

## Die Boote

Vorsicht **Ruderboote sind zerbrechlich** und teuer.  
**Gehe damit bitte vorsichtig um!!!**

Skulls, Ruder, Proviant, usw. wird als erstes auf den Steg getragen.  
Die Skulls werden mit den Blättern nach vorn getragen und so abgelegt, dass die konvexe Seite oben ist.  
Bitte darauf achten, dass niemand aus Versehen darauf treten kann.

Ein Boot sollte von doppelt so vielen Schülern wie Ruderer reinpassen getragen werden, d.h. 2 Leute für ein Skiff, 4 Leute für einen Doppelzweier, 6 Leute für einen Doppel-Zweier mit Steuermann, usw.  
Das Boot wird grundsätzlich nicht! am Ausleger getragen.  
Nach dem benutzen werden die Boote und die Skulls gewaschen und ordentlich in die Lagergerüste sortiert - Boote festbinden!!! (gegen runterfallen bei Wind) und Skulls ganz reinschieben (gegen vergammeln bei Regen).

Wir unterscheiden Rennboote für Wettkämpfe (Regatten) und sportliches Training und Gig-Boote (Gigs) für Breitensportliches Rudern, für Ruderwanderfahrten und Anfängerausbildung.  
Rennboote sind leicht und schmal gebaut, Gigboote sind schwerer und breiter und dadurch sehr viel lagestabiler im Wasser.

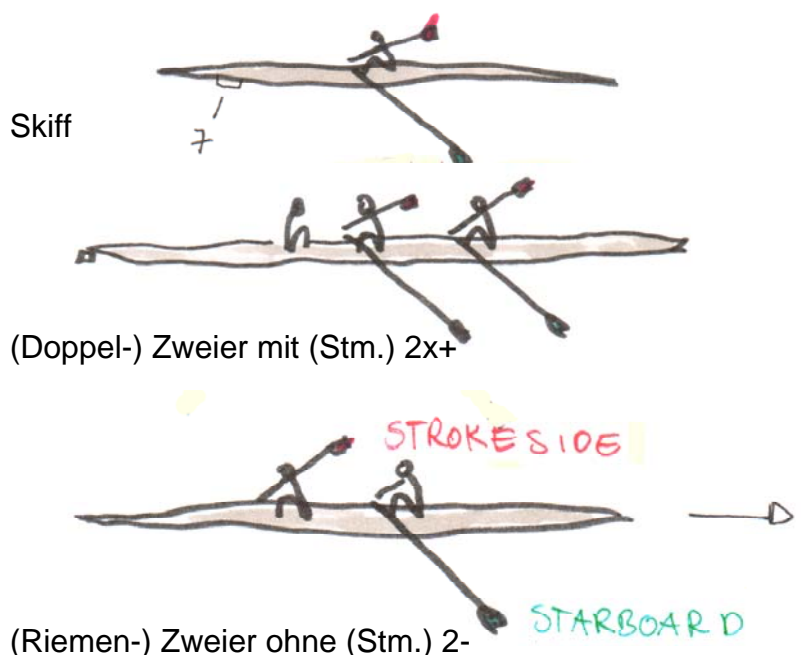
Es gibt zwei verschiedene Rudertechniken:  
Skuller (ein Ruderer rudert mit zwei Skulls)  
Riemen (ein Ruderer rudert mit einem Riemen)

Man unterscheidet zwischen gesteuerten (ein Steuermann sitzt in Fahrtrichtung und rudert nicht mit sondern steuert nur) und ungesteuerten Booten und verschiedenen Bootsklassen (nach Anzahl der Mannschaftsmitglieder).

Bei Ruderweltmeisterschaften werden 8 Bootsklassen gefahren:

Bezeichnung Skullboote:

- Skiff (Einer) 1x
- Doppelzweier 2x
- Doppelvierer 4x

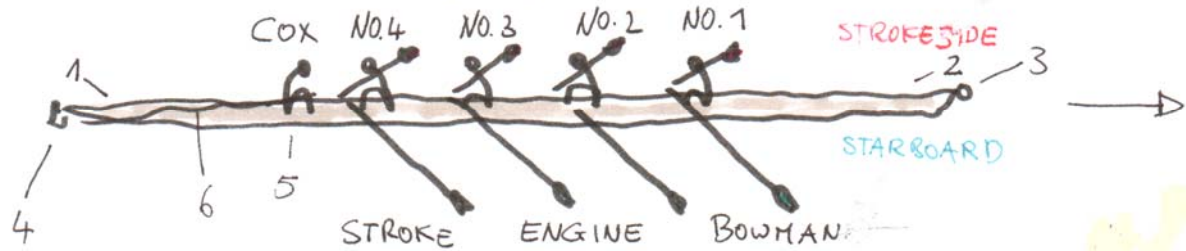


Bezeichnung Riemenboote:

