liegen lässt, fehlt sonst gleich beim Vorrollen, das möglichst langsam sein soll.

VORROLLEN:

Diese Geschwindigkeit wird beibehalten, die Skulls bewegen sich also in etwa gleichem Tempo Richtung Bug. Zunächst folgt der Oberkörper den Armen, dann folgen die Beine dem Oberkörper – alles ganz harmonisch und ganz so als ob man entspannt und lässig mit einem Cabrio auf der Küstenstraße fährt!

AUFDREHEN:

Die Blätter möglichst dicht und parallel zur Wasseroberfläche führen. Sobald die Arme die Knie passieren, kann das Aufdrehen der Blätter beginnen. Entscheidend ist, dass diese vor dem Einsetzen ins Wasser senkrecht stehen. Man kann also auch etwas später mit dem Aufdrehen beginnen, aber es sollte keine ruckartige Bewegung sein, kein lautes Knallen der Dollen. Leise rudern.

WASSERFASSEN (AUCH: VORDERE UMKEHR):

Sobald der Rollsitzen zum Stehen kommt, sind die Blätter schon gesetzt. Die Blätter fallen mit großer Leichtigkeit und locker ins Wasser – wie ein Frühstücksmesser in die weiche Butter. Und zwar nur das Blatt, chirurgisch exakt und genau bis unter die Wasseroberfläche, der Schaft bleibt trocken. Dieses möglichst lautlose „Einkuppeln“ gelingt nur, wenn die Blätter zuvor voll aufgedreht sind und sie senkrecht ins Wasser fallen können.



Ausheben: Am Ende des Durchzugs werden die Blätter senkrecht aus dem Wasser gehoben.



Freilauf: Anschließend werden sie in die Waagerechte geklappt und ebenfalls dicht oberhalb der Oberfläche zum Bug geführt.

DRUCKPHASE:

Sobald die Blätter ins Wasser gefallen sind und einkuppelt haben, kommt Druck aufs Blatt. Wichtig: Nicht schon vorher Kraft vergeuden, indem sich zu früh abgedrückt wird, oder die Skulls schräg durch die Luft ziehen, was den Ruderschlag unnötig verkürzt. Durch das aktive Abdrücken der Beine vom Stemmbrett wird der Druck aufgebaut, der bis zum Endzug der Arme für eine gleichmäßige Verteilung der Kraft sorgt. Die Kraftkurve im Durchzug soll also ohne Dellen und Schnörkel bleiben (vergleiche den Tafelberg beim Ergometer bei Kontrollpunkt 3), das heißt, der Kraftaufwand hält also während der gesamten Druckphase an - erst mit Hilfe der Beine, dann übernehmen die Arme.

AUSHEBEN (AUCH: HINTERE UMKEHR):

Mutig sein und die Blätter lange im Wasser halten. Wichtig: Das Blatt am Ende nicht einfach nach oben herauswischen. Das Blatt überträgt die Kraft nur, solange es senkrecht im Wasser steht. Sobald man beginnt, die Blätter schon unter Wasser langsam aufzudrehen, nimmt diese Kraft für die Vorwärtsbewegung ab und eine Gegenkraft gegen die Fahrtrichtung baut sich auf. Wenn also die Blätter flach aus dem Wasser kommen, verliert man so einiges an Tempo. Das Blatt deshalb erst nach dem Verlassen des Wasser aufdrehen, andernfalls wird auch das Wasser unruhig. Nach dem Ausheben der Blätter werden diese erneut heckwärts nach vorn geführt – siehe „Hände weg“.

MERKE:

Abweichungen von diesem Ideal sind kein falsches Rudern, aber der Ruderschlag ist nicht so wirkungsvoll, weil der Kraftaufbau entweder geringer ist oder der Widerstand erhöht. Beispiel: Die Blätter werden in der Gleitphase zu hoch geführt. Neben dem Zeitverlust beim Wasserfassen, tauchen sie zu tief ein. Das Boot bremst, die Skulls bewegen sich tendenziell in einer Kurvenform (tauchen ab, ziehen, tauchen auf). Dieser ungleichmäßige Durchzug wirkt sich auch über Wasser aus, die Arme arbeiten zu hoch und haben keine guten Winkel mehr für den Kraftaufbau. Leider gilt es auch für andere Beispiele: Kleine Ursache, große Wirkung.

FEHLERQUELLEN

Zu kurze Schlaglänge durch zu frühes Ausheben. Meist kommen die Blätter zu früh aus dem Wasser, weil die Hände am Ende des Ruderschlags zur Hüfte gezogen werden. Für viele fühlt sich der Zug Richtung Hüfte als eine gerade Bewegungslinie an, sie ist es aber nicht. **Lösung:** Die gerade Durchzugslinie, die die Blätter optimal unterhalb der Wasseroberfläche führen, läuft am Ende „gefühl“ höher, nämlich bis zum unteren Rippenbogen – siehe dafür Übung 2. Um das Bewegungsgefühl zu stärken, kann man sich vorstellen, man sitzt am Tisch und packt seinen Gegenüber mit beiden Händen am Kragen und zieht ihn über den Tisch zu sich ran – so hält man die Höhe.

Kein Aufdrehen der Blätter. Aus „Sicherheitsgründen“ schleifen die Blätter in der Gleitphase teilweise oder ganz auf der Wasseroberfläche, man rudert sozusagen mit Stütz-

rädern. So wird das Boot abgebremst und die Blätter können beim Wasserfassen nicht senkrecht über dem Wasser stehen. **Lösung:** Anfangs ist es eine Hilfe, mit schleifendem Blatt zu rudern. Doch wenn die Balance allmählich stimmt – siehe Kontrollpunkt 6 – sollten die Blätter spritzfrei mit geringem Abstand zum Wasser in die Auslage gebracht werden können. Wenn die Blätter frei sind ist das Aufdrehen und Setzen kein Problem. Leider gilt auch der Umkehrsatz.

