

Sicher

Rudern für Einsteiger

Grundlagen, Technik, Manöver



Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Inhalt | 2 |
| Anfängerausbildung im RVN | 3 |
| Rudern – Natur. Bewegung. Teamgeist | 3 |
| Kursaufbau und Organisation | 3 |
| So läuft der Kurs ab: | 3 |
| Und danach? | 3 |
| Gut zu wissen: | 3 |
| Umgebung, Technik und Regeln | 3 |
| Ruder-Verein Nienburg..... | 3 |
| Bootshaus und Grundregeln..... | 4 |
| Unser Bootshaus besteht aus:..... | 4 |
| Untergeschoss (Zugang von der Wasserseite): | 4 |
| Obergeschoss:..... | 4 |
| Allgemeine Regeln am Bootshaus:..... | 4 |
| Kleidung und Ausrüstung | 4 |
| Bekleidungstipps fürs Rudern | 4 |
| Sicherheit und wichtigste Regeln | 4 |
| Ruderboote, Material und Handhabung | 5 |
| Ruderbootarten..... | 5 |
| Weitere Ruderboot-Unterscheidungen | 5 |
| 1. Nach Art der Antriebsform: | 5 |
| 2. Nach Steuerung: | 5 |
| Benennung der Bootsteile, Ruderplatzteile | 5 |
| Bezeichnungen beim Ruderboot | 5 |
| Bezeichnungen beim Ruderplatz (Aufsicht und Querschnitt) | 6 |
| Bezeichnung der Teile am Skull (oben Macon-Blatt, unten Big-Blade)..... | 6 |
| Lagerung, Transport | 6 |
| Bootstransport | 7 |
| Boot zu Wasser lassen | 7 |
| Ab- und Anlegen..... | 8 |
| Hinweise zum Umgang mit den Blättern: | 8 |
| Boot am Anleger vorbereiten | 8 |
| Ablegen und Stemmbrett einstellen | 8 |
| Ablegen – Körper- und Handposition | 8 |
| Einstellung des Stemmbretts | 9 |
| Anlegen..... | 9 |
| Aussteigen | 9 |
| Rudertechnik | 10 |
| Handhaltung beim Skullen..... | 10 |
| Skullen Schritt für Schritt: Der Bewegungsablauf | 11 |
| Manöver im Boot | 12 |
| Stoppen: | 12 |
| Wenden: | 13 |
| Rückwärtsrudern: | 13 |
| Kurs halten und steuern: | 13 |
| Ruder Kommandos | 13 |
| Besondere (Gefahren-) Situation..... | 13 |
| Normaler Ruderbetrieb | 14 |

Anfängerausbildung im RVN

Rudern - Natur. Bewegung. Teamgeist.

Fit werden an der frischen Luft, abschalten auf dem Wasser und dabei tolle Menschen kennenlernen: Rudern verbindet alles. Die gleichmäßige Bewegung entspannt und stärkt zugleich den Teamgeist.

Ob Einsteiger oder Fortgeschrittene – gemeinsam im Boot zählt das Miteinander.

Gesund, effektiv, gelenkschonend: Rudern trainiert nahezu alle Muskelgruppen und ist ideal, um Rücken und Schultern zu stärken – perfekt für alle, die viel sitzen.

Kursaufbau und Organisation

So läuft der Kurs ab:

Zum Start gibt es eine Einführung: Ihr erhaltet die wichtigsten Infos zum Rudersport und zum Kursablauf – und wir lernen euch kennen, um die Praxiseinheiten optimal zu gestalten. Außerdem üben wir erste grundlegende Bewegungen und den Umgang mit dem Material.

In den anschließenden vier Praxiseinheiten geht es aufs Wasser: In gesteuerten Doppelvierern trainiert ihr jeweils ca. 90 Minuten Schritt für Schritt die Rudertechnik und wichtige Manöver. Schon nach der ersten Einheit bekommt ihr ein gutes Gefühl fürs Rudern, das wir anschließend gezielt vertiefen.

Und danach?

Wenn euch das Rudern begeistert, könnt ihr Mitglied werden. Wir begleiten euch weiter – bis ihr sicher am Ruderbetrieb teilnehmt und auf Wunsch auch selbst ein Boot und eine Mannschaft führen könnt.

Gut zu wissen:

Bei Eintritt in den Verein wird die Kursgebühr auf den Mitgliedsbeitrag angerechnet.

Umgebung, Technik und Regeln

Ruder-Verein Nienburg



Der Ruder-Verein Nienburg liegt im Zufluss des Steinhuder Meerbachs in die Weser. Daraus ergeben sich besondere Verhältnisse, die beim Ab- und Anlegen zu beachten sind. Weitere Interessante Information über unseren Verein kannst Du auf unserer Website nachlesen:

www.rv-nienburg.de

Bootshaus und Grundregeln

Unser Bootshaus besteht aus:

Untergeschoss (Zugang von der Wasserseite):

- Zwei Lagerhallen für Kleinboote und größere Boote (Vierer und Sechser), inkl. Arbeitsplatz für das elektronische Fahrtenbuch (EFA).
- Heizungs- und Sanitärraum.
- Werkstatt.
- Haupteingang von der Sportplatzseite mit Treppenhaus zu den oberen Clubräumen.

Obergeschoss:

- Club-/Gesellschaftsraum mit Terrasse, Theke, Küche und Lagerraum.
- Flexibel nutzbarer Trainingsraum (Flex-Wand).
- Toiletten sowie Umkleide- und Duschräume für Damen und Herren.

Allgemeine Regeln am Bootshaus:

- Keine Fahrzeuge (auch keine Fahrräder) im Bereich der Bootstransporte.
- Ballspiele fern von gelagerten Booten.
- Zigaretten nur in vorgesehenen Bereichen entsorgen.
- Schonender Umgang mit Wasser und Strom.
- Wege nicht abkürzen – nicht über Boote steigen.
- Den Anweisungen der Obleute unbedingt folgen – sie sind die Kapitäne der Boote und verantwortlich für Sicherheit und Ablauf.