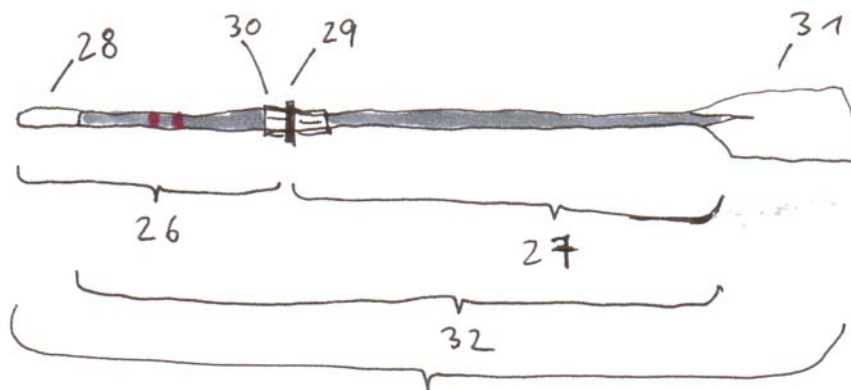
- Zweier ohne (Stm.) 2-
- Zweier mit (Stm.) 2+
- Vierer ohne (Stm.) 4- Riemen
- Vierer mit (Stm.) 4+
- Achter 8+

## Die wichtigsten Begriffe und Bootsteile

<b>Deutsch</b>	<b>English</b>	<b>Français</b>
(Lager-) Bock	trestle	chevalet
1 Heck	stern	poupe
2 Bug	bow	étrave
3 Bugball	bobble/bowball	boule
4 (Steuer-) Ruder	rudder	barre
5 Steuerplatz	coxseat	?
6 Steuerleine	rudder line	tire-vieille
7 Finne/Schwert	fin	?
8 Aussenhaut, Bootshaut	shell	coque
9 Stembrett	foot stretcher	barre d'appui (de pieds)
10 Bodenbrett	?	?
11 Diagonal-Strebe	?	?
12 Einsteigebrett	?	?
13 Gondelleiste	?	?
14 Rollsitze	sliding seat	siège à coulisse
15 Rollschiene	slides/ runners / rails	?
16 Ausleger	(out-) rigger	porte-nage
17 Auslegerstrebe	rigger stay / rigger strut	?
18 Dollenstift	pin	?
19 Dolle	oarlock/rowlock	dame de nage
20 Dollbord	washboard	plat-bord
21 Spant (Auslegerspant)	rib	membrure
22 Kiel bzw. Kielleiste	keel	quille
23 Querlager	?	?
24 Skull	scull/oar	scull/aviron
25 Riemen	(sweep) oar	?
26 Innenhebel	inboard	?
27 Aussenhebel	outboard	?
28 Griff (Gummi oder Holz)	handle (rubber/wooden)	manche
29 Klemmring	button	bourrelet
30 Manschette	collar	taquet, collier
31 Blatt	blade	pelle
32 Schaft	loom	?
33 <b>Steuerbord</b> (in Fahrtrichtung rechts, grün)	<b>bow side/ starboard green</b>	tribord, vert
34 <b>Backbord</b> (in Fahrtrichtung links, rot)	<b>stroke side / port side red</b>	bâbord, rouge



(Doppel-) Vierer mit Steuermann - coxed quad scull



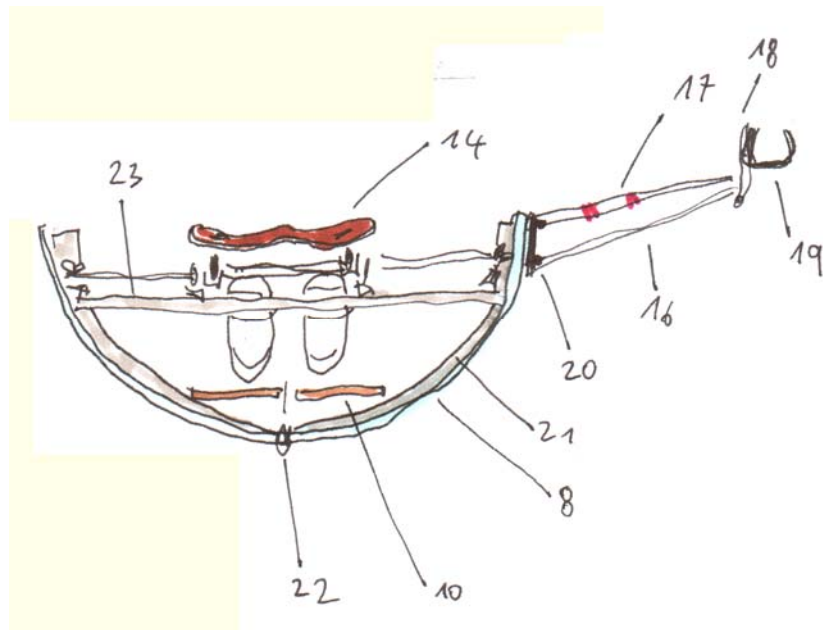
1 = Riemen (25)  
 2 = Skull (24)

