

Das rudertechnische Leitbild des Deutschen Ruderverbandes

Vorab die wichtigsten Sicherheitsregeln:

Die Hauptgefahren für Unfälle im Rudern sind Kollisionen mit anderen Booten oder Hindernissen im oder auf dem Wasser. Die Einhaltung der folgenden Sicherheitsregeln soll dazu beitragen, dass Unfälle vermieden zumindest aber die Auswirkungen von Unfällen gemindert werden.

1. Die ausreichende **Schwimmfähigkeit** aller, die ins Boot einsteigen, ist zwingend erforderlich .
2. In den meisten Rudervereinen ist der **Eintrag in das Fahrtenbuch** vor Antritt der Fahrt obligatorisch.
3. Die besonderen Fahrregeln sollte allen Ruderern und Steuerleuten vertraut sein; insbesondere das **Rechtsfahrgebot**.
4. Da die Steuerleute häufig den Bereich vor dem Bug nicht einsehen können (**toter Winkel**), sollen sie die Bugleute bitten, sich in regelmäßigen Abständen umzudrehen.
5. Im Falle einer **Kenterung** sollte man **bei kühlen Wassertemperaturen** prinzipiell beim Boot bleiben, da das Boot nie völlig absinkt.

Grundkurs Rudern:

Die vorrangigste Zielstellung ist es, eine Technik zu erlernen die einen geringstmöglichen Energiebedarf erfordert und keine gesundheitlichen Schäden entstehen. Zugleich soll Rudern Spaß machen.

Stemmbretteinstellung:

Die Stemmbretteinstellung ermöglicht die Einstellung des Ruderplatzes auf die Beinlänge. Die Stemmbretter werden in Längsrichtung so eingestellt, dass die Hände im Endzug genau Richtung Schultergelenk ziehen (beim Riemen gilt dies nur für die Außenhand am Ende des Griffes).

Nur so ist eine funktionale Körperhaltung und optimale Kraftentfaltung möglich. Die Daumen sollten im Endzug gerade noch die unteren Rippenbögen berühren (Selbstdiagnose beim Skullen, siehe Abb. 2-9).

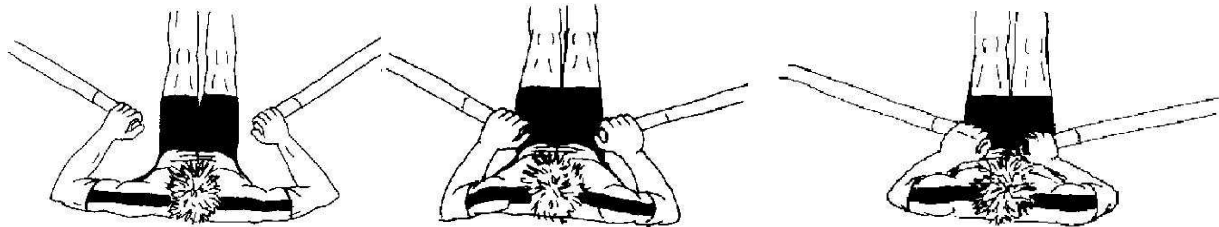


Abbildung 2-9: Die Stemmbretteinstellung im Skullboot

- Links : Stemmbretteinstellung zu weit bugwärts
- Mitte: Stemmbretteinstellung richtig
- Rechts: Stemmbretteinstellung zu weit heckwärts

Der Stemmbrettwinkel lässt sich in Gig-Booten häufig nicht verstellen. Er beträgt etwa 42° – 45° Abweichung von der Waagerechten.

Die Fersenhöhe lässt sich in älteren Booten häufig auch nicht verstellen. Gegebenenfalls kann man die Fersenkappen ummontieren. Dies geht im Allgemeinen problemlos. Die Fersenkappen und der Stemmbrettwinkel sollten im Übungsbetrieb so eingestellt sein, dass ein bequemes Erreichen der Auslage mit senkrechtem Unterschenkel möglich ist.

Rudertechnik

Rudern gehört zu den zyklischen Bewegungsformen. Ein Zyklus wird Ruderschlag genannt. Die Schlagzahl gibt an, wie viele Schläge pro Minute gerudert werden.

Ein Ruderschlag besteht aus zwei Phasen:

Durchzug: die Blätter werden aufgedreht im Wasser „verankert“ und das Boot wird daran vorbeigezogen.

Freilauf: die Blätter werden abgedreht durch die Luft oder – beim Anfänger – über das Wasser schleifend in die Auslage geführt.