Kleidung und Ausrüstung

Bekleidungstipps fürs Rudern

Unser Sport findet draußen in der Natur statt – darauf sollten wir uns einstellen. In den ersten Einheiten rudern wir noch vorsichtig, daher ist Kleidung gegen Kälte, Regen und Wind wichtig. Das Wärmeempfinden beim Rudern ist ähnlich wie beim Radfahren: Man kühlt zunächst, sobald man aufhört, aber beim Rudern selbst wird man schnell warm.

Grundsätzlich braucht man keine spezielle Bekleidung, sinnvoll ist jedoch:

- Oberbekleidung, die nicht zu schlabberig ist (sonst hängen die Daumen gern darin fest) und vorne sowie an den Seiten keine offenen Taschen hat.
- Hose, in der man tief hocken kann, die etwas Schmutz aushält (z. B. Aluminiumoxid von den Rollschienen) und ebenfalls keine offenen Taschen besitzt.

Optional / je nach Bedarf:

- Kopfbedeckung und Sonnenbrille, die fest sitzt oder idealerweise gesichert ist (Wasser reflektiert stark – Sonnenschutz nicht vergessen).
- Wechselkleidung für den Fall, dass man beim Rudern intensiv von oben, der Seite oder unten mit Wasser in Kontakt kommt.

Sicherheit und wichtigste Regeln

Die Hauptgefahren beim Rudern sind Kollisionen mit anderen Booten, hohe Wellen oder Hindernisse im Wasser. Die folgenden Regeln helfen, Unfälle zu vermeiden oder deren Auswirkungen zu mindern:

- **Schwimmfähigkeit:** Das Boot schwimmt von selbst, dennoch muss jeder, der einsteigt, ausreichend schwimmen können.
- **Fahrregeln und Fahrtenbuch:** Die Obleute kümmern sich darum. Sie sind für jedes Boot benannt, und ihren Anweisungen ist stets umgehend zu folgen.
- **Sichtkontrolle:** Steuerleute haben oft tote Winkel vor dem Bug. Bugleute helfen, indem sie sich regelmäßig umdrehen und den Bereich beobachten.
- **Kenterung:** Zunächst beim Boot bleiben, es sinkt nicht vollständig und bietet Schutz. Den weiteren Anweisungen der Obleute unbedingt folgen.

Ruderboote, Material und Handhabung

Ruderboote werden in kleinen Serien handgefertigt und sind entsprechend teuer – ein Gig-Vierer, wie er in unserer Ausbildung genutzt wird, kostet rund 20.000 €. Sie sind empfindlicher, als sie wirken: Nur 3–5 mm Sperrholz oder Glasfasermatte trennen sie vom Wasser. Deshalb ist von Beginn an auf sachgerechten Transport, Lagerung und Pflege von Booten und Zubehör zu achten.

Ruderbootarten

Für Interessierte bringen wir etwas Struktur in die verschiedenen Ruderboote. Man unterscheidet generell nach Anforderung:

- **Rennboote:** Für Wettkämpfe (Regatten) und sportliches Training. Sie sind leicht und schmal gebaut.
- **Gig-Boote (Gigs):** Für Breitensportliches Rudern, Ruderwanderfahrten und häufig für die Anfängerausbildung. Sie sind schwerer, breiter und dadurch sehr viel lagestabiler im Wasser.

Bei den Gig-Booten gibt es fünf genormte Bootsarten, die sich vor allem durch Bauweise und größte Breite unterscheiden:

- **Klinker:** Bootshaut in überlappender Holz-Klinkerbauweise.
- **Glatt:** Bootshaut glatt, ohne Übergänge, aus Holz oder Kunststoff.

Die Breite der Gigs variiert typischerweise zwischen 78 cm, 90 cm und 100 cm.

Weitere Ruderboot-Unterscheidungen

Boote werden nach der Anzahl der Ruderplätze und dem Vorhandensein von Steuerleuten bezeichnet. In unserem Verein gibt es **Einer, Zweier, Dreier, Vierer und Sechser**.

1. Nach Art der Antriebsform:

- **Skullen:** Jeder Ruderer hält und führt zwei Ruder (Skulls), je eines in jeder Hand.
- **Riemen:** Jeder Ruderer hält und führt ein Ruder mit beiden Händen.

Bei Skull-Booten wird das Wort „Doppel“ vorangestellt. Beispiel: Im Doppelvierer skullen vier Ruderer.

In der Anfängerausbildung generell und sonst fast ausnahmslos rudern wir in unserem Verein nur in Skullbooten

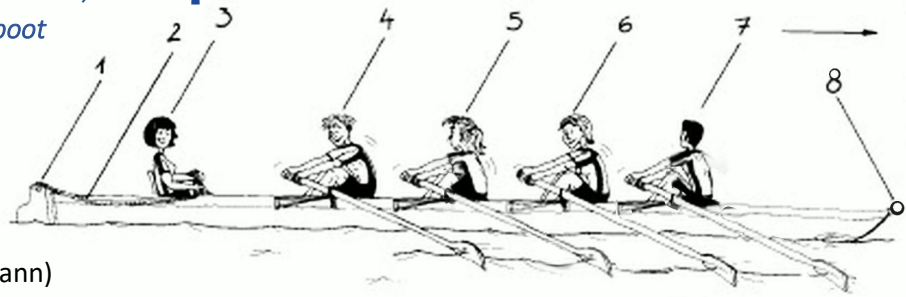
2. Nach Steuerung:

- **Gesteuerte Boote:** Ein Steuermann oder eine Steuerfrau hält das Boot auf Kurs.
- **Ungesteuerte Boote:** In unserem Verein fahren wir fast immer gesteuert; nur der Einer weicht davon ab.