### Das Skull und der Riemen

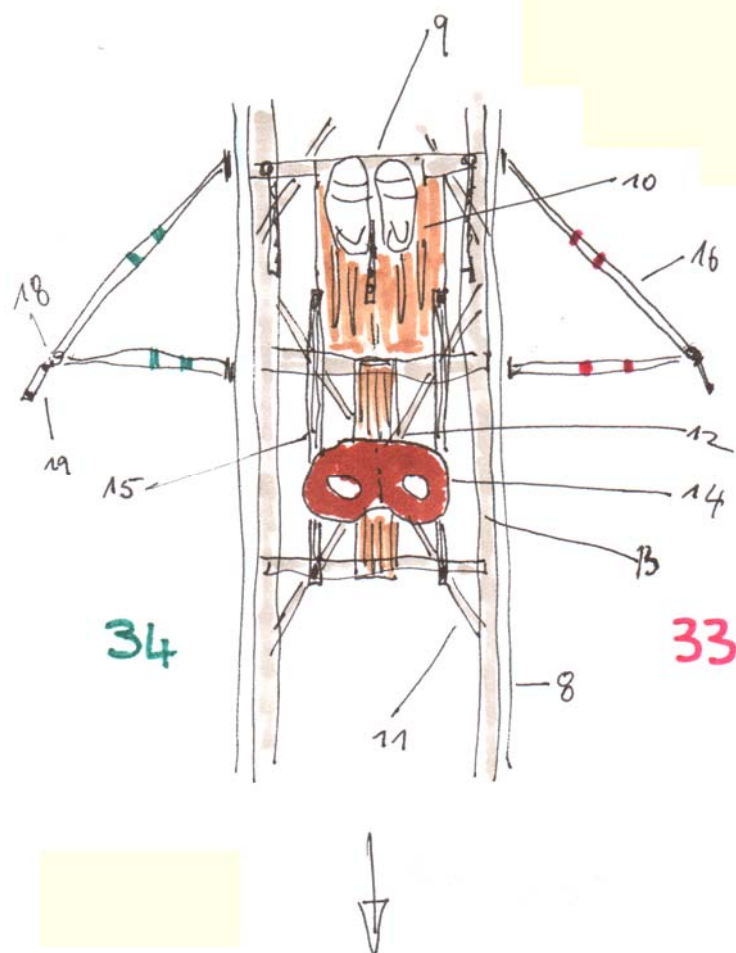
The oar –

In "sweep rowing", each person has a single oar.

In "sculling", each person has two oars.



Querschnitt durch ein Boot



Aufsicht auf einen Ruderplatz in einem Boot

## Die Mannschaft

Im Boot werden die Plätze vom Bug (vorne in Fahrtrichtung) zum Heck nummeriert.

Beispiel gesteuerter Doppelvierer

Platz 1: Bugmann	bowman/ bow (no.1)	brigadier
Platz 2: Ruderer	rower (no.2)	rameur
Platz 3: Ruderin	rower /oarswoman (no.3)	rameuse
Platz 4: Schlagmann	stroke (-man) (no. 4)	chef de nage
Steuersitz: Steuermann	cox	barreur

Der Bootsobmann (captain/ délégué) wird vor der Fahrt bestimmt. Er ist für das Boot verantwortlich, koordiniert die Aufteilung der Ruderplätze, trägt das Boot und die Mannschaft ins Logbuch ein und gibt die Kommandos beim Tragen und Zuwasserlassen. Wenn etwas am Boot kaputt ist, sagt er dem Trainer Bescheid und notiert es im Logbuch.

Der Steuermann gibt die Kommandos. Er sitzt entweder auf dem Steuersitz und steuert mit dem Ruder, oder er ist der Ruderer im Bug und muß sich häufig umsehen und per Kommando mit dem Team steuern.