Abdrücken, wenn die Blätter noch nicht im Wasser sind: Oft eine Folge des zu späten Aufdrehens. Wenn die Blätter erst mit Beginn der Druckphase im Wasser aufgedreht werden, ist der Ruderer oft schon ein Drittel seines Rollweges gerollt, bevor die Blätter Druck aufnehmen. **Lösung:** Das Gefühl des „Einkuppelns“ stärken. Erst wenn die Blätter im Wasser sind vom Stemmbrett abdrücken. Nur zu Übungszwecken erst die Blätter im Wasser, dann abdrücken.



Aufdrehen: Sobald die Arme die Knie passiert haben, sollte



...das Aufdrehen beginnen, um die Blätter ohne Hast senkrecht

KONTROLLPUNKTE BLATTFÜHRUNG

• KONTROLLPUNKT GLEITPHASE:

Führe ich die Blätter flach übers Wasser nach vorn? Entspanne ich mich in der Gleitphase, um Kraft für die Druckphase zu sammeln?

• KONTROLLPUNKT WASSERFASSEN:

Stehen die Blätter senkrecht, bevor ich einkuppele? Setze ich die Blätter nur so tief, dass sie knapp unter der Oberfläche bleiben?

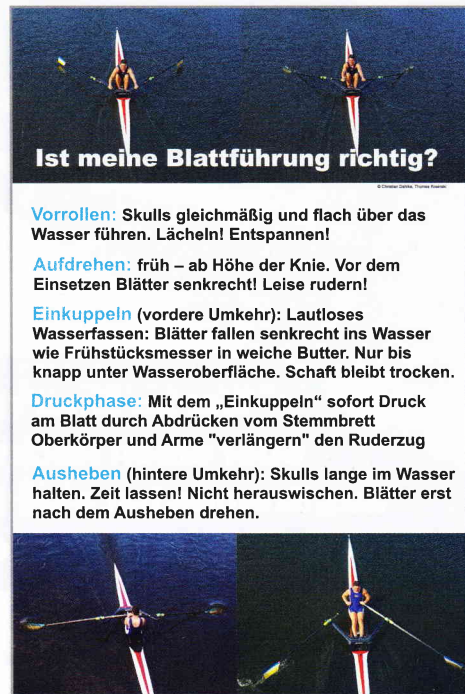
• KONTROLLPUNKT DRUCKPHASE:

Gehen Eintauchen der Blätter ins Wasser und Druckaufnahme am Stembrett „Hand in Hand“? Ist die Kraftverteilung während des Durchzugs gleichmäßig von Anfang bis Ende?

• KONTROLLPUNKT AUSHEBEN:

Hebe ich die Blätter aktiv und senkrecht aus dem Wasser?

Blatfführung: Plakat für Kontrollpunkt 4.



ÜBUNGEN

Übung 1 Drehende Blätter: Erst jeweils eins, dann beide Blätter in der Luft in die Senkrechte und abgedreht in die Waagerechte drehen. Zunächst mit Augenkontrolle, dann mit Blick geradeaus, dann mit geschlossenen Augen. Die Ohren hören gezielt hin. **Ziel:** Stärkung des kinematischen Gefühls für die Blattlage.

Übung 2 Schwimmende Blätter: In der Rückenlage die Blätter ohne Druck der Hände schwimmen lassen. Mit drei Fingern die Griffe locker heckwärts führen in die Auslage und die Skulls wieder zurück bis in die Rückenlage schwimmen lassen. **Ziel:** Erkennen des optimalen Weges der Blätter, nämlich direkt an der Wasseroberfläche. Beobachten dabei: Wo befinden sich jeweils die Griffe?

Übung 3 Schleifende Blätter: In der ersten Phase des Einruderns die Blätter bewusst auf der Wasseroberfläche schleifen lassen. Auf diese Weise wird der Abstand zum

Wasser „gescannt“ und abgespeichert. In einer zweiten Phase werden die Blätter nun nach dem Ausheben leicht angehoben. So als ob jemand ein Zwei-Euro-Stück auf den Handrücken legt und so die Hände dadurch ganz leicht nach unten gedrückt werden und die Blätter von der Wasseroberfläche abheben.

Übung 4 Schauende Blätter: Rudern mit Blättern, die zu einem Drittel aus dem Wasser schauen. **Ziel:** Gezieltes und bewusstes Beobachten der Blatthöhe während des Durchzugs.

Übung 5 Stehende Blätter: Ruderschläge bei durchgängig senkrechtem, stehendem Blatt. **Ziel:** Den optimalen Abstand zum Wasser erspüren, bei ruhigem Wasser nur eine gute Blatthöhe oberhalb des Wassers, und dies auf voller Länge zwischen Ausheben und Wasserfassen. Auch hier die Position der Griffe betrachten!



...zu stellen und das Boot ruhig zu halten. Aus dieser Stellung



...können sie nun lautlos direkt von oben ins Wasser fallen.

Rudern lernen

Basiswissen für besseres Rudern

Trainingsserie von Christian Dahlke und Thomas Kosinski



Eine wie alle: Der deutsche Doppelvierer der Frauen zeigt Harmonie auf höchstem Niveau.

Wann erscheint welche Trainingsfolge?