Benennung der Bootsteile, Ruderplatzteile

Bezeichnungen beim Ruderboot

- 1: Steuer
- 2: Heck (des Bootes)
- 3: Steuerplatz
- 4: Platz 4 (hier Schlagmann)
- 5: Platz 3
- 6: Platz 2
- 7: Platz 1 (hier Bugmann)
- 8: Bug mit Bugball

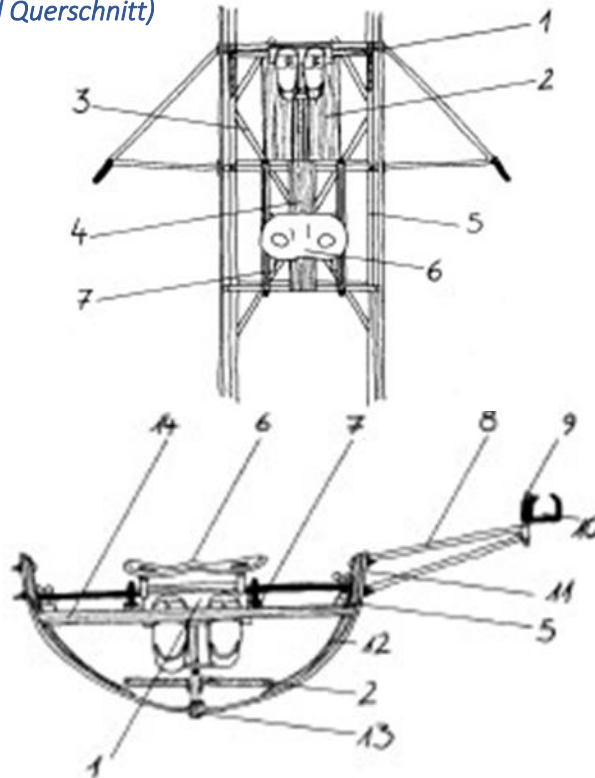


Zwei ganz entscheidende Begriffe im Wassersport sind „Steuerbord“ und „Backbord“:

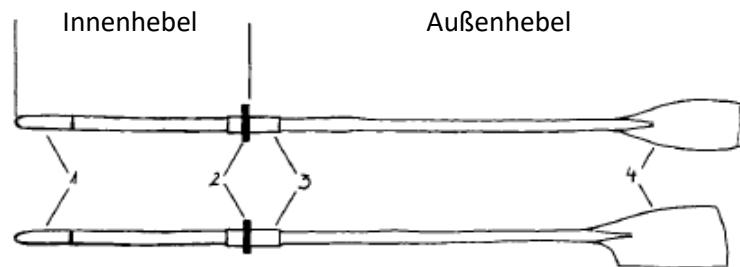
- Steuerbord bedeutet: „in Fahrtrichtung rechts“,
- Backbord heißt: „in Fahrtrichtung links“.
- Steuerbord wird grundsätzlich grün markiert, Backbord rot.

Bezeichnungen beim Ruderplatz (Aufsicht und Querschnitt)

- 1: Stembrett
- 2: Bodenbrett
- 3: Diagonal-Strebe
- 4: Einsteige(Tritt-)brett
- 5: Gondelleiste
- 6: Rollstuhl
- 7: Rollschiene
- 8: Auslegerstrebe
- 9: Dollenstift
- 10: Dolle
- 11: Dollbord
- 12: Spant (hier: Auslegerspant)
- 13: Kiel bzw. Kielleiste
- 14: Querlager(-strebe)



Bezeichnung der Teile am Skull (oben Macon-Blatt, unten Big-Blade)



- 1: Griff
- 2: Klemmring
- 3: Manschette
- 4: Blatt (Form oben: „Macon“ unten „Big-Blade“)

Lagerung, Transport

Vorbereitung vor der Fahrt

- **Fahrtenbuch:** Jede Fahrt vermerken Steuer- oder Obleute vor Antritt im Fahrtenbuch.
- **Bootszubehör zum Steg bringen:** Bevor das Boot zu Wasser gelassen wird, werden die Ruder (Skulls), Steuer und gegebenenfalls weiteres Zubehör zum Steg gebracht.
- **Ruder ablegen:** Die Ruder werden mit den Blättern nach vorn getragen und so abgelegt, dass die konvexe Seite oben liegt. Bitte darauf achten, dass die empfindlichen Blätter nicht beschädigt werden und niemand darauf treten kann.
- **Transport des Bootes:** Die Bauweise des Bootes und die Kondition der Mannschaft entscheiden über die Tragweise. Es gibt grundsätzlich keine zu schweren Boote, höchstens zu wenige Helfer, deshalb unterstützen sich die Mannschaften gegenseitig.

Tragen eines Gig-Vierers

- Das Boot wird grundsätzlich am Dollbord außerhalb des Auslegerbereichs getragen.
- Wer in der Nähe der Ausleger steht, trägt die Verantwortung dafür, dass diese nirgends anecken.
- Die außenstehenden Mannschaftsmitglieder achten auf Bug und Heck.

Rudern ist ein klassischer Mannschaftssport. Damit sowohl das Rudern als auch der Transport der Boote reibungslos funktionieren, gibt es die „**Ruderbefehle**“:

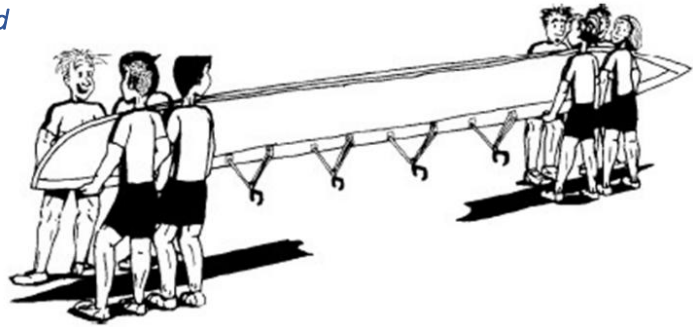
- Sie bestehen aus einem Ankündigungskommando und einem Ausführungskommando.
- Das Ausführungskommando wird erst gegeben, wenn alle in der Mannschaft die richtige Ausgangsstellung eingenommen haben.