Der Schlagmann gibt den Schlag vor, die anderen Ruderer müssen sich nach ihm richten. Eine gute Schlagfrau führt den Schlag so aus, in Länge und Geschwindigkeit und Kraftaufwendung, dass alle anderen Teammitglieder ihr gut folgen können.

Das Boot ist am schnellsten, wenn alle zusammen Rudern. Technik ist wichtiger als Kraft. Eine gut balancierte Mannschaft mit einem ruhigen langsamen Schlag ist schneller als ein hektisches Boot voller unkoordinierter Kraftprotze.

*Let the boat run, rest, and prepare for the next stroke.*

## 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.

## Die Sicherheitsregeln

1. Immer auf der rechten Flussseite rudern, wie im Straßenverkehr.  
Bedenke, Du sitzt als Ruderer rückwärts im Boot – mit rechts ist in Fahrtrichtung rechts gemeint, d.h. steuerbord/grün.  
Auf Angler und ihre Schnüre im Uferbereich achten.
2. Alle anderen Boote, Schiffe und Wasserfahrzeuge auf der Mosel haben Vorfahrt!!! Genug Abstand halten. Auf Sog, Wasserverdrängung und Wellenbildung durch Lastschiffe und Motorboote achten!
3. Wenn das Wasser unruhig ist, flussaufwärts in Richtung Schengen rudern, so kann man sich immer wieder bis zum Steg zurücktreiben lassen.
4. Vorsichtig und sachgemäß mit den Booten und dem Material umgehen.  
Nicht auf die Bootshaut treten!  
Alle Schäden an Booten oder sonstigem Material sind dem Trainer sofort zu melden.
5. In ungesteuerten Booten steuert die Nr. 1 (Bugfrau) und hält in Fahrtrichtung Ausschau. Im Skiff (Einer) daran denken: immer wieder in Fahrtrichtung schauen, die großen Transportschiffe fahren manchmal mit sehr leisem Motor.
6. Vor hohen Wellen "Ruder halt" - Boot parallel zu den Wellen legen
7. Wenn man aus dem Boot fällt, Ruhe bewahren und am Boot festhalten, sofern keine deutliche Gefahr dagegen spricht. Das Boot mit der Strömung schwimmend ans Ufer ziehen. Falls das Boot nicht beschädigt ist, entleeren, wieder einsteigen und zum Steg rudern. Warm duschen nicht vergessen. Immer Handtuch und trockene Ersatzkleidung mitbringen!!!

## Ruderterminologie

### **Deutsch**

### **English**

### **Français**

mit Steuerfrau  
ohne Steuermann

coxed  
coxless

avec barreuse  
sans barreur

Einer, Skiff  
Doppelzweier  
Doppelvierer  
(Riemen-)Zweier  
Riemervierer  
Achter

skiff/single scull  
double scull  
quad(ruple) scull  
pair  
four  
eight

skiff  
deux en couple  
quatre en couple  
deux en pointe  
quatre en pointe  
huit en pointe

Landungsteg  
Boje, Bake  
Welle

landing-stage  
buoy  
wave

embarcadère  
bouée  
vague

Schlag  
Schlagzahl erhöhen  
Eintauchen  
Endzug  
Einen Krebs fangen  
Vorrollen

stroke  
increase the rating  
catch  
release/finish  
to catch a crab  
recovery

?  
augmenter la cadence  
?  
?  
?  
?

kentern  
Schaden  
Leck, Risse

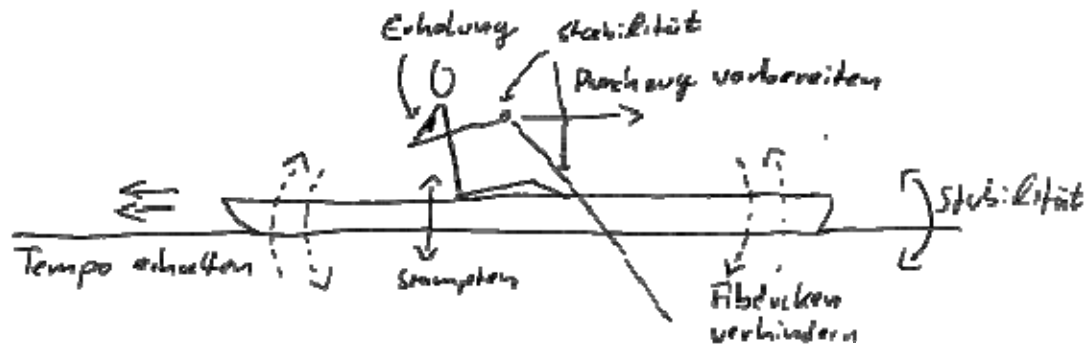
capsize  
damage  
leak, crack

chavirer  
avarie  
percé, fente

## Das Vorrollen – the recovery

Quelle: [http://www.ruderwiki.de/wiki\\_neu/index.php/Vorrollen](http://www.ruderwiki.de/wiki_neu/index.php/Vorrollen)