- | | |
|---|-----------------------|
| 1. Ist mein Boot ruderfertig? | Ausgabe 6/2020 |
| 2. Bin ich ruderbereit? | Ausgabe 6/2020 |
| 3. Läuft meine Ruderbewegung gleichmäßig? | Ausgabe 7/2020 |
| 4. Führe ich das Ruder optimal? | Ausgabe 8/2020 |
| 5. Bin ich in Harmonie mit der Mannschaft? | Ausgabe 9/2020 |
| 6. Bleibe ich im Gleichgewicht? | Ausgabe 10/2020 |
| 7. Beachte ich meinen Rhythmus? | Ausgabe 11/2020 |

KONTROLLPUNKT 5: Bin ich in Harmonie mit der Mannschaft?

Bei Kontrollpunkten 1 - 4 wurde der Schwerpunkt auf die Bewegung des einzelnen Ruderers und das Führen der Blätter gelegt. Nun richtet sich der Scheinwerfer weiter nach außen. Nur im Skiff rudert man allein, im Mannschaftsboot geht es zusätzlich darum, die Bewegungen der Mannschaftsmitglieder aufeinander abzustimmen, genauer gesagt: sie zu synchronisieren. Das folgende Beispiel kennen Sie aus dem Straßenverkehr. Die Ampel springt auf Grün, das erste Fahrzeug fährt an, dann das zweite und danach das dritte. Das achte Auto muss bereits etliche Sekunden warten, bevor es losfahren kann, da sämtliche Autos vor ihm mit einer kleinen zeitlichen Verzögerung gestartet sind. Stellen Sie sich vor, dies wäre auch beim Ruderachter so – dann

würde ein Tausendfüßler durch das Wasser ziehen, der hin und herschwappt. Das Gegenteil der erwünschten Harmonie träte ein: ein Durcheinander. Im Mannschaftsboot – ganz gleich, ob Zweier, Vierer oder Achter – kommt es also darauf an, dass alle Rudernden ihre Bewegung zur gleichen Zeit ausüben. Nur so kann ein gleichmäßiger und gleichzeitiger Kraftaufbau im Boot gelingen. Aber nicht nur das: Wenn alle zeitlich synchron arbeiten und sich gemeinsam rhythmisch bewegen, dann spürt man plötzlich eine nie dagewesene Stärke, so als ob man ganz allein die Kraft von zwei, vier oder acht Ruderern besäße und quasi über das Wasser fliegt. Allein schon für dieses Erlebnis lohnt sich die Anstrengung, sich mit den anderen Ruderern zu harmonisieren.

MERKE: In einem Mannschaftsboot bist du Teil eines Ganzen. Je besser sich jeder einzelne und alle miteinander synchronisieren, desto größer die Harmonie im Boot und desto ruhiger und wirkungsvoller das Rudern.

– 7 Kontrollpunkte

Trainingsserie für Freizeitrudern

Die Trainingsserie „Rudern lernen – die 7 Kontrollpunkte“ wendet sich vor allem an Freizeitrunderer und -ruderinnen, die ihr Ruderniveau verbessern möchten. Der Anfängerkurs liegt oft lange zurück, meist fehlt es später an Rückmeldungen und Tipps für gutes Rudern. Die Kontrollpunkt-Methode will jedem Ruderinteressierten die Möglichkeit geben, anhand der Kontrollpunkte sich gezielt auf die eigene Ruderbewegung zu fokussieren, sie deutlicher wahrzunehmen und schrittweise zu verbessern.

Rudern ist eine komplexe Bewegung, die den ganzen Körper beansprucht und die volle Konzentration. Wer die Ruderbewegung lernen oder verbessern möchte, muss eine

Vielzahl von Bewegungsdetails beachten, was schnell zu einer Überforderung führt. Die Ruderbewegung bleibt immer eine ganzheitliche Bewegung, für das Lernen jedoch ist es sinnvoll, sich auf Teilbewegungen zu konzentrieren und den Schwerpunkt dieser Betrachtung immer wieder zu wechseln. Die Ruderbewegung wird in dieser Lernsequenz nicht allein von außen wie mit einer Kamera betrachtet. Denn Lernen fällt leichter über die Innensicht der Bewegung und der Vorstellung wie sich eine Bewegung „anfühlt“. Deshalb werden gedankliche Bilder und Visualisierungen genutzt, um sich die Ruderbewegungen besser vorstellen zu können. Denn mit einem klaren Bild im Kopf verbessert sich auch die Ruderbewegung im Boot.

AUF DIESE PUNKTE KOMMT ES AN:

GEMEINSAMES EINSETZEN der Blätter. Um nicht dem beschriebenen Ampeffekt zu verfallen, orientieren sich alle Ruderer am Schlagmann – und nicht am Vordermann! In der Auslage tauchen die Blätter gleichzeitig ins Wasser ein. Auf der Bugposition im Boot lässt sich am besten kontrollieren, ob die Blätter tatsächlich zum selben Zeitpunkt im Wasser verschwunden sind.

GEMEINSAMER BEGINN UND GEMEINSAMES ENDE DES VORROLLENS. Rolllt der Vordermann an, rolle ich ebenfalls vor und ich beende das Vorrollen, wenn mein Vordermann vorgerollt ist. Um diesen Effekt zu unterstützen, stelle man sich vor, man ist mit einer Stange mit dem Vordermann fest verbunden. Rolllt er nach vor, zieht mich die starre Verbindung automatisch mit nach vorn, rolle ich zurück, werde ich zeitgleich ebenfalls nach hinten gedrückt. Achtung: Wenn nicht alle gleichzeitig und gleichmäßig vorrollen, überträgt sich diese Verzögerung von hinten nach vorn durch das Boot. Jede Ruderposition trägt also eine hohe Verantwortung für die zeitgleiche Übernahme der Bewegung, die er von vorn aufnimmt und nach hinten weitergibt. Jeder Ruderer ist Botschafter des Schlagmanns, der den Takt vorgibt.