Bootstransport

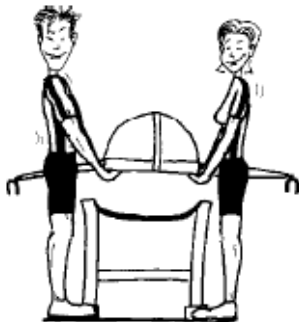
| Ankündigung | | Ausführung | |
|----------------------------------|--|--------------------------------------|---|
| Mannschaft - ans Boot! | Alle fassen am Dollbord an (keiner zwischen den Auslegern) | Boot geht hoch! | Alle heben gemeinsam mit geradem Rücken an |
| Boot drehen! Boot drehen! | Alle bleiben stehen | Weser – hoch! Theater – hoch! | Das Boot wird mit den Oberschenkeln abgesichert, dass die Dollen nicht den Boden berühren |
| Boot zum Wasser! | Das Boot wird mit dem Bug voran zum Steg getragen | Ab! | Das Boot soll den Steg nicht berühren |

Tragen und Drehen eines Gig-Bootes an Land

Niemand steht zwischen den Auslegern



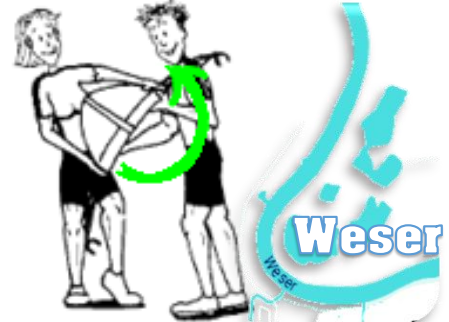
Mannschaft ans Boot - Boot geht hoch!



Boot drehen ! Theaterseite hoch



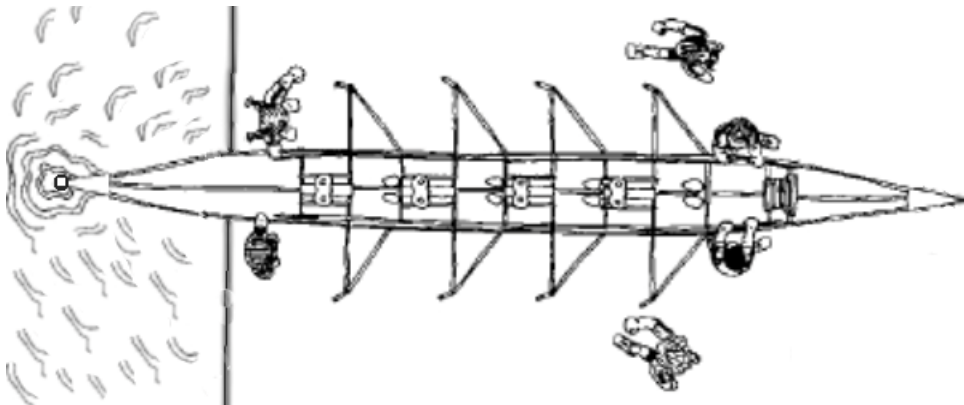
Boot drehen ! Wasser-/Weserseite hoch



Boot zu Wasser lassen

Wir setzen unsere Gig-Boote mit der Spitze voran über den Anleger in den Meerbach ein. Dabei sollte die Bootsspitze frei schwimmen, und die Kieleiste darf den Anleger nicht berühren.

Die Mannschaft achtet darauf, dass niemand in Schubrichtung vor oder zwischen den Auslegern steht, um Verletzungen oder das Hängenbleiben am Ausleger zu vermeiden. Schon mancher Ruderer konnte die Fahrt nicht antreten, weil er beim Einsetzen versehentlich mit ins Wasser geschoben wurde.



„Zu Wasser lassen“ eines Gig-Bootes

Ab- und Anlegen

Hinweise zum Umgang mit den Blättern:

- Sowohl beim Ablegen als auch beim Anlegen werden die Blätter auf der **Landseite** mit der **gewölbten Fläche nach oben** über den Steg geführt, um Verschleiß zu vermeiden.
- Bei speziellen Blattformen kann davon abgewichen werden; in diesem Fall erfolgt die **Anweisung durch die Steuerleute**.

Boot am Anleger vorbereiten




Wenn das Boot sicher am Anleger liegt und die Steuerleute die Ruderplätze zugewiesen haben, stellt jeder Ruderer seinen Platz fertig:

- **Skulls einlegen**, dabei auf die richtige Lage achten:
 - Als erstes werden die Skulls auf der Anlegenseite eingelegt, bei uns sind das in der Regel (aber nicht immer!) die Backbord Skulls (rote Markierung)
 - Der Backbord Skull liegt in Blickrichtung Bug auf der linken Seite.
 - Die Skulls liegen in der Dolle, die in Richtung zum Heck gestellt ist. Der Dollenstift befindet sich also bugwärts vor dem Skull-
 - Nach dem Einlegen eines Skulls wird die Dolle geschlossen, d.h. der Dollenbügel zugeklappt und -geschraubt.
 - Beim Schließen der Dolle auf der Wasserseite hält man sich am gegenüberliegenden [Dollbord](#) oder Ausleger fest.
- **Stemmbrett einstellen** – soweit die Einstellung bekannt ist
- **Gepäck verstauen**
 - So platzieren, dass die Ruderbewegung nicht behindert und das Gepäck u.U. beschädigt wird,
 - Insbesondere, dass es nicht in die Rollschiene geraten kann
 - Wasserempfindliche Teile nicht in den Bereich der Kielleiste legen, da dort häufig Wasser entlang läuft.

Ablegen und Stemmbrett einstellen

Stemmbrett-Konstruktionen variieren stark – die Handhabung sollte vor dem Einsteigen geklärt sein.