**"Let the boat run, rest, and prepare for the next stroke "**



Viele meinen, das Ziel der Vorrolle ist es, so schnell wie möglich wieder in die Auslage zu kommen. **Das ist FALSCH!**

**Das Ziel der Vorrolle ist es, die Bootsgeschwindigkeit zu erhalten, sich zu erholen, und den nächsten Durchzug vorzubereiten.**

### Bootsgeschwindigkeit erhalten

Das System aus Boot und Ruderer (...) hat am Ende des Durchzuges die höchste Geschwindigkeit (...). Es bewegt sich ohne dass man etwas tun muss vorwärts. Man kann es gleiten lassen, ruderisch "laufen lassen" genannt! Je mehr man dies nutzt, und je länger man diese Geschwindigkeit erhält, desto ökonomischer ist die Bewegung.

...

### Erholung

Der menschliche Körper hat Grenzen. Muskeln brauchen Erholung, und in der Vorrollphase können sie diese bekommen. Also müssen wir ihnen die Zeit geben.

### Boot gerade stellen

In der Freilaufphase muss das Boot in der Horizontalen gehalten werden ("Boot stellen"), so dass man sauber die Blätter führen und direkt am Ende der Vorrollbewegung einsetzen kann.

### Durchzug vorbereiten

Ein Durchzug ist nur so gut wie seine Vorbereitung. Das Boot muss gerade sein, noch so viel Tempo wie möglich haben, der Körper muss in der richtigen Position sein, das Werkzeug (=Skulls) und der Ruderer richtig positioniert sein, um einen schnellen Übergang zum Durchzug zu bekommen. Das funktioniert nur, wenn man alles sauber und konzentriert frühzeitig vorbereitet.

## **Koordination**

Am Ende des Vorrollens müssen alle im exakt selben Augenblick wieder im Wasser und bereit zum Zug sein. Dies perfekt zu koordinieren ist eine der schwersten Aufgaben beim Vorrollen!

Das Vorrollen ist der komplizierte Teil der Bewegung. Auf jedem Fall jener, bei dem man am meisten falsch machen kann.

## **wichtige Voraussetzungen für die Vorrolle**

Für eine saubere Vorrolle hilft - wie beim Durchzug - wenn man sich klar macht, was sich eigentlich im Boot bewegt (siehe Rumpfgeschwindigkeit):

***Man rollt nicht im Boot, sondern zieht das Boot an den Füßen unter sich durch.***

## **Verankerung im Boot**

Im Moment des Aushebens zieht man aktiv die Fußspitzen heran, und drückt die Fersen leicht an das Stembrett. Dadurch hat man eine Verankerung und die notwendige Kontrolle, die man benötigt um die Bewegung von Boot, Händen und Oberkörper zu steuern. Denn während des Durchzuges ist der Körper schneller als das Boot, beim Vorrollen ist es genau umgekehrt.

## **ruhiger Übergang**

In der Mitte der Vorrolle liegt der Übergang von Arm/Oberkörperarbeit zu Beinarbeit. ... Je ruhiger der Übergang ist, je niedriger die Geschwindigkeitsspitze, desto geringer der Widerstand.

## **saubere Blattführung**

Die Blätter sollen sich mit einer konstanten Geschwindigkeit vom Heck in den Bug bewegen.

Die Blätter sollen am Ende der Vorrollbewegung schnell und ohne Pause von allen Mannschaftsmitgliedern zügig und kontrolliert gemeinsam ins Wasser gesetzt werden.

Um dies zu erreichen, müssen die Blätter bereits beim Vorrollen dafür fertig gemacht werden: Sie müssen ("über den Füßen") gedreht werden, um nicht zum Drehen eine Pause in der Auslage machen zu müssen und das gemeinsame Setzen zu verpassen. Das Blatt darf zusätzlich beim Erreichen der Auslageposition sich nicht in einer Aufwärtsbewegung befinden, um schnell und steuerbar ins Wasser eingesetzt werden zu können. Eine sonst notwendige Bewegungsumkehr verzögert das Setzen und führt zu einer Pause in der Auslage.