

Die Ruderbefehle – *rowing commands*

1. **„Hands on – are you ready? - lift!“**

„Mannschaft ans Boot - hebt auf!“

Vorher sind Skulls (Riemen) und weiteres Zubehör zum Steg gebracht worden.

2. **„Turn the boat – Waterside up! – turn!“**

„Boot drehen – Wasserseite o.ä. hoch!“

Unbedingt darauf achten, dass die Ausleger den Boden nicht berühren.

„**Boat into the water – put it down!“**

„Boot ins Wasser – ab!“

Boot ins Wasser lassen, seitlich vom Steg für Boote ohne Kielleiste.

„**Put the boat down – down!“**

„Boot runter – ab!“

Boote mit Kielleiste können über die Rolle ins Wasser gelassen werden, sie werden zunächst auf dem Steg abgelegt oder gleich über die Rolle ins Wasser gelassen.

„**Lower the boat onto the roller – keep it level!“**

„Boot auf die Rolle – gerade halten!“

3. **„Get ready to get into the boat – one foot in – in together - push!“**

„Fertigmachen zum Einsteigen – stoßt ab!“

Alle Ruderer/bzw. Ruderinnen haben ein Bein auf dem Einsteigebrett und das andere zum Abstoßen bereit auf dem Bootssteg.

4. **„Count down!“ (answer: „Bow ready“, „two ready“, ..., „stroke ready“)**

„Klarmeldung!“

Am Bug beginnend melden die Sportler, sobald sie ruderbereit sind („1 fertig!", „2 fertig!", ...).

5. **„Come forward to row, are you ready? - row!“**

„Alle in die Auslage - fertig – los!“ oder „Alles vorwärts – los!“

In die Auslage gehen – Blätter senkrecht drehen und Durchzug.

6. **„Easy oars!“**

„Ruder – halt!“

Ankündigungskommando erfolgt beim Vorderzug, Ausführungskommando beim Endzug, Sportler nehmen Orthogonalstellung ein.

7. **„Blades down - drop!“**

„Blätter – ab!“

Die Blätter werden flach auf das Wasser gelegt.

8. **„Stopp!“**

„Stoppen – stoppt!“

Durch dosiertes Gegengekanten der flach liegenden Blätter schneiden diese langsam unter Wasser. Die gegengekanteten Blätter werden mit gestreckten Armen bis zur Senkrechten weitergekantet.

9. „Reverse rowing – go!“ or „Back it – go!“

„Alles rückwärts – los!“

Aus der Rücklage, Blattstellung entgegengesetzt wie beim Rudern. Volle Benutzung der Rollbahn. Ankanten der Blätter während des Luftweges.

10. „Turn over red – go!“

„Wende über Backbord – los!“

(Steuerbord entsprechend)

„Kurze Wende über Backbord“ – „los!“

(Steuerbord entsprechend)

Aus der Rücklage, Blattstellung Backbord 180° aufgedreht, Steuerbordblatt flach, volle Rollbahn; in der Auslage Backbordblatt ankanten, Steuerbordblatt aufdrehen, Zug.

Backbordholm am Körper (Blatt 180° aufgedreht), Steuerbordholm in Armauslage (Blatt aufgedreht), ohne Rollbahn. Entgegengesetzte gleichzeitige Wasserarbeit auf beiden Bordseiten, Blätter beim Luftweg senkrecht.

11. „Oars long!“

„Skulls (Riemen) – lang!“

„Backbord – lang!“

(Steuerbord entsprechend)

Ankündigung in der Auslage, Ausführung nach dem Ausheben der Blätter. Die Holme werden in der Hand behalten.

12. „Get ready to get out – get out!“

„Fertigmachen zum Aussteigen – steigt aus!“

Steuermann/-frau ist vorher ausgestiegen und hält das Boot in der Mitte fest. Der „wasserseitige“ Fuß steht auf dem Einsteigebrett. Beim Aussteigen wird das „wasserseitige“ Ruder mit herausgenommen.

13. „Stronger/ more on red/ strokeside!“

„Backbord überziehen!“

(Steuerbord entsprechend)

Das Steuerbord-Ruder wird nicht soweit in die Auslage gebracht. Auf Backbord wird besonders kräftig gezogen.

14. „Oars high!“

„Hochscheren!“

Im Freilauf werden die Innenhebel tief ins Boot gedrückt (z.B. bei hohen Wellen).

15. „Half Power!“/ „Light Rowing!“

„Halbe (ohne) Kraft!“

Es wird mit wenig (nahezu ohne) Kraft durchgezogen.

16. „Straight!“

„Frei weg!“

Dieses Kommando wird gegeben, um „Überziehen“, „Hochscheren“, „Halbe Kraft“, u.ä. wieder aufzuheben.