Ablegen – Körper- und Handposition

| | |
|---|---|
|  | <p>Kommando: fertig machen zum Einsteigen</p> <ul style="list-style-type: none">• Wasserseitige Hand führt beide Skullgriffe.• Andere Hand stützt sich am Ausleger oder Dollbord ab.• Körpergewicht ruht vollständig auf dem wasserseitigen Bein.• Kein Druck mit dem landseitigen Bein zum Abstoßen.• Warten auf die Ankündigung „Mannschaft – ...“ |
|  | <p>Kommando: , – steigt ein‘ (stoßt ab) Abstoßen von der Stegkante</p> <ul style="list-style-type: none">• Die Blätter bleiben durch die Führung der Innenhebel stets in Kontakt mit dem Steg und der Wasseroberfläche.• Dadurch wird ein kontrolliertes Ablegen des Bootes gewährleistet, ohne zu wackeln oder zu kippen. |
|  | <p>Hinsetzen auf den zur Ferse gerollten Rollsit</p> <ul style="list-style-type: none">• Landseitiger Fuß sofort auf das Stemmbrett.• Abstützen mit landseitiger Hand am Dollbord (ggf. Bodenbrett mit Kielleiste nutzen).• Wasserseitigen Fuß auf das Stemmbrett führen.• Skulls-Sicherung mit Dollenbügel-Schraube beidseitig prüfen. |

Einstellung des Stembretts

Die Stembretteinstellung dient dazu, den Ruderplatz an die individuelle Beinlänge anzupassen. Das Stembrett wird in Längsrichtung so eingestellt, dass die Hände im Endzug etwa bis zum Schultergelenk geführt werden. Nur so ist eine funktionale Körperhaltung und eine optimale Kraftentfaltung möglich. Als Orientierung: Die Daumen sollten im Endzug gerade noch die unteren Rippenbögen berühren.



Stembretteinstellung

zu weit bugwärts
Keine Kraftwirkung im Endzug

richtig

zu weit heckwärts:
Der Endzug ist verkürzt

Wenn die Stembretteinstellung passt, werden die Füße mit den Riemen **sicher im Stembrett fixiert**. Die Riemen sollten so eingestellt sein, dass die Füße fest sitzen und während der Ruderbewegung nicht herausrutschen, aber dennoch bewusst gelöst werden können, um sie bei Bedarf aus dem Stembrett zu nehmen.

Moderne Stembretter haben neben der Einstellmöglichkeit in Bootsrichtung auch eine für die Höhe. Schiebe das Stembrett nach oben oder unten:

- Höher für kleinere Ruderer (senkrecht Schienbein in Auslage),
- tiefer für längere Beine oder mehr Hüftbeweglichkeit.

Überprüfe im Boot: Schienbein senkrecht in Auslageposition, ausreichend Platz für Hüfte und Ruderblätter unter Wasser; teste während des Ruderns. Bei Bedarf melde dem Steuermann, dass Du nachstellen musst.

Anlegen

Beim Anlegen sind die Steuerleute für den richtigen Kurs verantwortlich und geben die entscheidenden Kommandos, falls die Steuerwirkung nicht ausreicht. Die Kommandos können sich auf die **Fahrtgeschwindigkeit** oder die **Fahrtrichtung** beziehen:

- **Fahrtgeschwindigkeit beeinflussen:**
 - Rudern mit weniger, halber oder ohne Kraft
 - Blätter streichen
 - Stoppen
- **Fahrtrichtung beeinflussen:**
 - Einseitiges Blätter streichen
 - Einseitiges Stoppen
 - Einseitiges Überziehen

Wenn sich das Boot dem Anleger nähert – etwa eine Bootslänge vom Steg entfernt – geben die Steuerleute das Kommando, das Rudern einzustellen. Die Ruder werden ab diesem Zeitpunkt in Orthogonalstellung gehalten, die Hände liegen auf den Oberschenkeln.

Auch ohne spezielle Kommandos der Steuerleute handeln die Ruderer folgendermaßen:

- Die Ruder werden leicht zur „Wasserseite“ gelegt, sobald sie sich direkt am Anleger befinden. Das landseitige Blatt wird über den Steg geführt, ohne diesen zu berühren (gewölbte Seite nach oben).
- Die Ruderer schauen über die Schulter zur „Landseite“.
- Das Boot wird einseitig auf der „Wasserseite“ gestoppt, bis es parallel zum Steg liegt.
- Anschließend wird das Boot vorsichtig mit der landseitigen Hand entlang des Stegs geführt (Vorsicht: Verletzungsgefahr!).

Aussteigen

Wenn das Boot am Anleger ruhig zu liegen gekommen ist, nach dem Kommando „Fertig machen zum Aussteigen“

- Halte beide Skullgriffe (Riemen) mit der landseitigen Hand fest.
- öffne die wasserseitigen Dollen so weit, dass der Dollenbügel geöffnet werden kann.
- Befreie die Füße aus den Riemen am Stembrett.
- Stelle das wasserseitige Fuß/Bein auf das Einstiegsbrett.
- Die Steg-seitige Hand hält sich an der Bordwand fest.

Aussteigen-Schritte

Nach dem Kommando „Mannschaft – steigt aus“

- ziehe dich sachte hoch und setze das Steg-seitige Bein sofort auf den Steg.
- Verlagere das Gewicht vom Einstiegsbrett auf das Steg-Bein und ziehe das wasserseitige Bein nach.
- Ziehe während der Bewegung das wasserseitige Skull aus der Dolle und lege den Griff auf den Steg.

Nachdem alle ausgestiegen sind:

Bewege dich auf dem engen Anleger besonnen und achte darauf, andere nicht zu gefährden.

- Nimm die Ruder vollständig aus den Dollen und lege sie auf die Ablage am Ufer.
- Nimm dein Gepäck und lege es ebenfalls am Ufer ab.

Die Steuerleute geben anschließend Anweisungen, um:

- das Boot gemeinsam aus dem Wasser zu heben (umgekehrt zum Einsetzen),
- das Boot vor der Bootshalle auf die Böcke zu legen,
- das Boot zu reinigen und in die Lager der Bootshalle zu bringen.