SONDERPOSITION SCHLAGLEUTE:

Für die Schlagleute bedeutet dies:

- möglichst weit in die Auslage gehen, denn gerade zu Beginn der Druckphase wird sich am effektivsten vom Wasser abgestoßen.
- die Blätter möglichst lang nach hinten ausziehen, um dem Ruderzug die nötige Streckenlänge zu verleihen.
- Verantwortung für die Mannschaft übernehmen. Es ist zwar richtig, dass sich alle nach dem Schlagmann bzw. der Schlagfrau richten müssen. Dies bedeutet aber nicht, dass die Schlagleute machen können, was sie wollen. Wenn der

GEMEINSAMES AUSHEBEN der Blätter. So wie sie gemeinsam im Wasser verschwinden, so tauchen die Blätter auch gemeinsam wieder auf. Dieses gleichzeitige Auf und Ab im Wasser gleicht einer sich endlos wiederholenden Choreographie im Synchronschwimmen. Wer beim Ausheben früher aus dem Wasser kommt, hat meist nicht schneller gezogen, sondern kürzer.

GLEICHE LÄNGE DES RUDERZUGS. Diese gleiche Länge erreicht man am sichersten dadurch, dass das Eintauchen und Wiederauftauchen der Blätter eben möglichst gleichzeitig passiert. Wichtig ist aber auch, insgesamt auf eine gute Länge des Ruderzugs zu kommen. Für die Geschwindigkeit des Bootes ist die Schnelligkeit der Ruderbewegung (= Schlagzahl) nur eine von drei Möglichkeiten, Tempo zu machen. Die zweite Art besteht darin, den Krafteinsatz während der Druckphase zu erhöhen und die dritte – als Grundlage für die beiden anderen – liegt in der Länge des Ruderzugs. Denn je länger sich die Blätter vom Wasser abstoßen, desto mehr Schub bekommt das Boot. Hier liegt die Verantwortung bei den Schlagleuten, denn sie geben Takt und auch Länge vor – alle anderen müssen die Bewegung der Schlagleute mehr oder weniger nachmachen.

Schlagmann zum Beispiel zu schnell vorrollt oder insgesamt zu hektisch agiert, kann es passieren, dass er den Kontakt zur Mannschaft verliert und die Mannschaft abhängt, insbesondere in Großbooten, wenn die Ruderer nicht eingeübt sind, kommt die Mannschaft dann nicht hinterher und die Verbindung im Boot reißt ab. Die Schlagleute müssen also auch ein gutes Gespür entwickeln, was geht und was nicht geht mit ihrer Mannschaft.

- Austausch mit Steuermann. Die Schlagleute sind für die Steuerleute erster Ansprechpartner im Boot, schon wegen der Position.

FEHLERQUELLEN

Das Boot hängt auf Back- oder Steuerbord. Schiefneigungen des Bootes bitte nicht mit dem Oberkörper ausgleichen. Wenn ein Ruderer eine Fehlhaltung oder Fehlbewegung eines Mitruders aktiv ausgleicht, indem er sich zu einer Seite lehnt, sind schon zwei Ruderer aus der Balance. **Lösung:** Höhenunterschiede und Kippbewegungen sollten – wenn überhaupt – ausschließlich über die Skullführung ausgeglichen werden. Besser ist, die Ungleichheit an der Stelle zu beheben, wo sie auftritt.

Der Schlagmann ist zu langsam. Das kann nicht sein, denn die Schlagleute geben den Schlag vor. Wenn der Schlagmann langsam schlägt, macht es keinen Sinn, einfach schneller zu schlagen und den eigenen Rhythmus zu rudern. **Lösung:** Die Mannschaft muss sich am Schlagmann orientieren, sonst treibt sie den Schlagmann (= Vorschlagen) oder kommt zu spät (=Nachschlagen). In beiden Fällen bringt sie das Boot aus dem Rhythmus. Der Schlagmann bleibt Taktgeber, ob es einem gefällt oder nicht. Man kann aber darüber reden

und eine andere Schlagfrequenz vereinbaren. In gesteuerten Booten übernehmen diese Aufgabe die Steuerleute.

Die Blätter werden zu spät eingesetzt. Meist eine Frage der fehlenden Konzentration und mangelnden Selbstwahrnehmung. Lassen Sie sich besonders in Großbooten nicht von den Rudern, die vor Ihnen sitzen, irritieren. **Lösung:** Achten Sie bewusst und ausschließlich auf den Schlagmann und synchronisieren Sie die eigene Bewegung mit dieser Position im Boot.

Die Blätter werden zu früh ausgehoben. Ähnlich wie oben. Bei Freizeitruddern kommt hinzu, dass die Ruderer und Ruderinnen in einem Boot in Alter, Gewicht und Größe erhebliche Unterschiede aufweisen. Dies führt aufgrund verschiedener Hebelgrößen zu unterschiedlichen Schlaglängen und muss in Kauf genommen werden. **Lösung:** Das kleinere Übel ist in solchen Fällen, aufgrund der geringeren natürlichen Schlaglänge den Ruderzug früher zu beenden, also etwas früher auszuheben.

KONTROLLPUNKTE MANNSCHAFTSRUDERN

• KONTROLLPUNKT GLEICHZEITIGKEIT:

Setzen wir die Blätter gemeinsam ein und heben wir sie gemeinsam aus?

• KONTROLLPUNKT SCHLAGMANN:

Habe ich mich mit den Bewegungen des Schlagmanns synchronisiert?

• KONTROLLPUNKT VORDERMANN:


Bin ich wie mit einer Stange mit meinem Vordermann verbunden?

• KONTROLLPUNKT VORROLLEN:

Beginne ich mit dem Vorrollen, wenn mein Vordermann mit dem Vorrollen beginnt und enden wir auch zusammen?