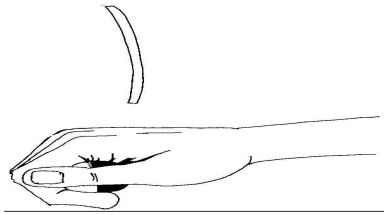


Abbildung 3-1: Skullen: Handhaltung beim Durchzug (Skullen)

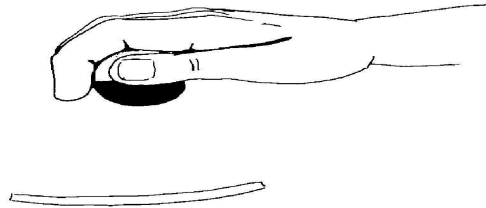


Abbildung 3-2: Skullen: Handhaltung in der Freilaufphase (Skullen)

Beschreibung des Skullens

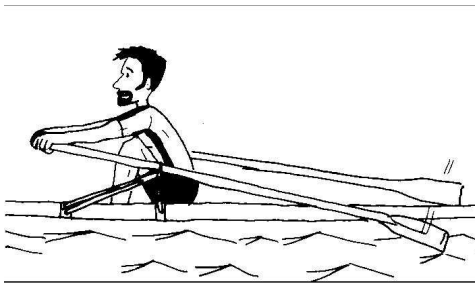


Abbildung 3-3: Skullen: Auslage

Die Unterschenkel stehen senkrecht bzw. nahezu senkrecht.

Der Oberkörper berührt die Oberschenkel.

Die Arme sind locker gestreckt.

Die Schultern sind nach vorn gestreckt

Die Blätter sind senkrecht aufgedreht

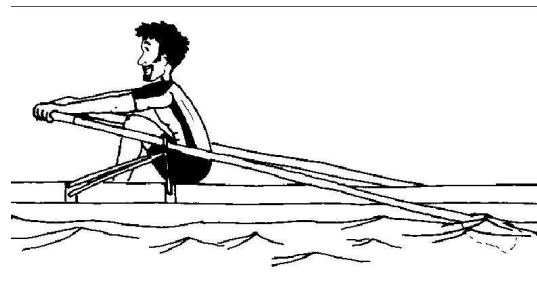


Abbildung 3-4: Skullen: Anriss

Wasserfassen und erster Teil des Durchzugs (Vorderzug) durch :

- Heben der Hände
- Schultereinsatz
- Beinstreckung
- Hüftstreckung



Abbildung 3-5: Skullen: Vorderzug

Der Vorderzug geschieht durch kontinuierliches und gleichzeitiges:

- Strecken der Beine,
- Oberkörperückschwung

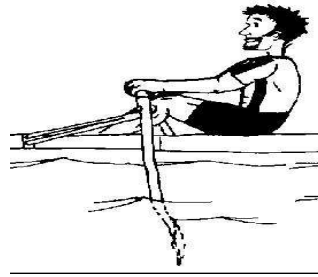


Abbildung 3-6: Skullen: Mittelzug (Orthogonalstellung)

Beinstreckung und Oberkörperückschwung gehen kontinuierlich weiter.

Der Oberkörper bleibt leicht gebeugt und ist in dieser Phase annähernd senkrecht

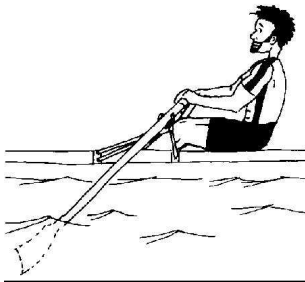


Abbildung 3-7: Skullen: Beginn Endzug

Die Beugung der Arme beginnt, wenn die Hände die Knie passieren.

Die Beine sind in dieser Phase noch nicht vollständig durchgedrückt.

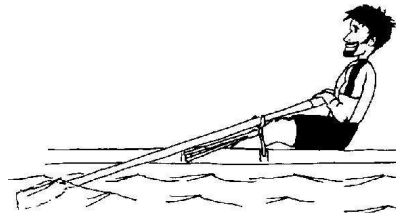


Abbildung 3-8: Skullen: Rücklage

Der Endzug erfolgt durch Arm-, Schulter- und Oberkörpereinsatz bei gleichzeitiger Streckung der Beine (Oberkörper ca. 30° bugwärts geneigt).

Die Hände werden während des gesamten Schlages auf einer Höhe zu den unteren Rippenbögen gezogen.

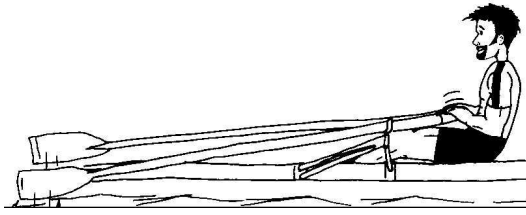


Abbildung 3-9: Skullen: Rücklage (senkrecht ausheben)

Durch Absenken der Hände werden die Blätter senkrecht aus dem Wasser gehoben

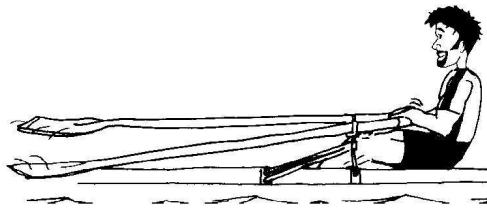


Abbildung 3-10: Skullen: Rücklage (Abdrehen)

Nach dem Ausheben der Blätter werden diese abgedreht (flach gestellt). Dies geschieht durch Beugung des Handgelenks und Öffnen der Hand („Luft an den Handteller“, vgl. Abb. 3-2)