Rudertechnik

Rudern gehört zu den zyklischen Bewegungsformen. Ein vollständiger Bewegungsablauf wird **Ruderschlag** genannt. Die **Schlagzahl** gibt an, wie viele Schläge pro Minute ausgeführt werden.

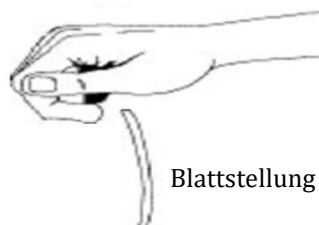
Wichtig dabei: Der gesamte Bewegungsablauf ist fließend, ein gleichmäßiger „Flow“ ohne abrupte Übergänge zwischen den Phasen. Die koordinierte Bewegung überträgt die Kraft effizient auf die Blätter und sorgt für einen flüssigen Ruderschlag.

Ein Ruderschlag besteht aus zwei Phasen:

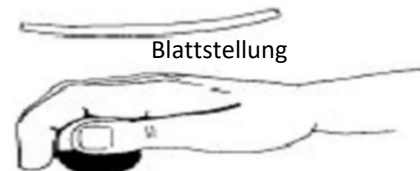
- **Durchzug:** Die Blätter werden aufgedreht, im Wasser „verankert“ und das Boot wird daran vorbeigezogen.
- **Freilauf:** Die Blätter werden abgedreht und über die Luft – bei Anfängern gerne noch leicht über das Wasser schleifend – wieder in die Auslage geführt.

Handhaltung beim Skullen

Handhaltung beim Durchzug



Handhaltung in der Freilaufphase



Der Griff liegt unter der flach geführten Hand, direkt unter der Fingerwurzel. Die Hände bleiben dabei stabil, ohne zu verkrampfen, um die Kraft effizient auf das Ruder zu übertragen.

Der Griff liegt locker unter den Grund- und Mittelfingern der Finger. Die Hände bleiben entspannt und umfassen den Griff ohne zu verkrampfen.

Handposition während Durchzug und Freilauf

1. Die rechte Hand

- bleibt stets näher am Körper als die linke.
- wird (nur) **im Mittelzug etwas tiefer** geführt als die linke Hand.

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

2. Generell, **in allen anderen Phasen** des Durchzugs werden beide Innenhebel **auf gleicher Höhe** geführt



Durchzug:

Rechte Hand näher am Bauch und eng unter der linken.





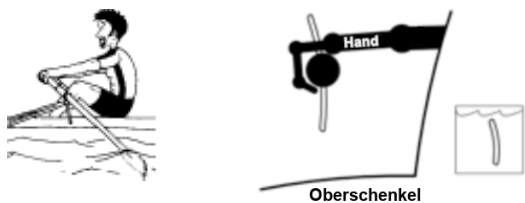


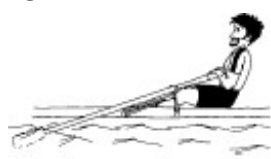
Freilauf:

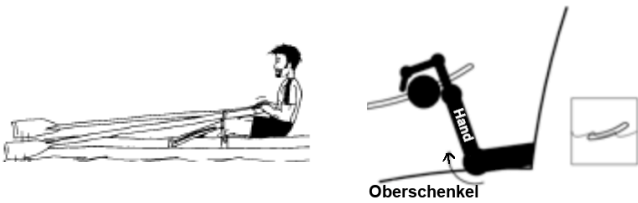
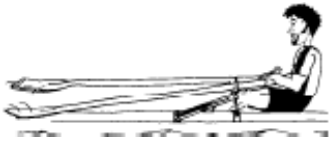
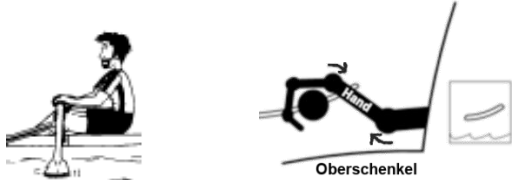

Rechte Hand näher am Bauch und eng unter der linken.

Skullen Schritt für Schritt: Der Bewegungsablauf

Eine sehr gute Visualisierung der Ruderbewegung zeigt das Video [Rudertechnik rowing technique RCB Skiff](#) auf YouTube. Im folgenden sind die einzelnen Abschnitte im Detail erklärt

Die Skull-Technik lässt sich am besten durch eine visuelle Darstellung verstehen, z. B. im Video [Rudertechnik rowing technique RCB Skiff](#) auf YouTube. Im Folgenden werden die einzelnen Phasen des Bewegungsablaufs detailliert erklärt.

| | |
|---|--|
| <p>1. Die Auslage</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Die Unterschenkel stehen senkrecht • Der Oberkörper berührt die Oberschenkel. • Der Rücken befindet sich in einer Position von -30°, entsprechend 11 Uhr • Die Arme sind locker gestreckt. • Die Schultern sind nach vorn gestreckt. • Die Blätter sind senkrecht aufgedreht. • Beide Innenhebel auf gleicher Höhe | <p>2. Das Wasser fassen (Anriss)</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Das Blatt wird direkt aus der Rollbewegung heraus schnell und senkrecht im äußersten Punkt der Auslage gesetzt. • Die Setzbewegung erfolgt ausschließlich aus den Armen. • Die Blattoberkante bestimmt die Tauchtiefe |
| <p>3. Der Vorderzug</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Der Vorderzug erfolgt ausschließlich durch kontinuierliches Strecken der Beine. • Die Blattoberkante bleibt während des gesamten Durchzugs konstant auf Höhe der Wasseroberfläche. • Der Vorderzug endet, wenn sich die Hände über den Fußspitzen befinden. | <p>4. Der Mittelzug (Grund-oder Orthogonalstellung)</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Der Antrieb des Bootes erfolgt bis zum Mittelzug ausschließlich durch den Beinstoß. • Erst über den Fußspitzen beginnt die kontinuierliche Rückendrehung aus der Hüfte bis zur Rücklage. • Die Arme bleiben in natürlicher, gestreckter Position. • Der rechte Innenhebel wird leicht unter den linken geführt, um eine Kollision oder ein Abknicken des Handgelenks zu vermeiden. |
| <p>5. Beginn Endzug</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Die Beugung der Arme beginnt, sobald die Hände die Knie passiert haben. • Der Oberkörper befindet sich nun in annähernd senkrechter Position. • Die Beine sind in dieser Phase noch nicht vollständig durchgestreckt, um eine flüssige Kraftübertragung zu gewährleisten. • Die Innenhebel sind jetzt wieder auf gleicher Höhe | <p>6. Rücklage</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Der Oberkörper befindet sich in einer Position von $+30^\circ$, entsprechend 13 Uhr • Körperschwung und Armzug enden annähernd gemeinsam in dieser hinteren Umkehr • Das geschieht ohne ruckartige Bewegungen von Rumpf und Armen |