• KONTROLLPUNKT HARMONIE:

Spüre ich den Ruderschlag der Mannschaft und muss ich mich gegebenenfalls angleichen?



Ist die Mannschaft in Harmonie?

Teamwork: Gleichzeitiger und gleichmäßiger Kraftaufbau aller Ruderer. Mit Vordermann durch Stange verbunden, die zeitgleich zieht und drückt


Regel Nr. 1: Orientierung auf Schlagmann!

- Gemeinsamer Beginn des Vorrollens
- Gemeinsames Einsetzen der Blätter
- Auf gleiche Schlaglänge achten
- Gemeinsames Ausheben der Blätter
- Hohe Schule: gleichzeitiges Aufdrehen

Synchron rudern: Ruderblätter tauchen ab und wieder auf wie in einer Choreographie

Achtung: Kippbewegungen des Bootes nicht mit Oberkörper ausgleichen

Grundsatz:
Du bist aktiver Teil des Ganzen
Je mehr du dich synchronisierst, desto größer die Harmonie im Boot



Plakat: Ist die Mannschaft in Harmonie?

ÜBUNGEN

Übung 1: Rudern mit Konzentration auf den Schlagmann

Die Augen ruhen auf dem linken oder rechten Blatt des Schlagmannes und die eigene Bewegung wird immer wieder kontrolliert und angeglichen.

Übung 2: Rudern mit Konzentration auf den Vordermann

Die Augen ruhen auf dem Rollstuhl des Vordermanns. Rollt der Vordermann vor, rolle ich ebenfalls, stößt sich der Vordermann vom Stemmbrett ab und rollt zurück, rolle ich ebenfalls zurück.

Übung 3: Rudern mit Konzentration auf die Blätter

Die Augen ruhen – ausnahmsweise – auf dem eigenen linken oder rechten Blatt. Kontrollieren Sie jetzt das gleichzeitige Eintauchen und Auftauchen der Blätter und korrigieren Sie gegebenenfalls.

Übung 4: Rudern mit geschlossenen Augen

Spüren und hören Sie den Ruderschlag im Boot und überprüfen Sie, ob er zeitlich mit Ihrer Bewegung übereinstimmt.

Rudern lernen

Eine Trainingsserie von Christian Dahlke und Thomas Kosinski

„**Flach rudern**“: Beide Blätter knapp unterhalb der Wasseroberfläche führen.

Wann erscheint welche Trainingsfolge?

- | | |
|--|------------------------|
| 1. Ist mein Boot ruderfertig? | Ausgabe 6/2020 |
| 2. Bin ich ruderbereit? | Ausgabe 6/2020 |
| 3. Läuft meine Ruderbewegung gleichmäßig? | Ausgabe 7/2020 |
| 4. Führe ich das Ruder optimal? | Ausgabe 8/2020 |
| 5. Bin ich in Harmonie mit der Mannschaft? | Ausgabe 9/2020 |
| 6. Bleibe ich im Gleichgewicht? | Ausgabe 10/2020 |
| 7. Beachte ich meinen Rhythmus? | Ausgabe 11/2020 |

KONTROLLPUNKT 6: Bleibe ich im Gleichgewicht?

Gleichgewicht – je schmaler ein Boot, desto schwieriger ist es, dieses Gleichgewicht zu halten. Umgekehrt gilt, dass je breiter ein Boot ist, desto stabiler liegt es im Wasser und „verzeiht“ Ungenauigkeiten und Dysbalancen während des Ruderns. Deshalb ist es zum Erlernen einer guten Rudertechnik und zur Kontrolle der eigenen Ruderbewegung wichtig, regelmäßig in schmalen Kleinbooten zu rudern. Einerseits. Andererseits macht es genauso viel Sinn, erst einmal in breiteren Booten zu trainieren, um das Rudern zu erleichtern. Diese Entscheidung hängt also stets vom Lernziel ab. Dazu kommt: Im größeren Mannschaftsboot hängt das Gleichgewicht im Boot von jedem einzelnen Ruderer ab – ich selbst kann meinen Bootsplatz lediglich stabil halten, indem ich technisch möglichst sauber rudere.

Achtung: Man sollte nicht versuchen, fehlendes Gleichgewicht im Boot durch eigene Gewichtsverlagerung auszugleichen. Hängt das Boot nach Back- oder Steuerbord oder wackelt es, kann das viele Ursachen haben. Liegen diese nicht bei mir selbst, kann ich auch nicht viel dagegen tun. Alle Versuche, das fehlende

Gleichgewicht auszugleichen, führen dazu, dass die tatsächlichen Ursachen nicht behoben werden. Tipp: Wenn ein Ruderer meint, das Boot hängt nach Backbord und die anderen sagen, es hänge nach Steuerbord, dann ist in der Regel der eine der Verursacher, da er eine falsche Wahrnehmung hat, weil er zum Beispiel schief sitzt.

Im Einer dagegen bin ich für jedes Ungleichgewicht selbst verantwortlich. Es gibt drei Faktoren, die das Gleichgewicht beeinflussen: das Boot, Wind und Wellen, der Ruderer. Ein schlecht eingestelltes Boot wollen wir hier vernachlässigen, dies muss zuvor an Land überprüft werden. Wind und Wellen sind Störfaktoren, die jeder jedoch akzeptieren lernen muss. Beim Kontrollpunkt Gleichgewicht rücken die menschlichen Störfaktoren ins Zentrum: Knie, die während des Ruderschlages nach rechts und links schlackern, hektisches Vorrollen, schiefes Sitzen, ungleichmäßiges Abdrücken vom Stembrett, technische Fehler beim Einsetzen und Ausheben der Blätter. Die Liste der Fehlerquellen lässt sich ins Endlose verlängern, was also tun?