Abbildung 3-11: Skullen: Freilauf (Orthogonalstellung)

Bis zur Orthogonalstellung werden Hände und Oberkörper zügig aber nicht ruckartig zurückgeführt (Hände über den Knien, Oberkörper etwa senkrecht und leicht gebeugt)

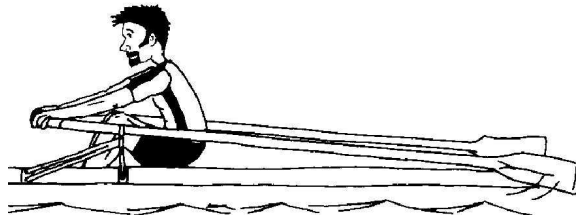


Abbildung 3-12: Skullen: Freilauf (Aufdrehen der Blätter)

Wenn die Hände die Knie passiert haben, beginnt das ruhige und gleichmäßige Vorrollen in die Auslage. Wenn die Hände die Fußspitzen passieren werden die Blätter aufgedreht

Handführung beim Skullen:

Um Probleme mit unterschiedlichen Handführungen in Mannschaftsbooten zu vermeiden hat der Deutsche Ruderverband verbindlich festgelegt:

Sowohl im Durchzug als auch in der Freilaufphase befindet sich die rechte Hand immer näher am Körper. Sie sollte darüber hinaus etwas tiefer als die linke geführt werden.

Anzustreben ist, dass in der Orthogonalstellung der Knöchel des rechten Mittelfingers den Puls der linken Hand berührt.

Ablegen:

Sowohl beim Ablegen als auch beim Anlegen ist darauf zu achten, dass die Blätter auf der „Landseite“ mit der gewölbten Fläche nach oben über den Steg gezogen werden (sonst zu hoher Verschleiß!)

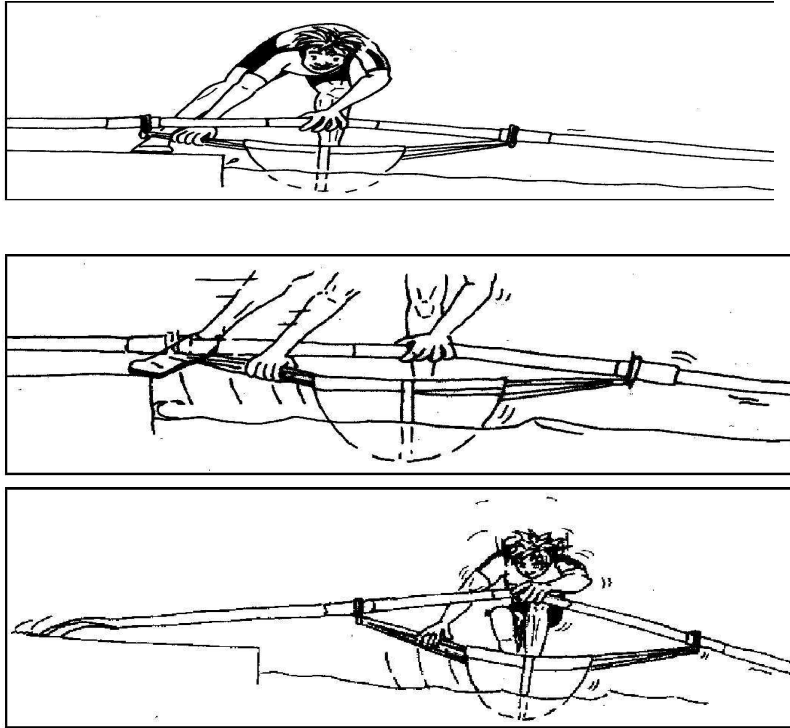


Abbildung 3-21: Ablegen im Skiff

Bild oben: Zum Ablegen umschließt die wasserseitige Hand beide Skullgriffe. Die andere Hand stützt sich am Ausleger oder Dollbord ab. Das Körpergewicht lastet vollständig auf dem wasserseitigen Bein.

Bild Mitte: Abstoßen von der Stegkante.

Mittels der Führung der Innenhebel halten die Blätter Kontakt zum Land/ zur Wasseroberfläche.

Bild unten: Hinsetzen auf den zur Ferse gerollten Rollsitze.

Der landseitige Fuß wird sofort auf das Stemmbrett gesetzt.

Anlegen:

Abbildung 3-22: Anlegen im Skiff



Man fährt gegen die Strömung bzw. gegen den Wind auf den Steg zu (Optimaler Winkel: etwa 30°). Etwa eine Bootslänge vom Steg entfernt bleibt man in Orthogonalstellung der Ruder (die Hände berühren die Oberschenkel),

- legt sich etwas zur „Wasserseite“, das landseitige Blatt kommt ohne Stegberührung über den Steg (gewölbte Seite nach oben!)
- schaut über die Schulter zur „Landseite“

- stoppt das Boot einseitig auf der „Wasserseite“ ab, bis es parallel zum Steg liegt
- und man mit der „landseitigen Hand“ den Steg berühren kann

Quelle: Autor Volker Grabow
Zeichnungen Ute Ronge