| | |
|---|--|
| <p>7. Rücklage (senkrecht Ausheben und Abdrehen)</p>  <p>Das Ausheben der Blätter erfolgt</p> <ul style="list-style-type: none"> • senkrecht durch Absenken der Unterarme im Ellenbogengelenk. • Die Blätter werden in einer Bewegung vollständig aus dem Wasser gehoben und anschließend flach gedreht. • Die Drehung erfolgt durch ein leichtes Abkippen im Handgelenk • Der Oberkörper bleibt im Moment des Aushebens stabil. | <p>8. Freilauf - Beginn</p>  <ul style="list-style-type: none"> • das Wegführen der Hände beginnt unmittelbar nach dem Ausheben, in derselben Geschwindigkeit, in der sie zum Endzug geführt wurden. • Gleichzeitig wird der Oberkörper aus der Rücklage in die Vorlage gebracht. • Das Blatt wird gleichmäßig mit etwa einer Blattbreite Abstand zur Wasseroberfläche vorgeführt. • Während der gesamten Freilaufphase wird der Bootslauf durch ein leichtes, gleichmäßiges Ziehen am Stembrett unterstützt. |
| <p>9. Freilauf (Orthogonalstellung)</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Sobald die Hände die Knie passiert haben, beginnt mit gleichbleibender Innenhebelgeschwindigkeit das ruckfreie Anrollen. • Zum Zeitpunkt des Anrollens sollte sich die Schulter ungefähr über der Hüfte befinden. • Wenn die Hände auf Höhe der Füße sind, hat der Oberkörper seine endgültige Vorlageposition eingenommen. • Der rechte Innenhebel wird etwas unter den linken geführt, um eine Kollision oder das Abknicken eines Handgelenkes vorzubeugen | <p>10. Freilauf (Auslageposition)</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Das Aufdrehen der Blätter erfolgt kurz vor Erreichen der Auslage • Das Blatt soll aufgedreht in der Auslage ankommen und anschließend abgesenkt werden. • Zur Auslage wird die Geschwindigkeit von Innenhebel und Rollsitze möglichst spät reduziert, um die Phase der negativen Beschleunigung gering zu halten. • Die Innenhebel sind jetzt wieder auf gleicher Höhe |

Manöver im Boot

Zu den zentralen Fertigkeiten im Rudern gehört das sichere Beherrschen der **Manöver**. Dabei sind die **Kommandos und Ruderbefehle** der Steuerleute und Obleute maßgeblich – ihre Anweisungen sind **unbedingt auszuführen**.

Die wichtigsten Manöver sind:

- **Ablegen**
- **Anlegen**
- **Stoppen**
- **Wenden**
- **Rückwärtsrudern**
- **Kurs halten / Steuern**

Stoppen:

Bei höherer Geschwindigkeit werden die Blätter aus der Ruderstellung heraus – je nach Fahrt – zunehmend aufgedreht bis zur senkrechten Stellung und durch Anheben der Hände ins Wasser gedrückt, um das Boot abzubremsen.

Sobald die Fahrt ausreichend reduziert ist, wird der verbleibende Schwung durch eine 180°-Drehung der Blätter (Drehung der Innenhebel) in die Rückwärtsstellung abgefangen.

Wenden:

Die Wende wird begonnen, wenn das Boot vollständig zum Stillstand gekommen ist. Die Steuerleute geben entsprechend das Kommando. Im Folgenden wird die sogenannte lange Wende über Backbord beschrieben, die als Standard-Wende im Ruderboot gilt.

Die Körperbewegung entspricht bei beiden Varianten dem normalen Ruderschlag; der Unterschied liegt ausschließlich in der Blattstellung:

- Die Wende beginnt in der Rücklage.
- Das Backbord-Blatt ist um 180° aufgedreht (gegengedreht) und befindet sich im Wasser, das Steuerbord-Blatt liegt abgedreht auf dem Wasser.
- Beim Vorrollen in die Auslage drückt das Backbord-Blatt.
- In der Auslage wird das Steuerbord-Blatt aufgedreht und ins Wasser gelegt, während das Backbord-Blatt angekantet flach auf dem Wasser mitgeführt wird.
- Beim Durchzug in die Rücklage zieht das Steuerbord-Blatt.

Meist in Ufernähe oder bei Hindernissen können die Steuerleute jedoch auch eine Wende über Steuerbord oder eine kurze Wende

- Die Wende über Steuerbord erfolgt spiegelbildlich zur Wende über Backbord.
- Die kurze Wende erfolgt wie eine lange jedoch ohne Einsatz des Rollsitzes.

Rückwärtsrudern:

Auch bei diesem Manöver entspricht die Körperbewegung dem normalen Ruderschlag; der Unterschied liegt in der Blattstellung:

- Das Rückwärtsrudern beginnt in der Rücklage.
- Die Blätter auf Backbord und Steuerbord sind um 180° aufgedreht (gegen gedreht) und befinden sich im Wasser.
- Beim Vorrollen in die Auslage werden beide Blätter durch das Wasser gedrückt.
- In der Auslage werden die Blätter angekantet flach über das Wasser zurück geführt.
- Beim Durchzug in die Rücklage wird die Bewegung fortgesetzt.