– 7 Kontrollpunkte

Trainingsserie für Freizeitrudern

Die Trainingsserie „Rudern lernen – die 7 Kontrollpunkte“ wendet sich vor allem an Freizeitruderer, die sich rudern verbessern möchten. Die Kontrollpunkt-Methode will jedem Ruderinteressierten die Möglichkeit geben, sich anhand der Kontrollpunkte auf die eigene Ruderbewegung deutlicher wahrzunehmen und schrittweise zu verbessern.

Die Ruderbewegung ist eine ganzheitliche Bewegung, für das Lernen jedoch ist es sinnvoll, sich auf Teilbewegungen zu konzentrieren. Bei der Kontrollpunktmethode werden gedankliche Bilder und Visualisierungen genutzt, um sich die Ruderbewegung besser vorstellen zu können. Denn mit einem klaren Bild im Kopf verbessert sich auch die Ruderbewegung im Boot.

BE LAZY! Die größte Unruhe im Boot entsteht durch zu viel Wollen. Doch hektik, übertriebener Krafteinsatz, Abstoppen, Reißen und abruptes Beschleunigen erzeugen Unruhe und Ungleichgewicht. Dagegen sorgen sanftes Setzen der Blätter ins Wasser, lockeres Wegschieben der Drucklast mit den Beinen, entspannte Hände, die am Ende den Ruderzug übernehmen, für die nötige Ruhe an Bord. Der Schlüssel zur guten Balance liegt darin, mit weniger Kraft und weniger Aufwand zu rudern.

Viel wirkungsvoller als erhöhter Krafteinsatz, der den Bootslauf auch immer wieder abbremsst, ist die Gleichmäßigkeit der Bewegung. Die Teilbewegungen des Ruderschlags greifen nahtlos und überlappend ineinander. Mit etwas mehr Unbekümmertheit und einer Ist-mir-doch-egal-Haltung kommt man sogar schneller zum Ziel.

MITTE FINDEN. Alles, was sich nur auf einer Seite außerhalb der Bootsmittle befindet, beeinträchtigt die Balance. Eine schiefe Schulter, Knie, die beim Vorrollen unterschiedlich weit auseinandergehen, ungleichmäßiges Führen der Hände. Die Kiellinie ist die Bootsmittle, die ein Boot von vorn nach hinten durchläuft. Im Grunde rudern wir, um im Gleichgewicht zu bleiben, exakt über dieser Kiellinie. Ein Ruderer ist eine Art Drahtseilkünstler, der sich auf diesem schmalen Grat bewegen muss. Und die Blätter sind die beiden Haltestangen, mit dem sich der Drahtseilkünstler auf dem Seil ausbalanciert. Deshalb gilt es, die eigene Körpermitte und die Bootsmittle auf eine Linie zu bekommen. Die Körperachse (Wirbelsäule) und die Bootsachse (Kiellinie) stehen dabei senkrecht zueinander. Dieses imaginäre Kreuz ändert sich während des Ruderns nicht, selbst in einem breiten Boot nicht. In jedem Boot lässt sich zur Orientierung anhand von vorhandenen Lackierungsstreifen, Innenkiel oder an der Mitte zwischen den

Rollschiene die Bootsmittle finden und diese wie ein rotes Laserkreuz gedanklich mit der eigenen Körperachse koppeln.

FLACH BLEIBEN. Die Ruderbewegung ist keine Kreisbewegung. Im gedanklichen Bild spielen vertikale Bewegungen von unten nach oben kaum eine Rolle, aber umso mehr horizontale Bewegungen: die Blätter sollen sich flach oberhalb der Wasseroberfläche bewegen, wenn ich sie in der Freilaufphase nach vorn führe, und ich führe sie flach unterhalb der Wasseroberfläche, wenn ich mich in der Druckphase vom Wasser abstoße. Selbst das Einsetzen und Ausheben der Blätter ist keine übertriebene vertikale Bewegung, sondern gleicht beim Einsetzen eher einem sanften Fallenlassen und beim Ausheben einem leichten Tippen im Endzug. Denn jede vertikale Bewegung stört das Boot in seinem Lauf. Deshalb flach und gradlinig denken: flach ziehen, flach hebeln, flach führen.

ZEIT LASSEN. Das korrekte Ausführen des Ruderschlags vom Vorrollen über das Setzen der Blätter, dem „Hände weg“ bis zum Ausheben der Blätter setzt sich aus vielen Teilbewegungen zusammen. Jede Teilbewegung braucht seine Zeit. Wenn ich mir diese Zeit nicht nehme, werden die Bewegungen unscharf und ungenau: die Blätter werden am Ende aus dem Wasser herausgewischt, das Boot kippt, ich rase mit Rollstuhl zum Stemmbrett und bremsen das Boot damit ab. All dies sind Faktoren, die mich aus dem Gleichgewicht bringen. Sich Zeit lassen bedeutet nicht, langsam zu rudern, sondern sich die Zeit nehmen, alle Teilbewegungen des Ruderschlags ernst zu nehmen und zu beachten. Wenn ich dies verinnerlicht habe und dadurch schneller ausführen kann, kann ich auch schneller rudern. Aber schneller rudern funktioniert nicht, indem ich die Teilbewegungen ungenau ausführe.



HAUPTWERKZEUGE FÜR DIE BALANCE

KOPF: Den Kopf gerade und aufrecht halten, um den Körper insgesamt gerade ausrichten zu können. Dazu gehört, geradeaus zu schauen, damit der Kopf dreht, um dem Blick der Augen zu folgen. Während des Durchzugs bleibt der Kopf möglichst in der Waagerechten auf einer Höhe. Am besten stellt man sich vor, man würde mit den Haaren auf dem Kopf kontinuierlich an einer Decke entlangstreichen. Diese Vorstellung soll verhindern, dass der Körper im Endzug zusammensackt.