Kurs halten und steuern:

Im Normalfall steuern die Steuerleute das Boot durch geeignetes Ziehen der Steuerleinen.

Muss der Kurs zusätzlich durch die Ruderer korrigiert werden – ein Vorgang, den man „Überziehen“ nennt – geschieht dies nach Anweisung der Steuerleute. Dabei wird die Auslage auf der Gegenseite angepasst:

Beispiel:

Möchte man nach Backbord steuern, geht der Steuerbord-Skull etwas weiter und der Backbord-Skull etwas kürzer in die Auslage. Anschließend zieht man auf der Steuerbordseite stärker durch, sodass der Schlag auf beiden Seiten im Endzug gleichzeitig beendet wird.

Ruder Kommandos

Besondere (Gefahren-) Situation

| | |
|---|---|
| „Stoppen – stoppt!“ | Durch dosiertes Gegenkanten der flach liegenden Blätter schneiden diese langsam unter Wasser. Die gegengekanteten Blätter werden mit gestreckten Armen bis zur Senkrechten weiter gekantet. Das Kommando Kann auch einseitig gegeben werden: |
| „Backbord(Steuerbord stoppen – stoppt“ | Gleiches Vorgehen, wie beim ‚Stoppen – stoppt‘ aber mit den Blättern nur auf der benanntuerleinen Seite. Dadurch führt das Boot beim Abbremsen gleichzeitig eine Drehbewegung aus, mit der einem Hindernis ausgewichen werden kann. |
| „Skulls (Riemen / Pinsel) – lang!“ „Backbord – lang!“ (Steuerbord entsprechend) | Ankündigung in der Auslage, Ausführung nach dem Ausheben der Blätter. Beide Ruderer oder nur die Ruder der bezeichneten Seite werden in Längsseitslage gebracht. Die Griffe bleiben fest in der Hand gehalten. |
| „Skulls (Riemen) – vor!“ | Aus der Längsseitslage in eine Stellung senkrecht zur Bordwand führen. |

Normaler Ruderbetrieb

| | |
|---|---|
| „Mannschaft ans Boot, hebt – auf!“ (auch: „Boot geht hoch“) | Vorher sind Skulls (Riemen) und weiteres Zubehör zum Steg gebracht worden. |
| „Boot drehen, Wasserseite (o.ä.) – hoch!“ | Unbedingt darauf achten, dass die Ausleger den Boden nicht berühren. Im RVN: „Weser hoch!“ oder „Theater hoch!“ |
| „Setzt – ab!“ „Auf Kiel halten!“ Boot - schiebt in das Wasser!“ „Boot geht auf die Schulter“ – „hoch“ | weitere Befehle beim Boot Tragen zum Einsetzen des Bootes: wenn das Boot in ein hohes Lager zu legen ist. |
| „Fertigmachen zum Einsteigen, Mannschaft steigt – ein!“ | Alle Ruderer/bzw. Ruderinnen haben ein Bein auf dem Einsteigebrett und das andere zum Abstoßen bereit auf dem Bootssteg. |
| „Klarmeldung!“ | Am Bug beginnend melden die Sportler, sobald sie ruderbereit sind („1 fertig!“, „2 fertig!“, ...). |
| „Alles vorwärts – los!“ | In die Auslage gehen – Blätter senkrecht drehen und Durchzug. |
| „Halbe / ohne Kraft“ (– „los“) ----- „Backbord halbe / ohne Kraft“ (– „los“) (Steuerbord entsprechend) | Der Durchzug wird mit reduziertem Krafteinsatz ausgeführt, entweder beidseitig, typischerweise bei Anlegemanöver, oder ----- nur auf der bezeichneten Seite in Kurvenfahrt Das Kommando kann während der Fahrt gegeben werden, ohne den „los“ - Kommandoteil |
| „Backbord überziehen“ (– „los“) (Steuerbord entsprechend) | Entspricht dem Kommando „Steuerbord halbe Kraft |
| „Ruder – halt!“ | Ankündigungskommando erfolgt beim Vorderzug, Ausführungskommando beim Endzug, Sportler führen die Ruder mit abgedrehten Blättern in die Orthogonalstellung über Wasser. |
| „Blätter – ab!“ | Die Blätter werden flach auf das Wasser gelegt. |
| „Blätter – hoch!“ | Der Innenhebel wird nach unten gedrückt, die Blätter werden flach, so weit wie möglich über dem Wasser gehalten. |
| „Backbord (Steuerbord) stoppen – stoppt!“ | Einseitiges stoppen. Wenn nach Vorwärtsrudern und »Ruder – halt!« das Boot keine volle Fahrt mehr macht, die stärkste Wirkung zum Boot Drehen, beispielsweise für eine Wende oder in einer scharfen Gewässerkurve. |
| „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 ankannten, Steuerbordblatt aufdrehen, Zug. ----- Backbordgriff am Körper (Blatt 180° aufgedreht), Steuerbordgriff in Armauslage (Blatt aufgedreht), ohne Rollbahn, entgegengesetzte gleichzeitige Wasserarbeit auf beiden Bordseiten, Blätter beim Luftweg senkrecht. |
| „Alles rückwärts – los!“ | Aus der Rücklage, Blattstellung entgegengesetzt wie beim Rudern. Volle Benutzung der Rollbahn. Ankannten der Blätter während des Luftweges. |
| „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. |
| „Backbord überziehen!“ (Steuerbord entsprechend) | Das Steuerbord–Ruder wird nicht so weit in die Auslage gebracht. Auf Backbord wird besonders kräftig gezogen. |
| „Hochscheren!“ | Im Freilauf werden die Innenhebel tief ins Boot gedrückt (z.B. bei hohen Wellen). |
| „Halbe (ohne) Kraft!“ | Es wird mit wenig (nahezu ohne) Kraft durchgezogen. |
| „Frei weg!“ | Dieses Kommando wird gegeben, um „Überziehen“, „Hochscheren“, „Halbe Kraft“, u.ä. wieder aufzuheben. |