HANDFÜHRUNG: Eine enge Handführung ist wichtig für die Balance: Die rechte Hand ist im Durchzug näher am Körper und leicht unterhalb der linken Hand. Die beiden Hände ziehen sich zu Beginn des Durchzuges wie zwei Magnete an, werden dicht aneinander vorbeigeführt und gehen im Endzug wieder auseinander. Die enge Handführung sorgt dafür, dass die Blätter das Boot auf gleicher Höhe im Wasser antreiben, nämlich knapp unterhalb der Oberfläche.

BLÄTTER: Die Ruderblätter auf jeder Seite sind meine zwei Balancierstangen, mit denen das Boot im Gleichgewicht gehalten werden kann. Solange ich sie im Wasser und außerhalb des Wassers parallel bewege, bleibe ich in Balance. Ziehe ich sie unterschiedlich lang durch, verändere ich die Fahrtrichtung, ziehe ich sie unterschiedlich hoch durch, verändere ich die Neigung des Bootes. Führe ich sie in der Freilauphase in unterschiedlicher Höhe in die Auslage, kippt das Boot. Lege ich sie dagegen auf dem Wasser ab, bin ich in Sicherheit.

SITZEN: Bequemes und mittiges Sitzen auf dem Rollsitze – siehe LED-Lampen Kontrollpunkt 2. Gutes Sitzen ist die Mutter aller Bewegungen. Kein nervöses Ausgleichen mit den Knien, sie stehen parallel zueinander, wie Schiffskolben gehen sie bei jedem Ruderschlag rauf und runter (und nicht zur Seite). Die Schultern sind locker, der Bereich um die Lendenwirbelsäule stabil. Mit möglichst wenig Aufwand rudern!

FEHLERQUELLEN

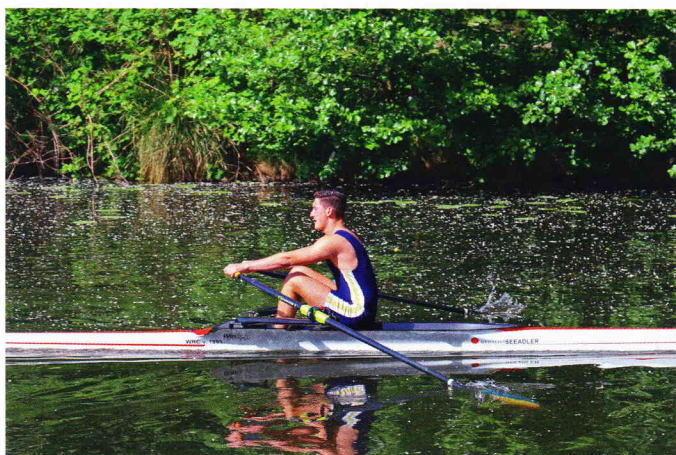
Fehlendes Gleichgewicht. Dies kann zahlreiche Ursachen haben wie unruhige Bewegungen durch zu viel Kraft und Verkrampfung. Kraft potenziert Fehler. **Lösung:** Druck rausnehmen und nur noch mit 50 Prozent Anstrengung rudern – ein Lächeln im Gesicht sorgt für lockere Hände und Beine. Oft lassen auch Konzentration und Körperspannung nach. **Lösung:** Stell dir vor, du bist eine Marionette und jemand zieht dich an deinen Fäden nach oben. Mit diesem Bild gewinnst du deine aufrechte Haltung zurück.

Das Boot kippt aus der Mitte. Auch hier sind verschiedene Ursachen möglich. Zunächst prüfen, wann das Boot aus der Balance gerät. Passiert dies gleich zu Beginn der Freilauphase, kann die Ursache an ungleichmäßigem Druck auf die Blätter während der Druckphase oder am unsauberen Ausheben der Blätter aus dem Wasser liegen. Gerät es eher zum Ende der Freilauphase aus der Balance, kann eine schiefe Körperhaltung oder eine Auslage mit ungleich hohen Blättern

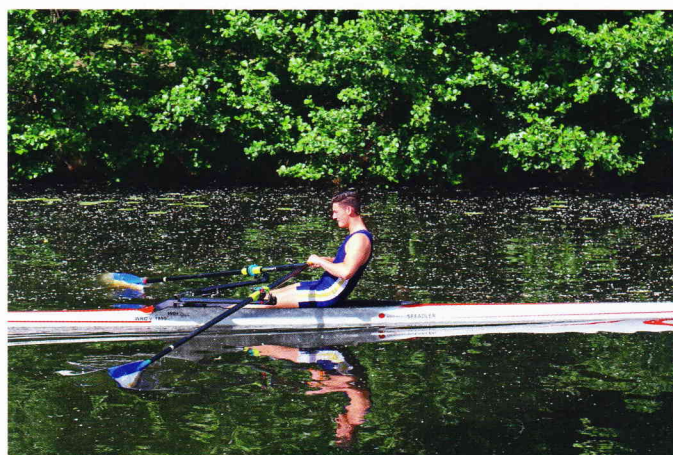
die Ursache sein. **Lösung:** Genau beobachten, in welcher Phase das Gleichgewicht verlorengeht und dann jeweils kleine Korrekturen vornehmen und überprüfen, ob und was sich ändert. Dies ist ein allmählicher Annäherungsprozess.

Der Blick wandert aus dem Boot. Dreht sich der Kopf, drehen meist auch die Schultern und die Körperwinkel ändern sich. Folge: das Gleichgewicht geht verloren. **Lösung:** Augen konsequent im Boot lassen, am besten permanent über die Bootsspitze im Heck schauen oder im Mannschaftsboot in den Nacken des Vordermannes.

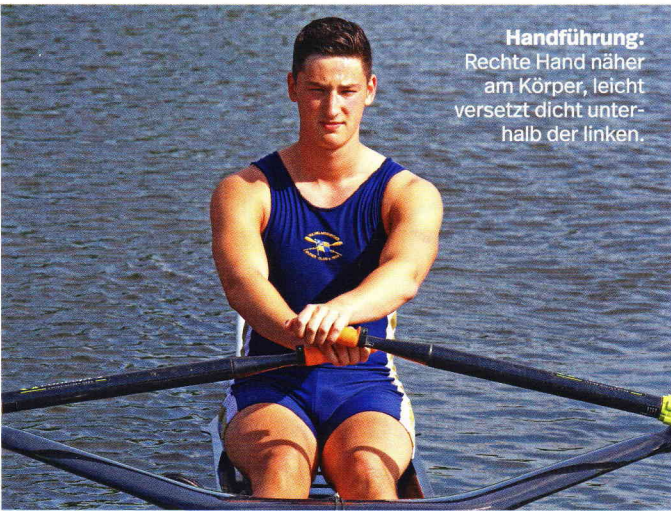
Störungen durch Wind und Wellen. Neigt sich das Boot aufgrund äußerer Umstände zu einer Seite, diese Schiefelage nicht mit dem Körpergewicht ausgleichen, sondern mit sanftem Zug am Blatt (auf der Seite, nach der sich das Boot neigt, das Blatt im Endzug etwas weiter nach oben durchziehen).



Aufrechter Kopf: An der Wasserlinie lässt sich auf beiden Bildern deutlich erkennen, dass der Kopf waagrecht bleibt und der...



...Oberkörper - nur wenig - zusammensackt. Als ob der Kopf mit seinen Haaren gleichmäßig an einer imaginären Decke entlangstreicht.



Handführung:
Rechte Hand näher
am Körper, leicht
versetzt dicht unter-
halb der linken.

KONTROLLPUNKTE GLEICHGEWICHT

- **KONTROLLPUNKT RUHE:**
Bleibe ich entspannt und unbekümmert in meinen Bewegungen und vermeide unnötige Hektik und abruptes Bewegen?
- **KONTROLLPUNKT HANDFÜHRUNG:**
Ziehen sich meine Hände gegenseitig magnetisch an und führe ich sie leicht versetzt und dicht beieinander?
- **KONTROLLPUNKT KOPFHALTUNG:**
Halte ich den Kopf ruhig und geradeaus?
- **KONTROLLPUNKT BOOTSMITTE:**
Stehen Körpermitte und Bootsmitte genau senkrecht zueinander? Sitze ich mittig, drücke ich mich mit den Füßen gleichmäßig ab?

Bin ich im Gleichgewicht?

Grundzyklus: Gerades Einsetzen, gleichmäßige Ruderführung knapp unter der Oberfläche, gerades Ausheben, flaches Führen der Blätter über dem Wasser. Flach rudern und nicht rund!

Körperspannung: Lendenwirbelsäule stabil, Schulterbereich locker. Armzug parallel zum Wasser - als ob ich etwas über einen Tisch ziehe

Kopf: Gerade halten und Körper insgesamt gerade ausrichten. Mit den Haaren an der Decke streichen

Handführung: Rechte Hand näher am Bauch und eng unter der linken, Daumen drücken zur Dolle.

Mitte finden: Körperachse senkrecht über Bootsmitte
Wie ein Drahtseilkünstler mit Seil (Kiel) und Haltestange (Ruder)

Plakat: Bin ich im Gleichgewicht?



PLAKATE ZUR TRAININGSREIHE

Zu der Praxisserie „Rudern lernen - 7 Kontrollpunkte“ gibt es für jeden Kontrollpunkt jeweils ein Plakat. Nach Abschluss der Trainingsreihe können diese bei der Redaktion per Mail als PDF zum Ausdrucken kostenlos angefordert und im Ruderunterricht der Vereine eingesetzt werden.

Mail: redaktion@rudersport-magazin.de.

ÜBUNGEN

Übung 1: Balance suchen

Aufstehen im Boot. Zunächst die Blätter festhalten, dann auch diese loslassen und das Gleichgewicht im Stehen halten.

Übung 2: Start aus der Rückenlage

Darauf achten, dass die Blätter locker im Wasser schwimmen und der Ruderschlag in extremer Ruhe ausgeführt wird.

Übung 3: Pausenschläge

Während des Ruderns einen oder mehrere Ruderschläge aussetzen, um zu erleben, dass das Boot lange gleiten kann, ohne langsamer zu werden. Ziel: Das Boot in dieser verlängerten Gleitphase stabil zu halten.

Übung 4: Ohne Kraft

Nur mit drei Fingern am Griff (Daumen, Zeige- und Mittelfinger) rudern, um die Kraft und unnötige Anstrengung aus der Ruderbewegung zu nehmen.

Übung 5: Schlagzahl verringern

Das Boot gleiten lassen durch weniger Schläge bzw. geringere Schlagzahl. Extrem langsames Rudern bei Schlagzahl 15 und weniger.

Übung 6: Hände klatschen

Nach Beendigung der Druckphase und dem „Hände weg“ die Blätter mit etwas Schwung nach vorn schieben, loslassen und einmal in die Hände klatschen. Bei mehr Sicherheit zwei- oder sogar dreimal klatschen, um den ruhigen Lauf des Boots zu spüren und die Zeit, die man hat, vorzurollen.

Übung 7: Gedrehte Blätter

Rudern mit umgedrehten Blättern. Diese Übung ist für Fortgeschrittene und bringt künstlich Unruhe ins Boot, die man ausgleichen lernen muss.